

## บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสว่างค์.(2524). **สุขภาพจิตในโรงเรียน**.กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- กันยา สุวรรณแสง.**การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว 2**.กรุงเทพฯ : บำรุงสาส์น, 2533.
- คลินิกจิต-ประสาท 2554. **“พัฒนาการวัยรุ่น”** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://www.psychlin.co.th/new\\_page\\_56.htm](http://www.psychlin.co.th/new_page_56.htm)(12 มกราคม 2554).
- จตุรพร ลิ้มมันจริง.**จิตวิทยาวัยรุ่น**.มหาวิทยาลัยรามคำแหง,กรุงเทพมหานคร : 2544.
- จรรยา รัตน์โนบล(2545) **“ปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่1คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่”**. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จันทร์ชนก โยธินัชชवाल.(2541). **“ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีผลต่อความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ป่วยจิตเวชวัยรุ่นในโรงพยาบาลสมเด็จพระยา”** วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชลธิชา มินทร์พยัคฆ์. **“การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลสังกัดเทศบาลนครอุดรธานี”**. การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม : 2546.
- ชวนพิศ ทองทวี. (2522). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพฯ: ศิริภรณ์.
- ฐานันดร ปิยะศิริศิลป์,2535, **วัยรุ่นกับอารมณ์เศร้าและการฆ่าตัวตาย** **ข่าวสารสุขภาพจิต,ปีที่ 11 ฉบับที่ 4 เมษายน, หน้า144**
- ทองหล่อ วงษ์อินทร์. (2523). **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยครู เพชรบุรี.
- บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ.(2530). **“ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยากรุงเทพมหานคร”**. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- พรพิมล เจียมนาครินทร์.(2539). **พัฒนาการวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ:ต้นอ้อแกรมมี
- มาลินี จุฑะรพ. **จิตวิทยาการเรียนการสอน**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว  
สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, 2539.
- วรรณิ์ ปุณฺ โขติ และวัชร ทรัพย์มี,2527, **ปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยและการให้คำปรึกษา  
แนะแนว**, รายงานการวิจัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วราภรณ์ นิธิจันทร์.(2539).**การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 ใน  
โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร.ครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- วาสนา ใจคำแบ่ง (2543) ) **“ปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะทันตแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่”**. การค้นคว้าแบบอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วินัดดา ปิยะศิลป์.(2539). **ครอบครัวกับวัยรุ่นในการพัฒนาครอบครัว**.  
อัมรินทร์พรินตึงแอนด์พับลิชชิง,กรุงเทพมหานคร.
- วีรจิตต์ สุวรรณบุญย์.(2540).**การปรับตัวของแรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ.วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร  
มหาบัณฑิต สังคมวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.**
- วีรพล วงศ์นันตา.(2534).**สภาพและปัญหาการดำเนินงานในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา  
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา  
จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.**
- ศรีเรื่อน แก้วก้งวาน. (2538). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย:วัยรุ่น-วัยสูงอายุ เล่ม2.กรุงเทพฯ:  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์**
- สารสนเทศศึนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2553. **“จำนวนนักศึกษา”** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา  
<http://mis.chiangmai.ac.th/cmumis/mainstudent.html> (2 พฤศจิกายน 2553).
- สุชา จันทร์เอม.**จิตวิทยาวัยรุ่น**. ไทยวัฒนาพานิช,กรุงเทพมหานคร : 2529
- สุชา จันทร์เอม.(2536).**จิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 3.กรุงเทพฯ:ไทยวัฒนาพานิช.
- สุทธาทิพย์ วรรณกุล (2550) **“ความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัยใน  
หอพักนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่”**. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาสตรมหาบัณฑิต.  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สุดสงวน กี่ปทอง.(2540). “การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร”.ปริญญาานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-วิโรฒ ประสานมิตร.
- สุริยเดว ทรีปาตี 2554. “ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.dekplus.org>(20 มกราคม 2554).
- เสาวภา ไพบูลย์.(2538). พื้นฐานวัฒนธรรมไทยแนวทางการอนุรักษ์และการพัฒนา.ภาคพัฒนา ตำรา และเอกสาร วิชาการ หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ
- แสงเดือน ทวีสิน.จิตวิทยาการศึกษา.เอ็กซ์เพรสมีเดีย,กรุงเทพมหานคร : 2539.
- แสงสุรีย์ ลำอานกุล.(2548).ตำราจิตวิทยาสังคม ยุคใหม่ เล่ม1.เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- อังฉรา ภูธิระ.(2546). “ความคาดหวังของบุตรวัยรุ่นตอนต้นและการปฏิบัติจริงในการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นของบิดาในอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์”.วิทยานิพนธ์ คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ภาคผนวก

แบบตรวจสอบรายการปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## แบบตรวจสอบรายการปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**คำชี้แจง** แบบตรวจสอบรายการปัญหาของนักศึกษาชุดนี้ถือเป็นความลับ ข้อมูลที่ได้จะเป็นแนวทางในการปรับปรุงระบบการเรียนการสอนการส่งเสริมกิจกรรมนอกหลักสูตร การจัดสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย รวมทั้งการหาแนวทางในการดูแลและช่วยเหลือ นักศึกษา

ที่กำลังประสบปัญหาด้านการปรับตัวต่อไป

รหัสนักศึกษา.....อายุ.....ชั้นปีที่.....คณะ.....

ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

### คำแนะนำ

รายการปัญหาต่อไปนี้ไม่ใช่เป็นการทดสอบ แต่เป็นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้กับชีวิต นักศึกษาทุกๆ ไป เช่น ปัญหาสุขภาพ การเงิน การปรับตัวทางสังคม การเรียน ปัญหาด้านจิตใจและปัญหาอื่นๆ ปัญหาเหล่านี้อาจเป็นสิ่งที่นักศึกษาประสบอยู่เพียงชั่วคราวก็ได้ ขอให้ให้นักศึกษาพิจารณารายการปัญหาแต่ละรายการที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ โดยมีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้

**ขั้นตอน 1.** อ่านรายการปัญหาทีละข้อด้วยความรอบคอบ ถ้าข้อใดที่คิดว่าเป็นปัญหาของนักศึกษาก็ขอให้ขีดเส้นใต้ในข้อความนั้น ตัวอย่าง เช่น 4. **โรคประจำตัว**

**ขั้นตอน 2.** หลังจากทำขั้นตอนแรกเสร็จแล้ว ให้ย้อนกลับมาดูเฉพาะรายการปัญหาที่ได้ขีดเส้นใต้ไว้พิจารณาซ้ำอีกครั้งว่ารายการปัญหาข้อใดที่นักศึกษารู้สึกกังวลใจมากที่สุด (หรือให้น้ำหนักกับปัญหามากที่สุด) เช่น

④ **มีโรคประจำตัว**

**ขั้นตอนที่ 3.** ให้ตอบคำถามในแผ่นสุดท้าย

ขั้นตอนที่ 1 อ่านรายการปัญหาต่อไปนี้แล้วขีดเส้นใต้ รายการปัญหาที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจ

- |   |  |
|---|--|
| <p>1. กลุ่มรายการปัญหาด้านสุขภาพและ<br/>พัฒนาการด้านร่างกาย</p> <p>1. รู้สึกอ่อนเพลียหรือเหนื่อยง่าย<br/>2. น้ำหนักมากหรือน้อยเกินไป<br/>3. มักนอนหลับไม่เพียงพอ<br/>4. มีโรคประจำตัว<br/>5. ปวดศีรษะเป็นประจำ<br/>56. สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง<br/>57. มักวิงเวียนหรือเป็นลมบ่อย<br/>58. มีปัญหาด้านสายตา<br/>59. ออกกำลังกายไม่เพียงพอ<br/>60. ไม่พอใจกับรูปลักษณ์ของตนเอง<br/>111. คิดบุหรืหรือคิมสุราเป็นประจำ<br/>112. รอบเดือนไม่ค่อยปกติ<br/>113. มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารบ่อยๆ<br/>114. แน่นหน้าอกและหายใจไม่สะดวก<br/>115. เป็นหวัดหรือเป็นไขบ่อยๆ<br/>116. เป็นโรคฟัน<br/>117. บุคลิกและรูปร่างไม่ดึงดูดใจ<br/>118. เป็นโรคภูมิแพ้<br/>119. รู้สึกไม่สบายเกือบตลอดเวลา<br/>120. อยากตรวจร่างกายหรือขอคำแนะนำจาก<br/>หมอ</p> | <p>2. กลุ่มรายการปัญหาด้านการเงิน การหารายได้<br/>และสภาพที่อยู่อาศัย</p> <p>61. มีเงินใช้จ่ายน้อยเกินไป<br/>62. ใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย<br/>63. รู้สึกจนกว่าเพื่อนๆ<br/>64. ต้องกู้เงินมาเพื่อการศึกษา<br/>65. อยากทำงานรายได้พิเศษ<br/>66. เงินซื้อข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ไม่เพียงพอ<br/>67. ทางบ้านให้เงินน้อยเกินไป<br/>68. กังวลเรื่องค่าใช้จ่าย<br/>69. ต้องยืมเงินจากเพื่อนบ่อยๆ<br/>70. ต้องใช้จ่ายอย่างประหยัดมาก<br/>121. การดูแลด้านค่าใช้จ่ายยังทำได้ไม่ดี<br/>122. ต้องแบ่งเวลาสำหรับทำงานเพื่อให้มีรายได้<br/>123. ที่อาศัยขาดความเป็นส่วนตัว<br/>124. มีความลำบากในการเดินทางให้ถึงที่พัก<br/>125. ต้องรับประทานอาหารที่ซ้ำซากจำเจ<br/>126. ได้ค่าตอบแทนในการทำงานน้อยเกินไป<br/>127. มักถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม<br/>128. ครอบครัวมีปัญหาทางการเงิน<br/>129. ไม่มั่นใจว่าจะมีเงินเรียนจนจบ<br/>130. ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับกิจกรรมบันเทิง</p> |
|---|--|

3. กลุ่มรายการปัญหาด้านสังคมและกิจกรรม  
นันทนาการทางสังคม

11. มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจน้อยเกินไป
12. ไม่มีโอกาสดูหนังฟังเพลง
13. มีเวลาส่วนตัวน้อยเกินไป
14. มีเวลาว่างเปล่าประโยชน์
15. การทำกิจกรรมต่างๆ ยังไม่สมดุล
66. อยากปรับเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้เข้า  
ที่เข้าทางกว่านี้
67. อยากใช้เวลาว่างในการพัฒนา
68. ร่วมกิจกรรมชมรมหรือสังคมน้อยเกินไป
69. รู้สึกเข้ากับคนอื่นได้ยาก
70. ยังไม่มีเพื่อนสนิท
121. อยากร่วมกิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพและ  
มนุษย์สัมพันธ์
122. ไม่กล้าแสดงออก
123. ใช้เวลากับการร่วมกิจกรรมสังคมมาก  
เกินไป
124. ไม่มีเวลาสำหรับสิ่งที่ชอบ
125. วันหยุดเป็นวันที่น่าเบื่อ
176. ไม่มีงานอดิเรกในช่วงเวลาว่าง
177. อยากให้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์กว่านี้
178. วางตัวไม่ถูกเมื่อต้องเข้าสังคม
179. ยังไม่รู้ตนเองมีความสามารถพิเศษด้านใด
180. อยากทำกิจกรรมอย่างอื่นนอกเหนือจากการ  
เรียนให้มากกว่านี้

4. กลุ่มรายการปัญหาด้านการเงิน การหารายได้  
และสภาพที่อยู่อาศัย

16. อึดอัดเงินอายุเมื่ออยู่กับคนไม่คุ้นเคย
17. มักถูกนิทา
18. อารมณ์อ่อนไหวหรือละเทือนใจง่าย
19. รู้สึกไม่มีคนเข้าใจหรือเห็นใจ
20. กังวลและไม่ไว้ใจใคร
71. รู้สึกคนอื่นไม่ชอบหรือไม่เป็นมิตร
72. รู้สึกค้อยกว่าคนอื่น
73. ไม่สบายใจเมื่อถูกมองหรือพูดถึง
74. มักมีเรื่องขัดแย้งกับคนอื่น
75. ควบคุมอารมณ์โกรธไม่ค่อยได้
126. ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ
127. อึดอัดเมื่อต้องออกไปรับประทานอาหาร  
ตามลำพัง
128. เหมือนอยู่ตัวคนเดียวในโลกนี้
129. รู้สึกกลายเป็นภาระให้คนอื่นต้องดูแลหรือ  
ตัดสินใจแทน
130. ขังขาดเพื่อนคู่คิดมิตรคู่ใจ
181. มักทำร้ายจิตใจคนอื่น
182. ถูกชักจูงใจง่าย
183. รู้สึกตกเป็นเบี้ยล่างเสมอ
184. ไม่มีความสุขใจการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น
185. รู้สึกว่าคนใกล้ชิดไม่จริงใจ

5. กลุ่มรายการปัญหาด้านจิตใจและบุคลิกภาพ  
ส่วนตัว

21. ตื่นเต้นตกใจง่าย
22. กังวลกับสิ่งที่ไม่ค่อยสำคัญ
23. ท้อแท้และซึมเศร้าง่าย
24. หงุดหงิดและ โม โห่งง่าย
25. มักหวนคิดถึงอดีตที่มีแต่ความทุกข์
76. ขี้เกียจหรือเฉื่อยชาเกินไป
77. มีความรับผิดชอบน้อยกว่าคนอื่น ๆ
78. จิตใจอ่อนไหว
79. มักตำหนิตนเอง
80. เป็นคนเพ้อฝันและมีจินตนาการ
131. มักจะหมกมุ่นหรือย้ำคิด
132. ขาดความมั่นใจในตัวเอง
133. เกือบตัวมากเกินไป
134. ตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ไม่ค่อยได้
135. คิดอยากทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่น
186. รู้สึกไม่ค่อยมีความสุขเกือบตลอดเวลา
187. เหงาและขาดความสนใจสิ่งต่างๆ
188. รู้สึกโชคร้ายและได้รับแต่ความอยุติธรรม
189. กลัวโดยไม่มีเหตุผล
190. เกือบตัวและไม่ชอบเข้าสังคม

6. กลุ่มรายการปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน  
ต่างเพศ เพศสัมพันธ์และการแต่งงาน

26. ยังไม่มีแฟน
27. มีแฟนที่คนทางบ้านไม่ยอมรับ
28. กำลังตัดสินใจว่าจะมีความสัมพันธ์ที่จริงจัง  
กับคนที่รักหรือไม่
29. กลัวคนรักจะไม่จริงใจ
30. กำลังมีความรัก
81. รักเขาข้างเดียว
82. ขาดความสนใจทางเพศ
83. กังวลใจจากการมีเพศสัมพันธ์
84. มีรสนิยมทางเพศกับเพศเดียวกัน
85. ควบคุมอารมณ์ทางเพศไม่ค่อยได้
136. มักจะถูกรบกวนจากอารมณ์ทางเพศ
137. อยากรู้เรื่องเพศให้มากกว่านี้
138. กำลังผิดหวังด้านความรัก
139. ใช้เวลากับแฟนมากกว่ากิจกรรมอย่างอื่น
140. คงอยู่ต่อไปไม่ได้ถ้าต้องออกหัก
191. กำลังจะบอกรัก
192. รู้สึกผิดจากการมีอารมณ์ทางเพศ
193. รู้สึกมีความบกพร่องในเรื่องเพศ
194. กลัวใกล้ชิดเพศตรงข้าม
195. ไม่มั่นใจในเรื่องความรัก

7. กลุ่มรายการปัญหาด้านครอบครัวหรือเรื่อง  
ทางบ้าน

31. คิดถึงคนที่บ้านเกือบตลอดเวลา
32. กังวลใจเกี่ยวกับเรื่องครอบครัว
33. ถูกคนทางบ้านตำหนิหรือกล่าวโทษ
34. มีคนใจครอบครัวเจ็บป่วย
35. รู้สึกว่าพ่อแม่เสียสละให้ฉันมากกว่าไป
86. ไม่รู้สึกผูกพันกับครอบครัว
87. ปกปิดเรื่องบางอย่างกับครอบครัว
88. มีเรื่องทะเลาะหรือขัดแย้งกับคนใน  
ครอบครัว
89. ทางบ้านตั้งความหวังเอาไว้มากเกินไป
90. ต้องรับภาระความรับผิดชอบของครอบครัว  
ไว้มาก
141. พ่อแม่ควบคุมมากเกินไป
142. ต้องการความรักและความเข้าใจจากคนใน  
ครอบครัวให้มากกว่านี้
143. รู้สึกทำให้ครอบครัวต้องผิดหวัง
144. ชีวิตทางบ้านปราศจากซึ่งความสุข
145. กลัวสูญเสียคนที่บ้านไป
196. อยากเป็นอิสระจากทางบ้านให้มากกว่านี้
197. ไม่อยากให้ใครรู้เรื่องภูมิหลังของครอบครัว
198. มีปัญหาครอบครัวที่แก้ไขไม่ได้
199. ครอบครัวมีปัญหาด้านการเงิน
200. พ่อหรือแม่เสียชีวิต

8. กลุ่มรายการปัญหาด้านคุณธรรมศีลธรรม  
และศาสนา

36. ไม่ได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนาเท่าที่ควร
37. เสื่อมความศรัทธาต่อศาสนาที่นับถือ
38. มีความเชื่อบางอย่างที่ขัดแย้งกับศาสนาที่นับ  
ถือ
39. ไม่เชื่อว่าทำดียอมได้
40. มองไม่เห็นความเชื่อมโยงระหว่างศาสนากับ  
การดำรงชีวิต
91. อยากมีปรัชญาในการดำเนินชีวิตได้ดีกว่านี้
92. กำลังจะเปลี่ยนศาสนาใหม่
93. ได้รับผลกระทบจากการมีอคติทางสังคมใน  
เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเชื้อชาติ ศาสนา ชนชั้นทางสังคม
94. ยังไม่ในพบคุณค่าที่แท้จริงของการทำความดี
95. อยากเข้าใจเรื่องศาสนาและหลักคำสอน
201. มักทำตามใจตนเองมากกว่าคำนึงถึง  
กฎเกณฑ์ทางสังคม
202. มีความรู้สึกผิดที่ยังลืมไม่ได้
203. รู้สึกไร้ที่ยึดเหนี่ยวทางด้านศาสนาหรือ  
ปรัชญาชีวิต
204. อยากให้ตนเองทำความดีให้มี
205. ขาดความน่าเชื่อถือในสายตาคนอื่น
146. ไม่มั่นใจว่าตนเองจะทำดีได้
147. มีนิสัยบางอย่างไม่ดีแต่เลิกไม่ได้
148. รู้สึกผิดจากการกระทำที่ขัดกับศีลธรรม
149. ไม่ซื่อสัตย์สุจริตเท่าที่ควร
150. ใจอ่อนต่อสิ่งล่อใจได้ง่าย

9. กลุ่มรายการปัญหาด้านการเรียนและการทำงาน

41. ไม่มีเทคนิคการเรียนที่ดี
42. ขาดสมาธิและความตั้งใจในการเรียน
43. พื้นฐานบางวิชาอ่อนเกินไป
44. ขาดการวางแผนในการเรียนที่ดี
45. ผลการเรียนไม่ค่อยดี
96. ต้องฝืนใจเรียนบางวิชา
97. รู้สึกเรียนรู้ช้ากว่าเพื่อนๆ
98. มีเวลาในการอ่านหนังสือน้อยเกินไป
99. สนใจกิจกรรมอย่างอื่นมากกว่าการเรียน
100. จดบรรยายในชั้นเรียนไม่ค่อยทัน
206. ต้องการความช่วยเหลือในด้านการเรียน
207. อยากแก้ไขนิสัยการเรียนใหม่
208. อยากเปลี่ยนไปเรียนสาขาอื่น
209. ขาดกำลังใจการเรียน
210. ไม่พอใจกับผลการเรียนที่ผ่านมา
151. กลังการพูดแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน
152. มักเตรียมตัวสอบไม่ทัน
153. กังวลมากช่วงเวลาที่สอบ
154. รู้สึกเรียนไม่เก่ง
155. ขาดแรงจูงใจในการเรียน

10. กลุ่มรายการปัญหาด้านอนาคต การประกอบอาชีพและการศึกษาต่อ

46. อยากย้ายไม่เรียนคณะอื่นหรือมหาวิทยาลัยอื่น
47. ไม่มั่นใจว่ามหาวิทยาลัยจะเตรียมความพร้อมให้แก่ฉันในการทำงานจริงๆ ได้หรือเปล่า
48. มองไม่เห็นเป้าหมายที่ชัดเจนในการด้านเรียน
49. ไม่มั่นใจว่าตนเองชอบเรียนอะไร
50. ท้อใจเมื่อคิดถึงอนาคตด้านการเรียน
101. พยายามปรับชีวิตคู่กับการเรียนให้ไปด้วยกัน
102. ต้องการที่ปรึกษาในเรื่องการวางแผนอนาคต
103. อยากทราบความสามารถของตนเองทางด้านวิชาชีพ
104. ยังขาดเป้าหมายในอนาคตของตนเอง
105. ไม่มั่นใจในการเลือกสาขาวิชาชีพ
156. อยากทำอะไรอย่างอื่นมากกว่าเรียน
157. กลัวจะเรียนไม่จบ
158. กลัวว่างงานหลังจากเรียนจบ
159. ขาดการสนับสนุนที่เพียงพอเรียน
160. อยากเข้ารับการอบรมในเรื่องการเตรียมตัวเพื่อหางานทำ
211. ไม่มั่นใจว่าจะดูแลรับผิดชอบตนเองได้
212. กลัวทำลายความหวังของพ่อแม่
213. ยังค้นหาความต้องการและเป้าหมายในอนาคตไม่พบ
214. กลัวจะเรียนไม่จบ
215. อยากหยุดพักการเรียนชั่วคราว

## 11. กลุ่มรายการปัญหาด้านหลักสูตร การสอนและบรรยากาศให้ชั้นเรียน

- |   |   |
|---|---|
| 51. ที่อาศัยไม่เหมาะสมที่จะอ่านหนังสือ                                | 161. อยากพบอาจารย์ที่ปรึกษาให้มากกว่านี้  |
| 52. ไม่เข้าใจเรียนที่อาจารย์สอน                                       | 162. ผิดหวังกับชีวิตมหาวิทยาลัย   |
| 53. ตำราเรียนอ่านยาก  | 163. การอภิปรายในชั้นเรียนยังน้อยเกินไป   |
| 54. บรรยากาศในชั้นเรียนน่าเบื่อ                                       | 164. การเรียนหนักเกินไป   |
| 55. การเข้าถึงแหล่งความรู้ทำได้ยาก                                    | 165. รู้สึกปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น ในเรื่องภาษาหรือค่านิยมทางเหนือไม่ได้ |
| 106. อาจารย์ส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความสามารถ                           | 216. วิชาที่เรียนขาดความสอดคล้องกัน   |
| 107. อาจารย์หลายคนวางตัวไม่เหมาะสม                                    | 217. กฎระเบียบในมหาวิทยาลัยเคร่งครัดเกินไป  |
| 108. มหาวิทยาลัยขาดบรรยากาศของการเป็นแหล่งความรู้และวิชาการ           | 218. การวัดและประเมินผลไม่มีความเป็นธรรม  |
| 109. มหาวิทยาลัยไม่ได้ตอบสนองความต้องการของนักศึกษาส่วนใหญ่เท่าที่ควร | 219. บรรยากาศทางด้านการเรียนมีการแข่งขันกันมากเกินไป                                    |
| 110. รู้สึกอาจารย์ส่วนใหญ่เห็นห่างกับนักศึกษา                         | 220. ชมรมและกิจกรรมสันทนาการต่างๆ ยังขาดการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย                       |

