

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิ่งกุฎราชวิทยาลัย, 2524.

กำธร จำทอง. สุขภาพจิตและการพัฒนาคน. พิมพ์ครั้งที่ 2. นครศรีธรรมราช: โครงการตำราและเอกสารวิชาการ วิทยาลัยครูนครศรีธรรมราช, 2528.

จรรยาพร กาญจนโชติ. การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒภาคใต้. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.

จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล. สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาล ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

จิราภรณ์ เอมเอี่ยม. ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.

ชูทิศ ปานปรีชา. ภาวะสุขภาพจิตในคนไทย. มติชน (10 กรกฎาคม 2539): 2.

ดารณี ประคองศิลป์. ปัญหาการปรับตัวของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

นิภา นิธยาน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ : จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2530.

นิภาพร จินดาวัฒน์. ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมฤทธิ์ผลในการเรียนกับความสามารถในการปรับตัวในสังคม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2512.

บรรจบ ปุจฉากร. การเปรียบเทียบปัญหาสุขภาพจิตของครูสุศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ระหว่างเขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

บุญเรียง ขจรศิลป์. สถิติวิจัย 1. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: พิสิทธ์การพิมพ์, 2533.

บุญเรียง ขจรศิลป์. สถิติวิจัย 2. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เบสท์กราฟฟิค เพรส, 2537.

- ประคอง วรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ประไพพรรณ ภูมิวิมลสาร. จิตวิทยาวัยรุ่น. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และคณะ. "ก้าวสู่ศตวรรษความเป็นเลิศในงานสุขภาพจิต" ในวาระเฉลิมฉลองสิริราชสมบัติครบ 50 ปี พุทธศักราช 2539. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, ม.ป.ป. (เอกสารอัดสำเนา)
- ประสานงานเยาวชน, กอง. นโยบายและแผนพัฒนาเยาวชนระยะยาว. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2524.
- ฝน แสงสิงแก้ว. เรื่องของสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2521.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล. พบสุขภาพจิตไทยเครียดหนัก. สยามโพสต์ (11 พฤศจิกายน 2539): 11.
- พรอนงค์. เด็กโตดึก. หมอชาวบ้าน. 17,204 (เมษายน 2539): 37-39.
- พวงสร้อย วรกุล. การเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522.
- พาสณา ผลศิลป์. การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- เพ็ญทิวา นรินทรางกูร ณ อรุณยา. ปัญหาสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตโควตา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางเขน. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- รัตนา ศิริพานิช. รายงานการวิจัยเรื่องศึกษาสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. กรุงเทพมหานคร: สาขาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2531.
- วิภาดา นิธิปริชานนท์. สุขภาพจิตของครูประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขภาพศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.
- ศรีธรรม ธนะภูมิ. พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- ศศิธร ภาระตะศิลป์. สุขภาพจิตโรงเรียนและพฤติกรรมของเด็กวัยเรียน. ม.ป.ท., ม.ป.ป. (เอกสารอัดสำเนา)
- ศูนย์สุขวิทยาจิต. กลุ่มอาการในผู้ป่วยนอก (เด็กและวัยรุ่น) ตุลาคม 2537-กันยายน 2538. (เอกสารโรเนียว)
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล. 4,3 (มกราคม 2539)

- สมจิต วัฒนชยากุล. สถิติวิเคราะห์เบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
ประกายหมึก, 2532.
- สมาน กำเนิด. การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีผลต่อการปรับตัวของเด็ก. ปรินญาณิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520.
- สมัญญา เสียงใส. "ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอน
ปลาย เขตกรุงเทพมหานคร". ประมวลบทความวิจัย. กรุงเทพมหานคร:
บางกอกการพิมพ์, 2524.
- สามัญศึกษา, กรม. จำนวนห้องเรียน นักเรียน ครู และภารโรง ในสังกัดกรมสามัญศึกษา
ปีการศึกษา 2538. กระทรวงศึกษาธิการ กองการมัธยมศึกษา, 2538.
- สาโรช คำรัตน์. "สุขภาพจิตของผู้อยู่ในโรงเรียน". ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญผล, 2522.
- สลักจิต คุ้มอ้อม. ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่มาจาก
ครอบครัวหย่าร้าง ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนชาตวิทยา จังหวัด
กำแพงเพชร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.
- สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนา
พานิช, 2536.
- สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 1.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
- สุชาติ โสมประยูร. สุวิทยา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2528.
- สุนันทา ฉันทรุจิกพงศ์ รติยา ลอยแสงอรุณ และชลิดา รัตนาประภาพันธุ์. "นักศึกษาที่มารับ
บริการให้คำปรึกษา หน่วยงานบริการให้คำปรึกษา คณะแพทยศาสตร์ศิริราช
พยาบาลปีการศึกษา 2533" วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 36,3
(กรกฎาคม-กันยายน 2534): 145-149.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ
นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. รายงานการวิจัยภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- สุรัชย์ โกติยะกุล. การสร้างแบบทดสอบวัดความสามารถทางการปรับตัวสำหรับนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกำแพงเพชร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531.
- เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ และคณะ. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิชเนศ,
2518.

