



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก. แบบสอบถามสำหรับการวิจัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ลงในช่อง () ที่เป็นข้อมูลของท่าน

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ

() ต่ำกว่า 15 ปี
() 16 - 18 ปี
() 19 - 21 ปี
() 22 - 25 ปี
() มากกว่า 25 ปี

3. จำนวนเพื่อนสนิท

() ไม่มีเพื่อนสนิท
() 1 คน
() 2 คน
() 3 คน
() มากกว่า 4 คน

4. ระยะเวลาในการเรียนและอยู่อาศัย

() ต่ำกว่า 3 เดือน
() 4 - 6 เดือน
() 7 - 12 เดือน
() 1 - 2 ปี

() มากกว่า 2 ปี

5. ลักษณะที่อยู่อาศัย

() โฮมสเตย์ Home stay	() โฮเทล Hotel
() อพาร์ทเมนต์ Apartment	() โฮสเทล Hostel
() แฟลทเมท Flatmate	() อื่นๆ.....

6. เงินสำหรับใช้จ่ายต่อสัปดาห์

() 35 ดอลลาร์ หรือน้อยกว่า	() 50 - 100 ดอลลาร์
() 35 - 50 ดอลลาร์	() มากกว่า 100 ดอลลาร์

แบบสำรวจปัญหาการปรับตัว

(Problems Checklists Scale)

คำชี้แจง

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างทางด้านขวามือว่าท่านมีปัญหาต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ มาก น้อยหรือไม่เพียงพอ ในระหว่างที่ท่านศึกษาอยู่ในประเทศนิวซีแลนด์

