

10.14457/CMU.res.2007.496  
เมื่อ 21/10/2561 17:35:17



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

10.14457/CMU.res.2007.496  
เมื่อ 21/10/2561 17:35:17



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ  
แบบวัดการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

แบบวัดการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้เชี่ยวชาญ

สังกัด

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1. รองศาสตราจารย์สงคราม เขาวนศิลป์    | ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิมพ์มาศ ตาปัญญา | ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  |
| 3. นางสมศรี สุทธสุภา                  | หัวหน้างานหอพักนักศึกษา<br>กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                                 |
| 4. นางศรีสุดา บัณฑิตศรีสกุล           | หัวหน้างานแนะแนวและจัดหางาน<br>กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                             |
| 5. นางสาวนวลพรรณ นิยมคำ               | หัวหน้าหน่วยให้คำปรึกษาและทดสอบ<br>งานแนะแนวและจัดหางาน<br>กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

10.14457/CMU.res.2007.496  
เมื่อ 21/10/2561 17:35:17



ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

เรื่อง ความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัย  
ในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

หมายเลขแบบสอบถาม.....

แบบสอบถาม

เรื่อง ความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษาของ  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ( ) ที่เป็นข้อมูลของท่าน

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ขึ้นไป
3. คณะที่เรียน  
( ) มนุษยศาสตร์ ( ) เกษตรศาสตร์ ( ) บริหารธุรกิจ  
( ) ศึกษาศาสตร์ ( ) ทันตแพทยศาสตร์ ( ) เภยศาสตร  
( ) วิศวกรรมศาสตร์ ( ) เกษตรศาสตร์ ( ) สถาปัตยกรรมศาสตร์  
( ) สังคมศาสตร์ ( ) เทคนิคการแพทย์ ( ) การสื่อสารมวลชน  
( ) วิทยาศาสตร์ ( ) พยาบาลศาสตร์ ( ) รัฐศาสตร์  
( ) วิศวกรรมศาสตร์ ( ) อุตสาหกรรมเกษตร ( ) นิติศาสตร์  
( ) แพทยศาสตร์ ( ) สัตวแพทยศาสตร์ ( ) วิทยาลัยศิลปะ

สื่อ และเทคโนโลยี

4. หอพักในปัจจุบัน

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| ( ) หอพักนักศึกษาชาย อาคาร 1 | ( ) หอพักนักศึกษาหญิง อาคาร 1 |
| ( ) หอพักนักศึกษาชาย อาคาร 2 | ( ) หอพักนักศึกษาหญิง อาคาร 2 |
| ( ) หอพักนักศึกษาชาย อาคาร 3 | ( ) หอพักนักศึกษาหญิง อาคาร 3 |
| ( ) หอพักนักศึกษาชาย อาคาร 4 | ( ) หอพักนักศึกษาหญิง อาคาร 4 |
| ( ) หอพักนักศึกษาชาย อาคาร 5 | ( ) หอพักนักศึกษาหญิง อาคาร 5 |
| ( ) หอพักนักศึกษาชาย อาคาร 6 | ( ) หอพักนักศึกษาหญิง อาคาร 6 |
| ( ) หอพักนักศึกษาชาย อาคาร 7 | ( ) หอพักนักศึกษาหญิง อาคาร 7 |
|                              | ( ) หอพักนักศึกษาหญิง อาคาร 8 |

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้เหตุการณ์รอบตัว

### คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถาม

ข้อความต่อไปนี้เป็นคำถามถึงการมองชีวิตในแง่มุมต่างๆ ของท่าน โดยในแต่ละข้อคำถามจะมีตัวเลขให้ท่านเลือกตอบตามระดับความรู้สึก ตั้งแต่ 1-7 เรียงตามลำดับ โดยยึดข้อความทางซ้ายและขวาเป็นหลัก โดยตำแหน่งเลข 1 และ 7 จะมีข้อความบ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม ส่วนตัวเลขจาก 2 - 6 จะบ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิด โดยอาศัยข้อความในตำแหน่งเลข 1 และ 7 เป็นหลัก