อภิวันท์ วงศ์ข้าหลวง. ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิต ของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2530.

อรอนงค์ อินทรวิจิตร. ปัญหาการฆ่าตัวตาย. โกล์หมอ 19, 2 (กุมภาพันธ์ 2538)
(เอกสารโรเนียว)

อัมพร โอตระกูล. สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: นำอักษรการพิมพ์, 2538.

อัมพร โอตระกูล และคณะ. ปัญหาสุขภาพจิตในเขตเมือง. วารสารจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 27 (กรกฎาคม-กันยายน 2525)

อัมพร โอตระกูล และศรีธรรม ธนภูมิ. "การเปรียบเทียบสุขภาพจิตของนักเรียนไทยใน ชนบทและในเมือง". วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย (24 ธันวาคม 2522)

ภาษาอังกฤษ

Bernard, H. W. Mental hygiene for classroom teacher. New Year: McGraw-Hill Book Company Inc, 1961.

Cantwell, D. P. ; and Baker. Parental mental illness and psychiatric disorder in risk children. The journal of clinical psychiatry 45 (1989): 48-50.

Cronbach, L. J. Essential methods of psychological testing. 3 rd ed. New York: Harper and Row, 1970.

Edwards, A. L. Statistical methods of the behavior science. New York: Rinehart, 1975.

Havighurst, R. J. Human development and education. New York: David McKay Company, 1953.

Herman, M. A. Individual differences in the relationship between stress and adjustment during early adolescence. Pennsylvania: The Pennsylvania State University, 1994.

Horowitz, M. J. Image formation and cognition. 2nd ed New York: Apjoletor-Century, 1980.

Hurlock, E. B. Adolescence development. New York: McGraw-Hill Book Company Inc, 1950.

Kaplan, L. ; and others. Comprehensive Textbook of Psychiatry III. Baltimore: William and Wikins, 1980.

Kenneth, W. "Understanding The Teenage". How parent can help. Sylesbury, Buck, Hazell Watson and Viney Ltd., 1978.

Mooney, R. L. Mooney problem check list. Newer York: The Psychological Corporation, 1950.

Mouley, G. J. Psychology for effective teaching. New York: Holt, Rinhart and Winton Inc, 1968.

Porteous, M. A. Development aspects of adolescence problem disclose in England and Ireland. Journal of child psychology and psychiatry 26 (3), 1985.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สุชาติ โสมประยูร
สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์กิตติคุณ พัชรา กาญจนารัตน์
สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โศตรจรัส
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์
อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. อาจารย์รัตนา ตั้งชลทิพย์
นักจิตวิทยาระดับ 6 ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงศึกษาธิการ
7. อาจารย์ชนรัฐ วีรการุณวงศ์
อาจารย์แนะแนว โรงเรียนโพธิสารวิทยาการ
8. อาจารย์ประนอม ไชยชาติ
อาจารย์แนะแนว โรงเรียนวัดพุทธบูชา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.
หนังสือขอความร่วมมือ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ทม 0309/12045

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

17 ธันวาคม 2539

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ
เรียน
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวราภรณ์ นิธิจันทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา
พลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาปัญหาการปรับตัว
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” โดยมี
ดร. เอ็มอัชฌา วัฒนบูรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้
ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือ
วิจัย เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ ตฤณตะลักษณ์)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ

งานมาตรฐานการศึกษา
โทร.2183530

ที่ ทม 0309ผ11484

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

29 พฤศจิกายน 2539

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน อธิบดีกรมสามัญศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์