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เป็นปัญหาเลย	เป็นปัญหาน้อย	เป็นปัญหามากกลาง	เป็นปัญหามาก	เป็นปัญหามากที่สุด
1.	รู้สึกเหนื่อยบ่อย ๆ					
2.	สุขภาพไม่แข็งแรง					
3.	เป็นโรคภูมิแพ้ (แพ้ฝุ่นละออง หืด หอบ ฯลฯ)					
4.	มีความกดดันและปวดศีรษะเป็นบางครั้ง					
5.	มีอาการเจ็บคอบ่อย					
6.	เป็นไข้บ่อยๆ					
7.	มีปัญหาเกี่ยวกับจมูก หรือ เป็นไซนัส					
8.	เจ็บปวดที่กระเพาะอาหารบ่อย					
9.	ปวดศีรษะบ่อย					
10.	บางครั้งรู้สึกมีเหงื่อและอ่อนเพลีย					
11.	สุขภาพฟันไม่ดี					
12.	มีปัญหาเกี่ยวกับการฟัง					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เป็นปัญหาเลย	เป็นปัญหาล็กน้อย	เป็นปัญหาปานกลาง	เป็นปัญหามาก	เป็นปัญหามากที่สุด
13.	มีปัญหาเกี่ยวกับเท้า					
14.	มีปัญหาเกี่ยวกับสายตา					
15.	นอนไม่หลับ					
16.	จำเป็นต้องทำงานพิเศษระหว่างศึกษา					
17.	มีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายระหว่างการศึกษา					
18.	จำเป็นต้องใช้เงินสำหรับการเรียนต่อหลังเรียนจบ					
19.	มีปัญหาเรื่องเงินไม่พอใช้					
20.	ต้องการเงินสำหรับการรักษาสุขภาพให้ดีกว่านี้					
21.	ต้องระมัดระวังการใช้จ่ายทุกบาททุกสตางค์					
22.	ครอบครัวมีปัญหาเกี่ยวกับการเงิน					
23.	ไม่ชอบการใช้จ่ายเงินโดยขึ้นอยู่กับผู้อื่น					
24.	มีเงินสำหรับพักผ่อนหย่อนใจน้อยเกินไป					
25.	เงินที่ทางบ้านส่งให้ไม่มีความแน่นอน					
26.	ไม่มั่นใจเกี่ยวกับการได้รับความช่วยเหลือด้านการเงินในอนาคต					
27.	ต้องการมีงานทำในช่วงปิดเทอม					
28.	ต้องทำงานเพื่อหาค่าใช้จ่ายสำหรับตัวเอง					
29.	การได้รับอนุญาตให้ทำงาน					
30.	ได้รับค่าจ้างต่ำ					
31.	มีเวลาเป็นของตัวเองน้อยมาก					
32.	ไม่สามารถจัดเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้					
33.	ไม่ค่อยมีโอกาสดำเนินสิ่งที่ต้องการ					
34.	การมีนัดกับเพื่อนต่างประเทศ					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เป็นปัญหาเลย	เป็นปัญหาล็กน้อย	เป็นปัญหาปานกลาง	เป็นปัญหามาก	เป็นปัญหามากที่สุด
35.	ไม่ค่อยมีกิจกรรมกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน					
36.	อยากเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมของชาวนิวซีแลนด์					
37.	ไม่มีโอกาสผูกมิตรกับชาวนิวซีแลนด์					
38.	ต้องการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเอง					
39.	รู้สึกลำบากใจในการสนทนากับชาวนิวซีแลนด์					
40.	มีโอกาสนั้นชมธรรมชาติน้อยเกินไป					
41.	มีโอกาสทำงานอดิเรกน้อยไป					
42.	มีโอกาสดำอ่านสิ่งที่ชอบน้อยมาก					
43.	อยากไปท่องเที่ยวมาก					
44.	รู้สึกยุ่งยากใจได้ง่าย					
45.	มีความรู้สึกอ้างว้างสุดขีด					
46.	กระทบกระเทือนใจได้ง่าย					
47.	จิตใจและจิตใจ					
48.	พูดหรือทำโดยไม่คิด					
49.	รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจในตัวท่าน					
50.	ไม่มีคนที่รับทุกข้อด้วย					
51.	ลำบากใจที่จะพูดถึงปัญหาของตนเอง					
52.	คิดถึงตัวเองมากไป					
53.	ทำร้ายความรู้สึกผู้อื่น					
54.	หลีกเลี่ยงคนที่ชอบ					
55.	ไม่มีความเป็นผู้นำ					
56.	มักจะกังวลกับเรื่องที่ไม่มีความสำคัญ					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เป็นปัญหาเลย	เป็นปัญหาล็กน้อย	เป็นปัญหาปานกลาง	เป็นปัญหามาก	เป็นปัญหามากที่สุด
57.	ตื่นตื่นได้ง่ายเกินไป					
58.	รู้สึกผ่อนคลายได้ยาก					
59.	มักจะทำอะไรผิดพลาดอยู่เสมอ					
60.	ท้อแท้ง่าย					
61.	รู้สึกไม่มีความสุขตลอดเวลา					
62.	ขาดการดูแลเอาใจใส่					
63.	ไม่สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆได้					
64.	ขาดความมั่นใจในตนเอง					
65.	ไม่อาจลืมประสบการณ์ที่ไม่ดีได้					
66.	บางครั้งทำตัวเหมือนเด็กๆ					
67.	มีปัญหาส่วนตัวมากเกินไป					
68.	เป็นคนร้องไห้ง่าย					
69.	ถูกรบกวนด้วยฝันร้าย					
70.	ถูกรบกวนด้วยความคิดที่แปลกประหลาด					
71.	ไม่พบคนที่รู้สึกอยากจะมีนัดด้วย					
72.	ไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการมีนัด					
73.	กลัวว่าจะสูญเสียคนที่ตนรัก					
74.	รักคนที่ไม่ได้รักเรา					
75.	ถูกห้ามในเรื่องเกี่ยวกับเซ็กส์					
76.	กำลังตัดสินใจว่าจะมีความรักดีหรือไม่					
77.	ผิดหวังในเรื่องความรัก					
78.	คิดถึงเรื่องทางเพศมากเกินไป					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เป็นปัญหาเลย	เป็นปัญหาน้อย	เป็นปัญหากลาง	เป็นปัญหามาก	เป็นปัญหามากที่สุด
79.	ถูกกระตุ้นทางเพศได้ง่าย					
80.	ต้องการคำแนะนำในเรื่องการแต่งงาน					
81.	สิ่งของที่เรียนมาจากชั้นเรียน					
82.	ได้คะแนนไม่ดี					
83.	รู้สึกยุ่งยากเมื่อต้องทำรายงาน					
84.	รู้สึกยุ่งยากเมื่อต้องจดบันทึกการบรรยาย					
85.	รู้สึกยุ่งยากเมื่อต้องรายงานหน้าชั้น					
86.	ทำงานเสร็จไม่ทันเวลา					
87.	สมาธิไม่ดีในเวลาเรียน					
88.	กังวลเรื่องการสอบ					
89.	เรียนไม่ทันเพื่อน					
90.	เป็นคนไม่มีเหตุผล					
91.	ไม่ฉลาดพอสำหรับการเรียน					
92.	กลัวว่าการเรียนในระดับที่สูงขึ้นจะล้มเหลว					
93.	ไม่มีแผนที่ดีสำหรับโปรแกรมเรียนในระดับต่อไป					
94.	ความจำไม่ดี					
95.	ไม่สามารถอธิบายในชั้นเรียน					
96.	สงสัยว่าการเรียนในระดับต่อไปที่คาดหวังไว้เตรียมเราให้พร้อมสำหรับการทำงานได้หรือไม่					
97.	รู้สึกสงสัยว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตหรือไม่					
98.	การวางแผนเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง					
99.	การตัดสินใจเลือกสาขาวิชาที่จะเรียน					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เป็นปัญหาเลย	เป็นปัญหาล็กน้อย	เป็นปัญหามากกลาง	เป็นปัญหามาก	เป็นปัญหามากที่สุด
100.	ความต้องการข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ					
101.	ต้องการรู้ถึงความสามารถในงานอาชีพของตนเอง					
102.	กลัวว่าจะหางานทำในสาขาวิชาที่เลือกไม่ได้					
103.	ต้องการคำแนะนำหลังจากเรียนจบ					
104.	การเลือกวิชาที่จะเรียนในเทอมหน้า					
105.	กลัวว่าจะไม่มีความสามารถในการเรียนชั้นมหาวิทยาลัยที่ต้องการ					
106.	รู้สึกกลัวอนาคต					
107.	ไม่รู้ว่าจะหางานทำได้อย่างไร					