### ตัวอย่าง

ในปัจจุบันนี้ท่านมีความพึงพอใจกับผลการเรียนของท่านมากน้อยเพียงใด

1	2	3	4	5	6	7
ไม่พอใจเลย						พอใจเป็นอย่างมาก

### กรณาวงกลมรอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

1. เมื่อท่านพูดคุยกับบุคคลอื่น ท่านมีความรู้สึกบ้างหรือไม่ว่า คนอื่นไม่เข้าใจท่าน

1	2	3	4	5	6	7
ไม่เคยรู้สึกเลย						รู้สึกเช่นนี้เสมอ

2. ในอดีตที่ผ่านมา เมื่อท่านต้องการทำสิ่งใดก็ตามที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคลอื่น

ท่านมีความรู้สึกอย่างไร

1	2	3	4	5	6	7
ทำไม่สำเร็จอย่างแน่นอน						ทำสำเร็จอย่างแน่นอน

3. นอกเหนือจากญาติหรือเพื่อนสนิทแล้ว ขอให้ท่านนึกถึงบุคคลที่ท่านติดต่อยู่ในชีวิตประจำวันว่าท่านรู้จักเขาเหล่านั้นมากน้อยเพียงใด

1	2	3	4	5	6	7
รู้สึกว่าพวกเขาเป็น คนแปลกหน้า						รู้จักเขาเหล่านั้น เป็นอย่างดี

4. ท่านมีความรู้สึกว่าคุณไม่สนใจกับสิ่งเกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวท่านบ่อยเพียงใด

1 2 3 4 5 6 7

ไม่เคยรู้สึกเลย

รู้สึกว่าเป็นเช่นนี้บ่อย

5. ในอดีตที่ผ่านมาท่านเคยพบกับความแปลกใจในการกระทำของบุคคล ซึ่งท่านรู้จักเขาเป็นอย่างดีบ้างไหม

1 2 3 4 5 6 7

ไม่เคยพบเลย

เคยพบอยู่เสมอ

27. เมื่อท่านคิดถึงความลำบากที่อาจจะต้องเผชิญในส่วนสำคัญของชีวิต ท่านมีความรู้สึกว่าคุณจะประสบความสำเร็จในการเอาชนะอุปสรรคนั้นได้หรือไม่

1 2 3 4 5 6 7

ได้แน่นอน

ไม่ได้อย่างแน่นอน

28. ท่านมีความรู้สึกว่าคุณทำอะไรอยู่ทุกวันนี้ ไม่ค่อยมีความหมาย บ่อยเพียงใด

1 2 3 4 5 6 7

รู้สึกบ่อยมาก

น้อยมากหรือไม่เคยเลย

29. ท่านมีความรู้สึกไม่แน่ใจว่า ท่านจะควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้บ่อยแค่ไหน

1 2 3 4 5 6 7

บ่อยมาก

น้อยมาก

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถาม

ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละประโยคที่ให้มาแล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นเป็นจริงหรือไม่จริง สำหรับท่านมากน้อยเพียงใด ถ้า “จริง” ขอให้ท่านพิจารณาว่าจริงในปริมาณใดจาก จริงที่สุด จริง หรือ ก่อนข้างจริง ถ้า “ไม่จริง” ก็ขอให้ท่านพิจารณาว่า ไม่จริงในปริมาณใดจาก ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง หรือ ไม่จริงเลย โดยขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงหรือการกระทำของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว

ลำดับ	ข้อความ	ไม่จริงเลย	ไม่จริง	ก่อนข้างไม่จริง	ก่อนข้างจริง	จริง	จริงที่สุด
1	ข้าพเจ้าหายใจไม่สะดวก เมื่อต้องพักกับเพื่อนหลายคนในห้องพัก (t=4.258 ; p=.000)						
2	ข้าพเจ้าสามารถรับประทานอาหารพื้นเมืองได้ (t=4.335 ; p=.000)						
3	ข้าพเจ้ารับประทานอาหารที่สุก สะอาดในห้องอาหารของหอพัก (t=2.852 ; p=.006)						
4	ข้าพเจ้าสามารถปรับระบบขับถ่ายได้ดีโดยไม่ต้องพึ่งยาถ่าย (t=5.487 ; p=.000)						
5	ข้าพเจ้ากลัวปีศาจอะไร ๆ เพราะไม่อยากเข้าห้องน้ำรวม (t=5.655 ; p=.000)						



ลำดับ	ข้อความ	ไม่จริงเลย	ไม่จริง	ค่อนข้างไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง	จริงที่สุด
6	ข้าพเจ้าไม่สามารถถ่ายอุจจาระได้ ถ้าไม่ได้นั่งถ่ายโถส้วมแบบที่เคย ( $t=3.365$ ; $p=.001$ )						
7	ข้าพเจ้ามักนอนไม่หลับ เพราะฝันร้าย ( $t=3.326$ ; $p=.002$ )						
8	ข้าพเจ้าโทรศัพท์นานหรือเล่นเกมสั้นพัก่อนไม่เพียงพอ ( $t=2.283$ ; $p=.027$ )						
9	ข้าพเจ้าไปตรวจสุขภาพฟันทุก ๆ 6 เดือน ( $t=2.537$ ; $p=.014$ )						
10	ข้าพเจ้าแพ้อากาศ หรือปวดศีรษะเป็นประจำ ( $t=2.523$ ; $p=.015$ )						
11	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าแข็งแรง ( $t=2.672$ ; $p=.010$ )						
12	ข้าพเจ้าพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ( $t=3.362$ ; $p=.001$ )						
13	เมื่อผู้อื่นวิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่รู้สึกว่าปัญหาที่ต้องนำมาคิด ( $t=2.420$ ; $p=.019$ )						
14	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าเป็นคนที่โรค ( $t=3.274$ ; $p=.002$ )						
15	ข้าพเจ้าอยากคัดลอกกรรมตกแต่งบางส่วน ของร่างกายให้สวยกว่านี้ ( $t=8.833$ ; $p=.000$ )						
16	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมี ประโยชน์ต่อผู้อื่น ( $t=3.686$ ; $p=.001$ )						

ลำดับ	ข้อความ	ไม่จริงเลย	ไม่จริง	ค่อนข้างไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง	จริงที่สุด
17	ข้าพเจ้าเชื่อว่าจะประสบความสำเร็จในสิ่งที่คาดหวังไว้ (t=4.953 ; p=.000)						
18	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามถูกต้องตามศีลธรรมจรรยาที่ดั่งงาม (t=3.792 ; p=.000)						
19	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง (t=4.964 ; p=.000)						
20	เมื่อข้าพเจ้าเก็บของมีค่าได้ ข้าพเจ้าจะเก็บไว้เอง โดยไม่นำส่งคืนเจ้าของ (t=5.094 ; p=.000)						
21	ข้าพเจ้าปฏิบัติตัวได้เหมาะสมตามเพศ (t=5.008 ; p=.000)						
22	ข้าพเจ้ากลัวที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ (t=3.892 ; p=.000)						
23	ข้าพเจ้ากลัวการพบปะใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม (t=4.570 ; p=.000)						
24	ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนหนังสือให้จบการศึกษาตามหลักสูตร (t=2.769 ; p=.008)						
25	ข้าพเจ้าสามารถเข้ากับกลุ่มเพื่อนทั้งหญิงและชายได้ (t=3.581 ; p=.001)						
26	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรในหอพักด้วยความเต็มใจ (t=2.721 ; p=.009)						
27	ข้าพเจ้าทำหน้าที่ตามบทบาทของตัวเองในฐานะเป็นสมาชิกของหอพัก (t=4.945 ; p=.000)						