2. แบบสอบถาม

3. รายชื่อโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

เนื่องด้วย นางสาววราภรณ์ นิธิจันทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา
พลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาปัญหาการปรับตัว
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” โดยมี
ดร. เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูล
ที่เกี่ยวข้องโดยการนำเครื่องมือในการวิจัยมาเก็บข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัด
กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้นางสาว
วราภรณ์ นิธิจันทร์ ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบ
คุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ ตกคุณตะลักษณ์)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร.2183530

ที่ ศธ 0806/36161

กรมสามัญศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ
กรุงเทพมหานคร 10300

20 ธันวาคม 2539

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน

ด้วยนางสาววราภรณ์ นิธิจันทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง
“การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญ
ศึกษา กรุงเทพมหานคร” ในกรณีนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์จะขอนำเครื่องมือในการวิจัยมาเก็บข้อ
มูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนนี้

กรมสามัญศึกษาพิจารณาแล้วเห็นว่า การวิจัยดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อการ
เรียนการสอนวิชาสุขศึกษา แก่ไขปัญหาสุขภาพจิต และให้คำปรึกษาแนะแนวแก่นักเรียน ใน
โรงเรียนมัธยมศึกษาสมควรให้การสนับสนุน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายสวาท ภูคำแสน)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมสามัญศึกษา

กองการมัธยมศึกษา

โทร. 2828466

โทรสาร 2824096



ภาคผนวก ค.
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามแบ่งออกเป็นสองตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นคำถามถึงรายละเอียดเกี่ยวกับตัวนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความที่เป็นสภาพจริง ๆ ของนักเรียนลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวของนักเรียน

คำแนะนำในการตอบ แบบสอบถามปัญหานี้ไม่ใช่แบบทดสอบ แต่เป็นรายการปัญหาที่ผู้อยู่ในวัยเดียวกันกับนักเรียนประสบอยู่บ่อย ๆ ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพ การเงิน เพื่อน และการเข้าสังคม ความสัมพันธ์ทางบ้าน อาชีพ การเรียน และปัญหาปลีกย่อยอื่นๆ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้บางปัญหาอาจกำลังเกิดขึ้นกับนักเรียน โปรดอ่านรายการแต่ละข้อ และพิจารณาว่านักเรียนมีปัญหาคตามรายการนั้นมากน้อยเพียงใด แล้วให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับระดับความมากน้อยของปัญหาของนักเรียนมากที่สุด และขอให้ตอบทุกข้อความมากน้อยของปัญหามีลำดับดังต่อไปนี้

หมายเลข 1 หมายถึง ไม่เป็นปัญหาเลย

หมายเลข 2 หมายถึง เป็นปัญหาเพียงเล็กน้อย

หมายเลข 3 หมายถึง เป็นปัญหามาก

หมายเลข 4 หมายถึง เป็นปัญหามากที่สุด

ตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม

ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัด หรือวิตกกังวล หรือไม่สบายใจเมื่อประสบกับสิ่งเหล่านี้ คือ

รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
(0) ข้าพเจ้าปวดศีรษะบ่อย			✓	
(00) โรงเรียนมีระเบียบและกฎข้อบังคับมากเกินไป	✓			

จากตัวอย่างข้างบนนี้ คำตอบข้อ (0) แสดงว่านักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับการปวดศีรษะมาก
คำตอบข้อ (00) แสดงว่านักเรียนไม่มีปัญหาเกี่ยวกับระเบียบและกฎข้อบังคับของโรงเรียน

แบบสอบถามสำหรับนักเรียน

ตอนที่ 1 รายละเอียดเกี่ยวกับตัวนักเรียน

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง ให้ตรงกับความเป็นจริง

1. โรงเรียน.....
2. เพศ.....
3. อายุ.....ปี
4. คะแนนเฉลี่ยสะสม (ภาคการศึกษาดัน ปีการศึกษา 2539).....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวของนักเรียน

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับปัญหาต่าง ๆ ของนักเรียน

โดยคำตอบแบ่งเป็น 4 ระดับ

หมายเลข 1 หมายถึง ไม่เป็นปัญหาเลย

หมายเลข 2 หมายถึง เป็นปัญหาเพียงเล็กน้อย

หมายเลข 3 หมายถึง เป็นปัญหามาก

หมายเลข 4 หมายถึง เป็นปัญหามากที่สุด

รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
1. ข้าพเจ้าปวดศีรษะบ่อย.....
2. ข้าพเจ้านอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ.....
3. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพฟัน.....
4. ข้าพเจ้ามีสุขภาพไม่ดีเท่าที่ควร.....
5. ข้าพเจ้าออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านน้อยเกินไป.....
6. ข้าพเจ้าเฉยเกินไป.....
7. ข้าพเจ้าสูงเกินไป.....
8. ข้าพเจ้ามีการวางท่าทาง เช่น การนั่ง ยืนหรือเดิน ไม่ดี.....
9. ข้าพเจ้ามีผิวพรรณไม่ดีหรือมีปัญหาเกี่ยวกับ ผิวหนัง.....
10. ข้าพเจ้ารู้สึกตัวเองมองดูไม่ดี (ลักษณะรูปร่าง การ แต่งกาย บุคลิกภาพ).....

รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้ารับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่า.....
12. ข้าพเจ้ามักไม่หิวในเวลาอาหาร.....
13. ข้าพเจ้ามีน้ำหนักมากเกินไปกว่ามาตรฐาน.....
14. ข้าพเจ้ามีน้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน.....
15. ข้าพเจ้าขาดเรียนบ่อยเนื่องจากป่วย.....
16. ข้าพเจ้าเจ็บคอบ่อย.....
17. ข้าพเจ้าเป็นหวัด.....
18. ข้าพเจ้าเจ็บป่วยบ่อย.....
19. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคลกระเพาะ ปวดท้องบ่อยๆ.....
20. ข้าพเจ้ากลัวว่าจะต้องมีการผ่าตัด.....
21. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการรับฟังไม่ดี.....
22. ข้าพเจ้าพูดไม่ชัด.....
23. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับสายตา.....
24. ข้าพเจ้าสูบบุหรี่.....
25. ข้าพเจ้าเหนื่อยง่าย.....
26. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับจมูกหรือเป็นไซนัส.....
27. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเท้า.....
28. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีไม่แข็งแรงเท่าเด็กคนอื่นๆ.....
29. ข้าพเจ้าไม่คล่องแคล่วและงุ่มง่ามจนเกินไป.....
30. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลกับส่วนของร่างกายที่บกพร่อง.....
31. ข้าพเจ้าได้คะแนนผลการเรียนต่ำ.....
32. ข้าพเจ้ากลัวการสอบ.....
33. ข้าพเจ้าเรียนช้ากว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน.....
34. ข้าพเจ้าไม่ชอบเรียนหนังสือ.....
35. ข้าพเจ้าไม่สนใจการอ่านหนังสือ.....
36. ข้าพเจ้ากลัวความผิดพลาดในการเรียน.....
37. ข้าพเจ้ามีปัญหาในเรื่องการคำนวณ.....
38. ข้าพเจ้ามีปัญหาในเรื่องการสะกดคำหรือไวยากรณ์.....
39. ข้าพเจ้าอ่านหนังสือได้ช้า.....
40. ข้าพเจ้ามีปัญหาในเรื่องการเขียน.....

รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
41. ข้าพเจ้าใช้เวลาในการศึกษาค้นคว้าไม่เพียงพอ.....
42. ข้าพเจ้ามีการบ้านมากเกินไป.....
43. ข้าพเจ้าไม่มีสมาธิในการเรียน.....
44. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลเกี่ยวกับคะแนนผลการเรียน.....
45. ข้าพเจ้าเรียนหนังสือไม่ค่อยเก่ง.....
46. ข้าพเจ้าไม่ชอบไปโรงเรียน.....
47. โรงเรียนมีระเบียบและกฎข้อบังคับเข้มงวดเกินไป.....
48. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเรียนจนไม่มีเวลาได้พักผ่อน.....
49. ข้าพเจ้าเข้ากับครูไม่ค่อยได้.....
50. ครูไม่ปฏิบัติในสิ่งที่พ่าร่ำสอน.....
51. ข้าพเจ้าอ่านตำราเรียนไม่ค่อยเข้าใจ.....
52. ข้าพเจ้ามีปัญหาในการออกไปรายงานปากเปล่า.....
53. ข้าพเจ้ามีปัญหาในการเขียนรายงาน.....
54. ข้าพเจ้าความจำไม่ดี.....
55. ข้าพเจ้าไม่กล้าพูดหรือแสดงความคิดเห็นในห้องเรียน
56. ข้าพเจ้าเห็นว่าการศึกษาในห้องเรียนน่าเบื่อ.....
57. ข้าพเจ้ามีอิสระในห้องเรียนน้อยเกินไป.....
58. ข้าพเจ้ามักไม่ค่อยได้อภิปรายในชั้นเรียน.....
59. ข้าพเจ้าไม่สนใจเรียนวิชาบางวิชา.....
60. ข้าพเจ้าจำต้องเรียนในวิชาที่ไม่ชอบ.....
61. ข้าพเจ้ามักจะทำตัวเป็นเด็ก ๆ.....
62. ข้าพเจ้าไม่ได้อาศัยอยู่กับบิดามารดา.....
63. ข้าพเจ้ามีความกังวลเกี่ยวกับสมาชิกบางคนใน ครอบครัว.....
64. บิดามารดาของข้าพเจ้าทำงานหนักเกินไป.....
65. ข้าพเจ้าไม่เคยมีกิจกรรมที่สนุกสนานกับบิดามารดา...
66. มีสมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้าที่เจ็บป่วย.....
67. มีบุคคลในครอบครัวข้าพเจ้าเสียชีวิต.....
68. บิดาหรือมารดาข้าพเจ้าถึงแก่กรรม.....

รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
69. บิดามารดาของข้าพเจ้าแยกกันหรือหย่าร้างกัน.....
70. บิดามารดาไม่เข้าใจในตัวข้าพเจ้า.....
71. ครอบครัวมักจะมีปฏิบัติต่อข้าพเจ้าเหมือนเด็ก ๆ.....
72. บิดามารดาข้าพเจ้ารักพี่ ๆ น้อง ๆ มากกว่าข้าพเจ้า.....
73. บิดามารดามักตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ให้ข้าพเจ้ามากเกินไป.....
74. บิดามารดาคาดหวังในตัวข้าพเจ้ามากเกินไป.....
75. ข้าพเจ้าต้องการในสิ่งที่บิดามารดาไม่ยอมให้.....
76. ข้าพเจ้ามักจะถูกตำหนิจากบิดามารดา.....
77. บิดามารดาไม่ชอบเพื่อนของข้าพเจ้า.....
78. บิดามารดาไม่เชื่อใจในตัวข้าพเจ้า.....
79. บิดามารดาของข้าพเจ้ามีความคิดล้าสมัย.....
80. ข้าพเจ้าไม่สามารถปรึกษาปัญหาบางเรื่องกับครอบครัว.....
81. ครอบครัวข้าพเจ้าทะเลาะกัน.....
82. ข้าพเจ้ามักเข้ากันไม่ได้กับพี่ ๆ น้อง ๆ.....
83. ข้าพเจ้าไม่เล่าทุกเรื่องให้บิดามารดาฟัง.....
84. ข้าพเจ้าต้องการความมีอิสระที่บ้านมากกว่าที่เป็นอยู่.....
85. ข้าพเจ้าต้องการย้ายบ้านไปอยู่ที่อื่น.....
86. ข้าพเจ้ามีความคิดเห็นขัดแย้งกับมารดา.....
87. ข้าพเจ้าชอบเถียงกับบิดามารดา.....
88. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับมารดา.....
89. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับบิดา.....
90. ข้าพเจ้าอยากหนีออกจากบ้าน.....
91. ข้าพเจ้าใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย.....
92. ข้าพเจ้าต้องขอเงินจากบิดามารดา.....
93. ข้าพเจ้าไม่ได้รับเงินค่าใช้จ่ายอย่างสม่ำเสมอ.....
94. ครอบครัวของข้าพเจ้ามีความกังวลในเรื่องการเงิน.....
95. ครอบครัวข้าพเจ้าไม่มีรถยนต์.....

รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
96. ข้าพเจ้ามีเสื้อผ้าที่สวยงามน้อยมาก.....
97. ข้าพเจ้าต้องการหารายได้เลี้ยงตัวเอง.....
98. ข้าพเจ้าต้องการซื้อหาสิ่งของส่วนตัวมากขึ้น.....
99. ข้าพเจ้าไม่รู้วิธีการเลือกซื้อสินค้าอย่างเหมาะสม.....
100. ข้าพเจ้ามีเงินใช้จ่ายน้อยเกินไป.....
101. ข้าพเจ้าไม่รู้วิธีการหางาน.....
102. ในขณะที่ข้าพเจ้าต้องการหางานพิเศษทำอยู่.....
103. ข้าพเจ้ามีเงินใช้จ่ายน้อยกว่าเพื่อน.....
104. ข้าพเจ้าตัดสินใจว่าจะเรียนโปรแกรม (สาขา) ใดใน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....
105. ข้าพเจ้าต้องการแนะนำด้านอาชีพหรือการดำเนิน ชีวิตในอนาคตหลังจากจบชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย.....
106. ข้าพเจ้าต้องการความรู้เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับการเรียนใน ระดับมหาวิทยาลัย.....
107. ข้าพเจ้าต้องการรู้เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับการทำการค้า.....
108. ข้าพเจ้าอยากมีงานทำในช่วงปิดภาคเรียน.....
109. ข้าพเจ้าต้องการค้นพบความสามารถของตัวเองใน การประกอบอาชีพ.....
110. ข้าพเจ้าอยากเลือกอาชีพด้วยตนเอง.....
111. ข้าพเจ้าต้องการรับรู้เกี่ยวกับอาชีพต่างๆ มากกว่านี้.....
112. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าจะเลือกอาชีพได้ถูกต้องเหมาะ- สมแก่ตนเอง.....
113. ข้าพเจ้ากลัวอนาคต.....
114. ข้าพเจ้าไม่รู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของข้าพเจ้า....
115. ข้าพเจ้าหวั่นใจว่าจะได้แต่งงานหรือไม่.....
116. ข้าพเจ้าชอบคิดถึงเรื่องการตายของผู้คนว่าจะเกิด อะไรขึ้นหลังจากนั้น.....
117. ครอบครัวไม่ยอมให้ข้าพเจ้าไปวิ่งเล่นกับเด็ก ๆ ที่ ข้าพเจ้าชอบ.....

รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
118. ข้าพเจ้ามีโอกาสไปงานเลี้ยงน้อยครั้งมาก.....
119. ข้าพเจ้าไม่ค่อยมีเวลาเล่นสนุกสนาน.....
120. ข้าพเจ้ามีโอกาสได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบน้อยมาก....
121. ดูเหมือนเพื่อนผู้หญิงไม่ชอบข้าพเจ้า.....
122. ดูเหมือนเพื่อนผู้ชายไม่ชอบข้าพเจ้า.....
123. ข้าพเจ้ามีนัดกับเพื่อนต่างเพศ.....
124. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการนัดเพื่อนต่างเพศ.....
125. ข้าพเจ้าไม่ทราบวิธีการมีนัดกับเพื่อนเพศตรงข้าม...
126. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีอะไรน่าสนใจทำในเวลาว่างเลย..
127. ข้าพเจ้ามักไม่ได้รับอนุญาตให้ออกนอกบ้านเสมอใน เวลากลางคืน.....
128. ข้าพเจ้าไม่ได้รับอนุญาตให้มึนนัดกับเพื่อนเพศ ตรงข้าม.....
129. ข้าพเจ้าต้องการรู้จักเกี่ยวกับเพื่อนหญิงมากกว่านี้...
130. ข้าพเจ้าต้องการรู้จักเกี่ยวกับเพื่อนชายมากกว่านี้....
131. ที่บ้านของข้าพเจ้าไม่มีที่ที่จะรับรองเพื่อนๆ ให้สนุก สนานได้.....
132. ข้าพเจ้าไม่สบายใจในการเข้าสังคม.....
133. ข้าพเจ้าลำบากใจที่จะสนทนาโต้ตอบเพื่อให้การ สนทนาดำเนินต่อไป.....
134. ข้าพเจ้าไม่มีความมั่นใจในกิจกรรมร่ายทและการเข้า สังคมของข้าพเจ้า.....
135. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจในพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้อง.....
136. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนหญิง.....
137. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนชาย.....
138. ข้าพเจ้าไม่ทราบวิธีการปฏิบัติตัวกับเพื่อนหญิง.....
139. ข้าพเจ้าไม่ทราบวิธีการปฏิบัติตัวกับเพื่อนชาย.....
140. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าจะเลือกคนที่คบอยู่เป็นคู่รักต่อไป หรือไม่.....
141. ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้วิธีการเต้นรำ.....

รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
142. ข้าพเจ้ายอมดูแลให้ตัวเองเรียบร้อยและดูสง่างาม....
143. ข้าพเจ้าคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับเพศตรงข้ามมากเกินไป..
144. ข้าพเจ้าต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศ เพิ่มขึ้น.....
145. ข้าพเจ้ามักเขินอายเมื่อต้องคุยเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ
146. ข้าพเจ้าเป็นคนมีเพื่อนยาก.....
147. ข้าพเจ้าขี้อาย.....
148. ข้าพเจ้าไม่เคยได้รับเลือกเป็นผู้นำ.....
149. ข้าพเจ้าอยากให้ผู้คนชอบข้าพเจ้ามากขึ้น.....
150. ข้าพเจ้าถูกยั่วหรือถูกล้อ.....
151. ข้าพเจ้ามักถูกนินทา.....
152. ข้าพเจ้ารู้สึกกระตือรือร้นใจง่ายเกินไป.....
153. ข้าพเจ้าถูกชักนำโดยผู้อื่นได้ง่ายมาก.....
154. ข้าพเจ้าเลือกคนผิดเป็นเพื่อน.....
155. ข้าพเจ้าต้องการมีบุคลิกภาพที่น่าชื่นชมมากกว่านี้...
156. ข้าพเจ้าถูกทำให้เป็นตัวตลก (ถูกหัวเราะเยาะ).....
157. ข้าพเจ้ามักถูกจับผิด.....
158. ข้าพเจ้าได้รับการปฏิบัติราวกับว่าเป็นบุคคลภายนอก นอกกลุ่ม.....
159. ผู้คนมักจะค้นหาความผิดพลาดของข้าพเจ้า.....
160. ข้าพเจ้ารู้สึกเคอะเขินในการพบปะผู้คน.....
161. ข้าพเจ้าต้องการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีกว่านี้.....
162. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีผู้ใดเข้าใจในตัวข้าพเจ้า.....
163. ข้าพเจ้าคิดถึงใครบางคนอย่างมาก.....
164. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มีใครชอบข้าพเจ้า.....
165. ข้าพเจ้ามักจะมีอาการโต้เถียงอยู่เสมอ.....
166. ข้าพเจ้ามักมีเรื่องต่อสู้หรือทำร้ายร่างกายกับผู้อื่น....
167. ข้าพเจ้าอารมณ์เสื่อง่าย.....
168. ข้าพเจ้าเป็นคนหัวดี.....
169. ข้าพเจ้าทำลายความรู้สึกผู้อื่น.....
170. ข้าพเจ้าเป็นคนขี้อิจฉา.....

รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
171. ข้าพเจ้าไม่ชอบใครบางคน.....
172. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีคนบางคนที่ไม่ชอบข้าพเจ้า.....
173. ข้าพเจ้าจะออกห่างเพื่อนที่ไม่ชอบ.....
174. ไม่มีใครที่ข้าพเจ้าจะปรึกษาปัญหาด้วยได้.....
175. ข้าพเจ้าหวาดหวั่น ตกใจง่าย.....
176. ข้าพเจ้าจริงจังกับสิ่งต่างๆ มากเกินไป.....
177. ข้าพเจ้าตื่นเต้นมากเกินไป.....
178. ข้าพเจ้ากลัวการทำผิด.....
179. ข้าพเจ้าประสบความสำเร็จในสิ่งต่างๆ ที่พยายาม ทำ.....
180. ข้าพเจ้ากำลังมีปัญหาชีวิต.....
181. ข้าพเจ้ากำลังพยายามเลิกนิสัยที่ไม่ดี.....
182. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าบางครั้งยังมีความซื่อสัตย์น้อยกว่าที่ ควรจะเป็น.....
183. ข้าพเจ้ามักจะยอมต่อสิ่งที่ยั่วชวนใจเสมอ.....
184. ข้าพเจ้าควบคุมตนเองไม่ได้.....
185. ข้าพเจ้าไม่ค่อยได้สนุกสนานเหมือนเด็กคนอื่นๆ.....
186. ข้าพเจ้ามักกังวลใจในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ.....
187. ข้าพเจ้าฝันร้าย.....
188. ข้าพเจ้าขาดความเชื่อมั่นในตนเอง.....
189. บางครั้งข้าพเจ้าคิดว่าไม่น่าจะเกิดมาเลย.....
190. ข้าพเจ้าเป็นคนไม่รอบคอบ.....
191. ข้าพเจ้ามักใจลอย.....
192. ข้าพเจ้าเป็นคนขี้อิจฉา.....
193. ข้าพเจ้าเป็นคนเกียจคร้าน.....
194. ข้าพเจ้าไม่ได้เอาจริงเอาจังกับสิ่งต่างๆ เพียงพอ.....
195. ข้าพเจ้ารู้สึกพะอืดพะอมใจกับการกระทำบางอย่างที่ได้ กระทำลงไป.....
196. ข้าพเจ้าได้รับการลงโทษโดยที่ไม่ได้ทำอะไรผิด.....
197. ข้าพเจ้าเห็นว่าการสาบานเป็นเรื่องไร้สาระ.....
198. ข้าพเจ้าคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับเรื่องนรก สวรรค์.....

รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
199. ข้าพเจ้ากลัวกรรมตามสนอง.....
200. บางครั้งข้าพเจ้าพูดโกหกโดยไม่ได้ตั้งใจ.....
201. ข้าพเจ้าไม่สามารถลืมความผิดที่ได้ทำลงไป.....
202. ข้าพเจ้าทำใจในบางเรื่องได้ยาก.....
203. ข้าพเจ้าไม่กล้าที่จะทำสิ่งใหม่ๆ ด้วยตัวเอง.....
204. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากในการพูดถึงปัญหาหรือความยุ่ง ยากของตัวเอง.....



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายชื่อกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร
จำนวน 31 โรงเรียน มีดังนี้

1. โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย	เขตพญาไท
2. โรงเรียนชิโนรสวิทยาลัย	เขตบางกอกน้อย
3. โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)	เขตบางกะปิ
4. โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย	เขตบางเขน
5. โรงเรียนวัดพุทธบูชา	เขตราชบุรีบูรณะ
6. โรงเรียนราชวินิต มัชฌิม	เขตดุสิต
7. โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่วมเกล้า	เขตลาดกระบัง
8. โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี	เขตห้วยขวาง
9. โรงเรียนยานนาวาเวศวิทยาคม	เขตสาทร
10. โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม	เขตบางพลัด
11. โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม	เขตลาดพร้าว
12. โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร	เขตบึงกุ่ม
13. โรงเรียนดอนเมืองทหารอากาศบำรุง	เขตดอนเมือง
14. โรงเรียนหอวัง	เขตจตุจักร
15. โรงเรียนโพธิสารวิทยาการ	เขตตลิ่งชัน
16. โรงเรียนเศรษฐบุตรบำเพ็ญ	เขตมีนบุรี
17. โรงเรียนวัดอินทาราม	เขตธนบุรี
18. โรงเรียนวัดประดู่ในทรงธรรม	เขตบางกอกใหญ่
19. โรงเรียนพุทธจักรวิทยา	เขตบางรัก
20. โรงเรียนนนทรีวิทยา	เขตยานนาวา
21. โรงเรียนศึกษานารีวิทยา	เขตบางขุนเทียน
22. โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย	เขตพระโขนง
23. โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม	เขตภาษีเจริญ
24. โรงเรียนปัญญาวารคุณ	เขตหนองแขม
25. โรงเรียนมัธยมหนองจอก	เขตหนองจอก
26. โรงเรียนบางมดวิทยา “สิสุกหวาดจวนอุปถัมภ์”	เขตจอมทอง
27. โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง	เขตคลองเตย
28. โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย	เขตราชเทวี
29. โรงเรียนศิลาจารพิพัฒน์	เขตบางซื่อ
30. โรงเรียนศรีพฤฒา	เขตประเวศ
31. โรงเรียนวัดสังเวช	เขตพระนคร

ประวัติผู้เขียน

นางสาววราภรณ์ นิธิจันทร์ เกิดวันที่ 30 ธันวาคม 2513 สำเร็จการศึกษา
ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ เมื่อปีการศึกษา 2536
และเข้าศึกษาต่อปริญญาตรีศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2538



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย