



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กัญญา สุวรรณแสง. การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บำรุงสาส์น, 2533.
- เกื้อกุล ทาลิทธิ และคณะ. "ลักษณะที่เป็นปัญหาของนักเรียนโรงเรียนสาธิต แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2521-2523". ผลงานการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญผล, 2523.
- จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฏ์. "วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างไร". พยาบาลสาร. ปีที่ 10, ฉบับที่ 2, เมษายน-มิถุนายน 2528: 11-18
- ฉลองรัฐ อินทรี และคณะ. "ปัญหาและความต้องการของวัยรุ่นไทย". รายงานการวิจัย. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- ชนิกา ตูจินดา. "ระบบต่อมไร้ท่อและจิตเวชเด็ก." จิตเวชเด็กสำหรับกุมารแพทย์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2530.
- ดวงใจ กลานติกุล. "การใช้บริการของศูนย์สุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยวงเดอร์บิลท์" วารสารสมาคมจิตแพทย์. 29 (มิถุนายน), 2527.
- นิภา นิธยาน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: สารศึกษาการพิมพ์, 2520.
การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรี้นติ้ง เฮ้าส์, 2530.
- ประมวญ ดิคนัน. วัยวัฒนาจิตวิทยาพัฒนาการ วัยรุ่นวัยเร่ง. กรุงเทพมหานคร: แพรวพิทยา, 2520.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. จิตวิทยาวัยรุ่น. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ปราณี รามสูตร จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งวัฒนา, 2528.
- ปิยนุช ประจักษ์จิต. "ทัศนคติในขลของผู้ปกครองและการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อลักษณะอารมณ์ในเด็กวัยก่อนเข้าเรียน". วารสารจิตวิทยาคลินิก. ปีที่ 18 ฉบับที่ 1 มกราคม

-มิถุนายน 2530:47-59

- ปรีชา วิหคโต และคณะ. พฤติกรรมวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมมาธิราช, 2532.
- พยอม วงศ์สารศรี. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สารเศรษฐ์, 2526.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- วารุณี อมรทัต. "จิตพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น." จิตเวชเด็กสำหรับกุมารแพทย์. กรุง
เทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2530.
- วัชรียุทธธรรม. 60ทักษะการปลูกฝังวินัย. กรุงเทพมหานคร: ทิพย์อักษร, 2528.
- สาโรช คำรัตน์. "สุขภาพจิตของผู้ที่อยู่ในวัยเรียน". ผลงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง
กับการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญผล, 2522.
- สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาทั่วไป. พระนคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2517.
.จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- สุวทนา อาริพรรค. ความผิดปกติทางจิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2525.
- อัมพร โอตระกูล และ เจตสันต์ แต่งสุวรรณ. "สุขภาพจิตนักเรียนชนบทใน
งานอนามัยชุมชนสูงเนิน". วารสารสุขศึกษา. (ตุลาคม-ธันวาคม), 2524.
_____ และศรีธรรม ชนะภูมิ. "การเปรียบเทียบสุขภาพจิตของนักเรียนไทยใน
ชนบทและในเมือง". วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย (29 ธันวาคม)
, 2522.
- อุทุมพร จามรรมาน. การสัมพัทธ์อย่างทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โครงการตำรา
วิทยาศาสตร์อุตสาหกรรม, 2530.

วิทยานิพนธ์

- โกสุม เศรษฐาวงค์. การเปรียบเทียบการรับรู้เกี่ยวกับความล้มพันธ์ภายในครอบครัว และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรระหว่างบิดา มารดา กับผู้ปวยวัยรุ่น ในโรงพยาบาลจิตเวช. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล. สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ดารณี ประคองศิลป์. การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ถาวร แซ่ตั้ง. การทำนายพฤติกรรมการเลือกสมัครเข้าเรียนต่อคณะวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- นิภาพร จินดาวัฒน์. ความสัมพันธ์ระหว่างความล้มฤทธิผลในการเรียนกับความสามารถในการปรับตัวในสังคม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2512.
- เพ็ญทิวา นรินทร์ราษฎร์ ณ อยุธยา. ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตโควตา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางเขน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- มัลลิกา จิตรสุข. การสำรวจปัญหาและความต้องการของนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (ป.กศ.) วิทยาลัยครูอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2508.
- สมัญญา เลียงไส. "ความวิตกกังวลและวิธีการลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตกรุงเทพมหานคร". ประมวลบทความย่อผลงานวิจัย. กรุงเทพมหานคร: บางกอกการพิมพ์, 2524.