แบบสอบถามการเผชิญปัญหา

คำชี้แจง

เมื่อท่านเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆระหว่างที่ศึกษาอยู่ในประเทศนิวซีแลนด์ ท่านใช้วิธีเหล่านี้แก้ปัญหาบ่อยเพียงใด โปรดเขียนเครื่องหมาย ในช่องที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

ท่านใช้วิธีการต่อไปนี้แก้ไขปัญหามับ่อยเพียงใด	ไม่เคยเลย	นานๆใช้ครั้ง	เป็นบางครั้ง	ใช้บ่อย	ใช้เป็นประจำ
1. พยายามคงสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวกแม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ตาม					
2. พยายามตัดสินใจแก้ปัญหาทุกอย่างด้วยตัวของตนเอง					
3. จัดระบบชีวิตและจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่จะต้องทำ					
4. พยายามแก้ปัญหาด้วยตัวเองโดยลงจินตนาการว่าจะแก้ปัญหาดัง ๆ หรือลดความเครียดอย่างไร					
5. ปฏิบัติตามคำแนะนำของพ่อแม่					
6. พยายามปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น					
7. พยายามมองปัญหาให้เป็นเรื่องสนุกและไม่จริงจังกับปัญหาให้มากนัก					
8. มีอารมณ์ขันอยู่เสมอ					
9. วาดฝันถึงสิ่งที่ท่านอยากจะให้มี อยากจะเป็น					
10. พยายามใกล้ชิดกับคนที่ท่านรัก					
11. พยายามหามิตรภาพจากเพื่อนใหม่ ๆ					
12. พยายามขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการแก้ปัญหา					
13. พยายามใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหา					
14. ยกโทษให้คนที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่ดี					
15. บ่นหรือด่ากับตัวเอง					
16. พูดประจบประชันถากถางคนอื่น					