## ขั้นตอนที่ 2

กรุณาย้อนกลับไปดูเฉพาะรายการปัญหาที่ท่านได้ขีดเส้นไว้ ให้ท่านพิจารณาซ้ำอีกครั้ง หนึ่งว่า รายการปัญหาข้อใดที่ท่านรู้สึก **กังวลใจมากที่สุด** (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

### ขั้นตอนที่ 3 โปรดตอบคำถามต่อไปนี้

1. รายการปัญหาทั้งหมดจำนวน 220 ข้อ ท่านคิดว่าครอบคลุมปัญหาของท่านทุกด้านหรือไม่

ครอบคลุม       ไม่ครอบคลุม รายการปัญหาที่ควรมีเพิ่มเติมคือ.....

2. ให้ท่านเขียนสรุปปัญหาที่สำคัญๆ ของท่านอีกครั้งหนึ่ง.....

.....

.....

.....

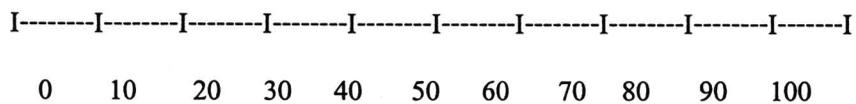
3. ความคิดเห็นของท่านที่มีต่อแบบตรวจสอบรายการปัญหาชุดนี้คือ.....

.....

.....

.....

4. ระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการเรียนจนจบหลักสูตรของคุณอยู่ ณ จุดใดบนเส้นตรงต่อไปนี้ (ให้ท่านเขียนเครื่องหมาย x ลงบนเส้นตรง)



เส้นตรงแห่งความเชื่อมั่นในด้านการเรียนจนจบหลักสูตร

ปัจจัยสนับสนุนที่ทำให้ท่านเชื่อมั่นว่า  
จะเรียนจนจบหลักสูตรมีดังนี้

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

อุปสรรคที่จะทำให้ท่านไม่สามารถเรียน  
ได้จบหลักสูตรมีดังต่อไปนี้

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

5. ท่านอยากจะเปิดเผยและพูดคุยปัญหาของท่านหรือไม่

ไม่อยากเปิดเผย

อยากเปิดเผย อยากเปิดเผยและพูดคุยกับ.....(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

อาจารย์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ที่สอนรายวิชา

อาจารย์ที่ปรึกษา

กลุ่มเพื่อน

เพื่อนสนิท , เพื่อนร่วมห้อง

เพื่อนรุ่นพี่

บุคลากรเฉพาะทาง

ผู้ให้คำปรึกษา (counselor)

จิตแพทย์

นักจิตวิทยา

แพทย์ทั่วไป

ผู้ดูแลและฝ่ายบริหารมหาวิทยาลัย

งานแนะแนวและจัดหางาน

เจ้าหน้าที่ดูแลหอพัก หอพัก

คณบดี , หัวหน้าภาควิชา

รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา

ผู้ปกครอง

พ่อแม่

ผู้ปกครอง หรือญาติผู้ใหญ่

อื่นๆ (โปรดระบุ).....

**ประวัติผู้เขียน****ชื่อ-สกุล**

นายปิยพงษ์ เตชะ

**วัน เดือน ปีเกิด**

23 ตุลาคม 2526

**ประวัติการศึกษา**

วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต (วิศวกรรมเครื่องกล)  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา  
วิทยาเขตภาคพายัพ จ.เชียงใหม่