- สมศักดิ์ ประจักษ์. สำรวจปัญหาและความต้องการของนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตร
วิชาการศึกษา (ป.กศ.) วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ธนบุรี.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. 2506.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. รายงานการวิจัยภาควิชาจิตวิทยา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- อภิวัฒน์ วงศ์ข้าหลวง. ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนัก
ศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

ภาษาอังกฤษ

- Bernard, Harold W. Mental Hygiene for Classroom Teacher. New
York : McGraw-Hill Book Company Inc., 1961.
- Havighurst, Robert J. Human Development and Education.
New York : David McKay Company , 1953.
- Hurlock, Elizabeth B. Adolescence Development. New York :
McGraw-Hill Book Company Inc., 1950.
- _____. Adolescence Development. Fourth Edition., Tokyo :
McGraw-Hill Kogakusha Ltd., 1973.
- _____. Development Psychology. New Delhi: Tata McGraw-Hill
Publishing Co., Ltd., 1974.
- Jersild, A.T. The Psychology of Adolescence. New York: Mcmillian
, 1975.

- Kaluger, George and Kaluger, Meriem F. Human Development "The Span of Life". Second Edition., London: The C.V. Mosby Company, 1979.
- Kenneth, Walker. "Understanding The Teenage". How Parent Can Help. Aylesbury, Bucks, Hazell Watson and Viney Ltd., 1978.
- Malm, M., and Jamison, O.G. Adolescence. New York : McGraw-Hill Book Company , Inc., 1952.
- Mouley, George J. Psychology for Effective Teaching. New York: Holt, Rinehart and Winston Inc., 1968.
- Roger, C.R. "The Organization of Personality". American Psychologists. (February 1974) : 258.
- Roger, Dorothy. The Psychology of Adolescence. Appleton Century Crofts. Educational Division Meredith Corporation., 1962.
- Tindall, R.H. Relationships among Measures of Adjustment Reading in the Psychology of Adjustment. New York : McGraw-Hill Book Company Inc., 1959.
- Wolman, Benjamin B. Dictionary of Behavioral Science. New York : Litton Educational Publishing Inc., 1973.
- W.H.O.: 7th General Programme of work covering the period 1984-1987: Global Medium-Term Programme 10., Protection and Promotion of Mental Health. MNH/MTP/1983 : 2.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม (ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น)

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านสุขภาพและพัฒนาการทางด้านร่างกาย

- | <u>ข้อที่</u> | <u>รายการปัญหา</u> |
|---------------|----------------------------------|
| 1 | สุขภาพไม่ดีเท่าที่ควร |
| 2 | ไม่ค่อยได้ออกไปเล่นนอกบ้าน |
| 3 | เตี้ยเกินไป |
| 4 | บุคลิกท่าทางไม่ดี |
| 5 | รับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ |
| 6 | มีอาการเจ็บคอบ่อยๆ |
| 7 | เป็นไขบ่อยๆ |
| 8 | รู้สึกเจ็บป่วยบ่อยๆ |
| 9 | เจ็บปวดที่กระเพาะอาหารบ่อยๆ |
| 10 | กลัวจะต้องทำการผ่าตัดรักษา |
| 11 | การได้ยินไม่ดี |
| 12 | พูดไม่ชัด |
| 13 | มีปัญหากับสายตา |
| 14 | การสูบบุหรี่ |
| 15 | รู้สึกเหน็ดเหนื่อยง่าย |
| 16 | มีปัญหากับจมูก, ไชน์ส |
| 17 | มีปัญหากับเท้า |
| 18 | ไม่แข็งแรงเหมือนกับเด็กคนอื่น |
| 19 | รู้สึกประหม่า, งุนงง |
| 20 | ลำบากเพราะความพิการทางร่างกาย |

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านโรงเรียน

ข้อที่ รายการปัญหา

- 21 กลัวการทดสอบ
- 22 สอบได้คะแนนลำดับท้ายๆ
- 23 ไม่ชอบเรียน
- 24 กลัวทำการบ้านส่งไม่ทัน
- 25 มีปัญหาในวิชาคณิตศาสตร์
- 26 มีปัญหาในการสะกดคำและไวยากรณ์
- 27 มีปัญหาเกี่ยวกับการเขียน
- 28 ไม่ได้ใช้เวลาเพียงพอในการศึกษาเล่าเรียน
- 29 มีการบ้านมากเกินไป
- 30 ไม่มีสมาธิในการเรียน
- 31 มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับระดับคะแนน
- 32 เข้ากับครูไม่ได้
- 33 ครูไม่ปฏิบัติเหมือนสิ่งที่ได้สอน
- 34 ตำราเรียนเข้าใจยาก
- 35 ความจำไม่ดี
- 36 กลัวการพูดในชั้นเรียน
- 37 ชั้นเรียนไม่น่าสนใจ
- 38 มีอิสระน้อยในชั้นเรียน
- 39 ไม่ได้ถกเถียงให้เหตุผลในชั้นเรียนเพียงพอ
- 40 ไม่สนใจในวิชาที่เรียน

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านบ้านและครอบครัว

- | <u>ข้อที่</u> | <u>รายการปัญหา</u> |
|---------------|----------------------------------------|
| 41 | กังวลเกี่ยวกับคนในครอบครัว |
| 42 | พ่อแม่ทำงานมากเกินไป |
| 43 | ไม่รู้ลึกลับสนุกสนานเมื่ออยู่กับพ่อแม่ |
| 44 | พ่อหรือแม่ไม่ได้อาศัยอยู่ด้วย |
| 45 | พ่อกับแม่หย่ากัน หรือแยกกันอยู่ |
| 46 | พ่อแม่ไม่เข้าใจตัวฉัน |
| 47 | พ่อแม่ชอบพินิจน้องๆมากกว่าฉัน |
| 48 | พ่อแม่มักตัดสินใจในเรื่องต่างๆให้ฉัน |
| 49 | พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป |
| 50 | ได้รับการตีเตือนจากพ่อและแม่ |
| 51 | พ่อแม่ไม่ชอบเพื่อนของฉัน |
| 52 | พ่อแม่ไม่ไว้วางใจในตัวฉัน |
| 53 | พ่อแม่มีความคิดล้าสมัย |
| 54 | การมีเรื่องทะเลาะวิวาทในครอบครัว |
| 55 | เข้ากับพี่ๆน้องๆไม่ได้ |
| 56 | ต้องการอิสระที่บ้านมากกว่านี้ |
| 57 | ต้องการย้ายบ้านไปอยู่ที่อื่น |
| 58 | ความเห็นขัดแย้งรุนแรงกับพ่อแม่ |
| 59 | นิินทาพ่อแม่ลับหลัง |
| 60 | ต้องการที่จะหนีออกจากบ้าน |

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านการเงิน การงานและอนาคต

ข้อที่ รายการปัญหา

- 61 ต้องขอเงินจากพ่อแม่
- 62 ครอบครัวมีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องเงิน
- 63 ที่บ้านไม่มีรถยนต์ใช้
- 64 มีเสื้อผ้าสวยๆน้อยเกินไป
- 65 ต้องการที่จะหาเงินด้วยตนเอง
- 66 ต้องการที่จะซื้อสิ่งของของตนเองเพิ่มมากขึ้น
- 67 เห็นข้อล่าต่อการประกอบอาชีพหลังจบการศึกษา
- 68 ต้องการที่จะหางานพิเศษนอกเวลาทำในขณะนี้
- 69 ต้องทำงานหนักเพื่อหาเงินมาใช้
- 70 การเลือกวิชาเรียนที่ดีในภาคเรียนหน้า
- 71 ต้องการคำแนะนำถึงสิ่งที่ต้องทำหลังจบมัธยมปลาย
- 72 ต้องการรู้รายละเอียดเกี่ยวกับมหาวิทยาลัย
- 73 ต้องการรู้รายละเอียดเกี่ยวกับอาชีพ
- 74 ต้องการหางานระหว่างปิดเทอม
- 75 ต้องการที่จะรู้ถึงความสามารถในงานอาชีพของตน
- 76 ต้องการตัดสินใจเกี่ยวกับอาชีพ
- 77 ต้องการที่จะรู้รายละเอียดเกี่ยวกับอาชีพเพิ่มขึ้น
- 78 สงสัยว่าจะเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับตนหรือไม่
- 79 กลัวอนาคต
- 80 ยังไม่รู้ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนทั้งชายและหญิง