ท่านใช้วิธีการต่อไปนี้แก้ไขปัญหาลบเพียงใด	ไม่เคยเลย	นานๆใช้ครั้ง	เป็นบางครั้ง	ใช้บ่อย	ใช้เป็นประจำ
17. โมโหและพูดไม่ดี พาลกับคนอื่น ๆ ไปเลย					
18. พูดแต่สิ่งดี ๆ กับคนอื่น					
19. พูดคุยกับคุณแม่เกี่ยวกับปัญหาของท่าน					
20. พูดคุยกับคุณพ่อเกี่ยวกับปัญหาของท่าน					
21. พูดคุยระบายความรู้สึกที่ท่านมีให้พี่หรือน้องพี่					
22. ลดความกังวลด้วยการพูดเปรย ๆ (เหมือนบ่น) ให้เพื่อนฟัง					
23. พูดคุยระบายความรู้สึกที่ท่านมีให้เพื่อนฟัง					
24. พูดคุยกับอาจารย์ในเรื่องที่ไม่สบายใจ					
25. ไปหาผู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษาอื่น ๆ เช่น จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา					
26. ปรึกษาและพูดคุยกับพระสงฆ์ หรือนักสอนศาสนา					
27. ใช้ยาที่ได้รับจากแพทย์ เช่น ยาแก้ปวด ยานอนหลับ					
28. หันไปทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ					
29. อ่านหนังสือที่ชอบ					
30. ฟังเพลงจากวิทยุ เทป ซาวอะเบาท์ ฯลฯ					
31. กินอาหารที่ชอบ					
32. เข้าร่วมกิจกรรมที่สถานศึกษามากขึ้น					
33. เรียนให้มากขึ้น ทำการบ้านให้มากขึ้น					
34. ทำงานพิเศษหรือทำงานให้หนักมากกว่าเดิม					
35. ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว					
36. ออกกำลังกายอย่างหนัก เช่น วิ่ง ขี่จักรยาน ฯลฯ					
37. ดูโทรทัศน์					
38. เล่นวิดีโอเกมส์ ตู้เกมส์ เกมสื่อกอมพิวเตอร์ เกมสื่อกด ฯลฯ					
39. ไปชมภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์					
40. สวดมนต์					
41. เข้าวัด หรือ เข้าโบสถ์					

ท่านใช้วิธีการต่อไปนี้แก้ไขปัญหาลบภัยเพียงใด	ไม่เคยเลย	นานๆใช้ครั้ง	เป็นบางครั้ง	ใช้บ่อย	ใช้เป็นประจำ
42. ไปซื้อของ หรือเดินเที่ยวห้างสรรพสินค้า					
43. ขับรถยนต์หรือนั่งรถประจำทางไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีจุดหมาย					
44. ร้องไห้					
45. สูบบุหรี่ / ดื่มเหล้า / หรือใช้สิ่งเสพติดเพื่อความสบายใจ					
46. นอนหลับ					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นาง ปิยะธิดา สารีโนศักดิ์

วัน-เดือน-ปีเกิด 23 ตุลาคม 2516

ประวัติการศึกษา

- สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนสตรีวิสุทธิศึกษา
จ. นครสวรรค์ ปี 2528
- สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์
จ. ลำพูน ปี 2534
- สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการจัดการ
มหาวิทยาลัยพายัพ จ. เชียงใหม่ ปี 2538
- Certificate in Advanced English Course from Federal Institute of
Studies , Auckland NewZeaLand 2004

ประวัติการทำงาน

- เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ บริษัท ไทยซีโนคะ จำกัด
นิคมอุตสาหกรรม จ. ลำพูน
- เจ้าของกิจการหอพัก และ ธุรกิจค้าไม้แปรรูป