ลำดับ	ข้อความ	ไม่ จริง เลย	ไม่ จริง	ค่อนข้าง ไม่ จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง	จริง ที่สุด
28	ข้าพเจ้าไม่ชอบไปงานพบปะสังสรรค์ของ คณะ (t=4.905 ; p=.000)						
29	ข้าพเจ้าไม่เข้าชมรมของมหาวิทยาลัย (t=3.864 ; p=.000)						
30	ข้าพเจ้าเบื่อหน่ายเมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรม ของหอพักกับผู้อื่น (t=5.132 ; p=.000)						
31	ข้าพเจ้าไม่สบายใจที่จะขอความช่วยเหลือ จากเพื่อนร่วมห้องแม้จะเป็นเรื่องที่มีความ จำเป็นก็ตาม (t=5.785 ; p=.000)						
32	ข้าพเจ้าไม่สามารถรับประทานอาหารตาม ลำพังได้ (t=5.933 ; p=.000)						
33	ข้าพเจ้าไม่กล้าขอคำปรึกษาจากเพื่อนเมื่อมี ปัญหาหรือมีความไม่สบายใจ (t=6.571 ; p=.000)						
34	ข้าพเจ้าขอให้เพื่อนทำการบ้านให้เสมอ (t=4.779 ; p=.000)						
35	ข้าพเจ้าสามารถดูแลตัวเองได้ ถึงแม่พ่อแม่ ไม่อยู่ด้วย (t=5.736 ; p=.000)						
36	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจเลือกสิ่ง ที่ต้องการได้ด้วยตนเอง (t=4.243 ; p=.000)						
37	เมื่อเกิดความเครียด ข้าพเจ้าสามารถหาวิธี คลายเครียดได้ด้วยตนเอง (t=4.860 ; p=.000)						
38	ข้าพเจ้าขาดคนให้คำปรึกษาเมื่อมีปัญหา (t=7.021 ; p=.000)						

ลำดับ	ข้อความ	ไม่ จริง เลย	ไม่ จริง	ค่อนข้าง ไม่ จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง	จริง ที่สุด
39	ข้าพเจ้าไม่ต้องการความคิดเห็นจากผู้อื่น ( $t=6.154$ ; $p=.000$ )						
40	ข้าพเจ้าชอบทำงานคนเดียว ไม่ชอบทำงาน เป็นทีม ( $t=3.970$ ; $p=.000$ )						

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

10.14457/CMU.res.2007.496  
เมื่อ 21/10/2561 17:35:17

ชื่อ ประวัติผู้เขียน  
นางสาวสุทธาทิพย์ วรรณกุล

วัน เดือน ปี เกิด 24 พฤศจิกายน 2516

ประวัติการศึกษา

2532	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	โรงเรียนดาราวิทยาลัย
2535	ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (การบัญชี)	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคล วิทยาเขตล้านนา
2537	ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (คอมพิวเตอร์ธุรกิจ)	วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่
2539	ระดับปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (บริหารธุรกิจ)	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประสบการณ์การทำงาน

2540	พนักงานธุรการ	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2541	พนักงานธุรการ	งานหอพักนักศึกษา กองกิจการนักศึกษา
2544	นักกิจการนักศึกษา	สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ งานหอพักนักศึกษา กองกิจการนักศึกษา
2550	นักวิชาการศึกษา	สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ งานหอพักนักศึกษา กองกิจการนักศึกษา

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นางสาวสุทธาทิพย์ วรรณกุล

วัน เดือน ปี เกิด 24 พฤศจิกายน 2516

## ประวัติการศึกษา

2532	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	โรงเรียนดาราวิทยาลัย
2535	ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (การบัญชี)	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคล วิทยาเขตล้านนา
2537	ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (คอมพิวเตอร์ธุรกิจ)	วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่
2539	ระดับปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (บริหารธุรกิจ)	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## ประสบการณ์การทำงาน

2540	พนักงานธุรการ	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2541	พนักงานธุรการ	งานหอพักนักศึกษา กองกิจการนักศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2544	นักกิจการนักศึกษา	งานหอพักนักศึกษา กองกิจการนักศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2550	นักวิชาการศึกษา	งานหอพักนักศึกษา กองกิจการนักศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่