ข้อที่ รายการปัญหา

- 81 ไม่ได้รับอนุญาตให้เล่นกับเพื่อนที่ชอบ
- 82 มีเวลาเล่นสนุกน้อยเกินไป
- 83 ไม่ค่อยมีโอกาสทำสิ่งที่ต้องการ
- 84 ได้ออกไปนอกบ้านกับเพื่อนต่างเพศ
- 85 มีนัดกับเพื่อนต่างเพศ
- 86 ไม่รู้วิธีการที่จะมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ
- 87 ไม่มีอะไรน่าสนใจที่จะทำในเวลาว่าง
- 88 ไม่มีสถานที่ไว้ต้อนรับเพื่อน
- 99 รู้สึกไม่สบายเมื่อต้องเข้าสังคม
- 90 มีความยุ่งยากในการดำเนินการสนทนา
- 91 ไม่มั่นใจในมารยาททางสังคมของตนเอง
- 92 ไม่มั่นใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม
- 93 ไม่รู้ว่าจะทำอะไรเมื่อมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ
- 94 เพื่อนผู้หญิง
- 95 เพื่อนผู้ชาย
- 96 การตัดสินใจว่าจะดำเนินความรักต่อไปหรือไม่
- 97 ต้องการเรียนรู้วิธีการเต้นรำ
- 98 พยายามทำตัวให้น่าดู
- 99 คิดเกี่ยวกับเพศตรงข้ามมากเกินไป
- 100 ต้องการข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศ

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยทั่วไป

- | <u>ข้อที่</u> | <u>รายการปัญหา</u> |
|---------------|------------------------------|
| 101 | ทำความรู้จักกับเพื่อนได้ช้า |
| 102 | ขี้อาย |
| 103 | รู้สึกว่าถูกขู่เข็ญ |
| 104 | รู้สึกว่าถูกกล่าวถึง |
| 105 | รู้สึกเจ็บใจได้ง่าย |
| 106 | ถูกชักจูงโดยคนอื่นได้ง่าย |
| 107 | คบกับเพื่อนคนละแบบกับตน |
| 108 | ถูกรังเกียจเหยียดหยาม |
| 109 | ถูกจ้องจับผิด |
| 110 | ประหม่าที่จะลงสมัครกับคนอื่น |
| 111 | รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจ |
| 112 | รู้สึกคิดถึงใครบางคนมาก |
| 113 | รู้สึกว่าไม่มีใครชอบฉัน |
| 114 | มีการโต้แย้ง |
| 115 | การต่อสู้ |
| 116 | ทำร้ายความรู้สึกคนอื่น |
| 117 | มีความอิจฉา |
| 118 | คนบางคนไม่ชอบฉัน |
| 119 | พยายามห่างจากเด็กที่ไม่ชอบ |
| 120 | ไม่รู้จะปรึกษาปัญหากับใคร |

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง

ข้อที่ รายการปัญหา

- 121 มีความวิตกกังวล
- 122 ยึดถือบางสิ่งจริงจังเกินไป
- 123 ตื่นเต้นง่าย
- 124 กลัวจะทำผิดพลาด
- 125 อยู่ในภาวะยุ่งยากลำบากใจ
- 126 ฉันทไม่ซื่อสัตย์ในบางครั้ง
- 127 ขาดการควบคุมตนเอง
- 128 ไม่เคยมีความสุขนานเหมือนคนอื่น ๆ
- 129 รู้สึกวิตกกังวล
- 130 ฝันร้าย
- 131 รู้สึกไม่ได้รับการดูแล
- 132 ชอบฝันกลางวัน
- 133 ความขี้เกียจ
- 134 รู้สึกละอายต่อบางสิ่งที่ทำไปแล้ว
- 135 ถูกลงโทษในสิ่งที่ไม่ได้ทำ
- 136 การลาบานเป็นเรื่องสกปรก
- 137 คิดถึงเรื่องสวรรค์, นรก
- 138 กลัวบาปหรือกลัวพระเจ้าลงโทษ
- 139 บางครั้งโกหกโดยไม่จำเป็น
- 140 ไม่สามารถทำใจได้กับสิ่งต่างๆ

แบบสอบถาม (ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย)

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านสุขภาพและพัฒนาการทางด้านร่างกาย

ข้อที่ รายการปัญหา

- 1 ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างพอเพียง
- 2 ปวดศีรษะบ่อยๆ
- 3 สายตาไม่ดี
- 4 สุขภาพไม่แข็งแรงเท่าที่ควรจะเป็น
- 5 ได้ออกไปเล่นกลางแจ้งไม่เพียงพอ
- 6 นอนไม่เพียงพอ
- 7 เป็นหวัดบ่อยๆ
- 8 เจ็บคอบ่อยๆ
- 9 รูปร่างหน้าตาไม่สวยไม่เป็นที่ดึงดูดใจ
- 10 มีปัญหาเกี่ยวกับการฟัง
- 11 มีข้อบกพร่องเกี่ยวกับการพูด เช่น พูดติดอ่าง
- 12 เป็นโรคภูมิแพ้ เช่น แพ้ฝุ่น แพ้อากาศ
- 13 ต่อมในร่างกายทำงานผิดปกติ เช่น ต่อมไทรอยด์
- 14 ฟันไม่ดี
- 15 มีความทุกข์ทรมานเกี่ยวกับความพิการของร่างกาย

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านการเงิน สภาพความเป็นอยู่และการทำงาน

ข้อที่ รายการปัญหา

- 16 มีเงินน้อยกว่าเพื่อนๆ
- 17 ต้องขอเงินจากพ่อแม่
- 18 มีเงินสำหรับใช้ในการพักผ่อนหย่อนใจน้อยมาก
- 19 ครอบครัวมีปัญหาเรื่องการเงิน
- 20 ต้องการหารายได้เอง
- 21 ต้องการซื้อสิ่งของของตนเองให้มากกว่านี้
- 22 ต้องการเงินสำหรับศึกษาต่อหลังจากที่จบชั้นมัธยมศึกษา
- 23 ต้องการมีงานทำในวันหยุด
- 24 ไม่มีห้องส่วนตัว
- 25 ไม่มีสถานที่รับรองเพื่อนๆ
- 26 ไม่มีรถใช้ในครอบครัว
- 27 พ่อแม่ทำงานหนักเกินไป
- 28 ไม่ชอบเพื่อนบ้าน
- 29 ต้องการที่จะย้ายบ้านไปอยู่ที่อื่น
- 30 มีความล้าอายต่อสภาพบ้านของตัวเอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ

ข้อที่ รายการปัญหา

- 31 รู้สึกไม่สบายเมื่อต้องเข้าสังคม
- 32 ไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ
- 33 ไม่สนุกสนานในสิ่งต่างๆเหมือนคนอื่น
- 34 มีโอกาสอ่านในสิ่งที่ตัวเองชอบอ่านน้อยมาก
- 35 ต้องการเวลาเป็นของตัวเองให้มากขึ้น
- 36 มีโอกาสได้ดูภาพยนตร์และละครน้อยมาก
- 37 มีโอกาสที่จะได้ทำงานอดิเรกน้อยมาก
- 38 ไม่มีอะไรที่น่าสนใจทำในเวลาหยุดภาคเรียน
- 39 ต้องการที่จะเรียนรู้วิธีการที่จะทำให้คนอื่นเพลิดเพลิน
- 40 ต้องการปรับปรุงตนเองให้เป็นผู้มีวัฒนธรรม
- 41 ไม่ระมัดระวังในการใช้เสื้อผ้าและสิ่งของต่างๆ
- 42 ไม่มีโอกาสทำในสิ่งที่อยากจะทำ
- 43 บ้านไม่มีบริเวณที่เหมาะสมสำหรับการเล่นกีฬา
- 44 ไม่มีทักษะในการเล่นกีฬา
- 45 ให้ความว่างไม่ถูกต้อง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

- | <u>ข้อที่</u> | <u>รายการปัญหา</u> |
|---------------|------------------------------------|
| 46 | ถูกล้อเลียน |
| 47 | แตกต่างจากเพื่อน |
| 48 | เข้ากับคนอื่นไม่ค่อยได้ |
| 49 | เป็นคนใจน้อย |
| 50 | มีความประหม่าและยุ่งยากใจง่าย |
| 51 | รู้สึกด้อย |
| 52 | ถูกวิพากษ์วิจารณ์ |
| 53 | ถูกคนอื่นคอยจับตาดูเสมอ |
| 54 | มีความรู้สึกอ้างว้างอย่างสุดขีด |
| 55 | มีบางคนไม่ชอบฉัน |
| 56 | หลีกเลี่ยงจากคนที่ตัวเองไม่ชอบ |
| 57 | บางครั้งทำตัวเหมือนเด็กๆ |
| 58 | รู้สึกว่าเป็นคนอิจฉาริชยาเกินไป |
| 59 | พูดหรือกระทำโดยไม่ได้คิด |
| 60 | ลำบากใจที่จะพูดเรื่องปัญหาของตนเอง |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว

ข้อที่ รายการปัญหา

- 61 ยึดถือบางอย่างจริงจังเกินไป
- 62 ตื่นเต้นง่ายเกินไป
- 63 กังวลใจ
- 64 ไม่เอาจริงเอาจังกับงานบางอย่างเท่าที่ควร
- 65 อารมณ์ไม่ดี อยู่ในความเศร้าเสมอ
- 66 มีความยุ่งยากในการตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ
- 67 กลัวการกระทำผิด
- 68 ท้อใจง่ายเกินไป
- 69 บางครั้งรู้สึกว่าตัวเองไม่น่าจะเกิดมา
- 70 กลัวว่าจะถูกทิ้งให้อยู่คนเดียว
- 71 ผิดหวังในสิ่งหลายๆสิ่งที่ตนเองพยายามทำ
- 72 รู้สึกไม่มีความสุขอยู่ตลอดเวลา
- 73 โชคไม่ดีเสมอ
- 74 ไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง
- 75 มีปัญหาส่วนตัวมากเกินไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาด้านการปรับตัวทางเพศ

- | <u>ข้อที่</u> | <u>รายการปัญหา</u> |
|---------------|--------------------------------------------------|
| 76 | เข้ากันไม่ค่อยได้กับเพื่อนต่างเพศ |
| 77 | ไม่รู้ว่าจะทำตัวให้สนุกอย่างไรเวลาที่มึน |
| 78 | ไม่กล้าสนิทสนมกับเพื่อนต่างเพศ |
| 79 | อายุที่จะพูดเรื่องเพศ |
| 80 | ไม่แน่ใจว่าตัวเองจะมีคู່ครองที่เหมาะสมกันหรือไม่ |
| 81 | กำลังมีความรัก |
| 82 | รักคนที่ไม่ได้รักเรา |
| 83 | กำลังตัดสินใจว่าจะมีความรักหรือไม่ |
| 84 | ต้องการคำแนะนำเรื่องการแต่งงาน |
| 85 | ชอบพอกับคนที่ครอบครัวไม่ยอมรับ |
| 86 | สงสัยว่าจะคบกับเพื่อนต่างเพศได้นานแค่ไหน |
| 87 | สงสัยว่าจะได้แต่งงานหรือไม่ |
| 88 | คิดถึงเรื่องเพศมากเกินไป |
| 89 | สนใจเรื่องพฤติกรรมทางเพศเกินความเหมาะสม |
| 90 | ต้องการความรู้เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับเรื่องเพศ |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านบ้านและครอบครัวข้อที่ รายการปัญหา

- 91 พ่อแม่เสียสละเพื่อข้าพเจ้ามากเกินไป
- 92 พ่อแม่ไม่เข้าใจในตัวฉัน
- 93 พ่อแม่แยกกันอยู่หรือหย่ากัน
- 94 ถูกพ่อแม่ตีเตือนอยู่เสมอ
- 95 พ่อแม่รักพี่หรือน้องมากกว่าตัวฉัน
- 96 พ่อแม่ไม่ไว้วางใจ
- 97 ต้องการมีอิสระในบ้านมากกว่านี้
- 98 มีความเห็นขัดแย้งกับพ่อแม่
- 99 มักโต้เถียงกับพ่อแม่
- 100 ต้องการความรัก
- 101 อยากจะเกิดในครอบครัวที่ไม่เหมือนอย่างนี้
- 102 ในครอบครัวมีการทะเลาะเบาะแว้ง
- 103 ไม่สามารถพูดคุยปัญหาบางอย่างที่บ้านได้
- 104 อยากหนีออกจากบ้าน
- 105 ไม่ได้เล่าเรื่องให้พ่อแม่ฟังหมดทุกเรื่อง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา

ข้อที่ รายการปัญหา

- 106 สงสัยเรื่องของศาสนาที่ได้รับการบอกเล่ามา
- 107 ไม่ชอบกิจกรรมที่วัด
- 108 สงสัยว่าสวดมนต์เพื่ออะไร
- 109 รู้สึกสับสนเกี่ยวกับเรื่องศีลธรรม
- 110 พ่อแม่หัวโบราณ
- 111 ไม่อาจลืมความผิดพลาดที่เคยทำไว้ได้
- 112 ถูกรบกวนด้วยความคิดเรื่องสวรรค์ นรก
- 113 กลัวบาป, กลัวพระเจ้าลงโทษ
- 114 ได้รับความลำบากจากเรื่องไม่ดีที่คนอื่นทำไว้
- 115 ถูกชักชวนให้พูดโกหกในห้องเรียน
- 116 มีนิสัยที่ไม่ดีบางอย่าง
- 117 บางครั้งรู้สึกว่าตัวเองไม่ซื่อสัตย์เท่าที่ควร
- 118 กำลังถูกเขายวนใจ
- 119 มีความรู้สึกผิดอยู่ในใจ
- 120 ถูกทำโทษในสิ่งที่ไม่ได้ทำ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนข้อที่ รายการปัญหา

- 121 ได้คะแนนต่ำ
- 122 เลือกวิชาเรียนผิด
- 123 ไม่ได้ใช้เวลาในการเรียนอย่างเพียงพอ
- 124 เรียนไม่ทันเพื่อน
- 125 ไม่สนใจในบางวิชา
- 126 ไม่มีสมาธิในเวลาเรียน
- 127 ไม่รู้วิธีการเรียนที่จะทำให้เรียนเก่ง
- 128 ยุ่งยากในการจดบันทึก
- 129 ยุ่งยากในการรวบรวมเขียนรายงาน
- 130 กังวลใจเกี่ยวกับคะแนน
- 131 กังวลใจเกี่ยวกับการสอบ
- 132 ได้คะแนนไม่ดี
- 133 ไม่สามารถเรียนวิชาบางวิชาได้
- 134 ไม่ฉลาดเท่าที่ควร
- 135 กลัวว่าจะล้มเหลวในการเรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา

- | <u>ข้อที่</u> | <u>รายการปัญหา</u> |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 136 | ไม่แน่ใจในการเลือกอาชีพ |
| 137 | ต้องการรู้ความสามารถของตัวเองในทางอาชีพ |
| 138 | สงสัยว่าตัวเองจะได้ทำงานตรงกับอาชีพที่เลือกไว้หรือไม่ |
| 139 | ต้องการคำแนะนำว่าจะต้องทำอะไรหลังจากจบชั้นมัธยมแล้ว |
| 140 | ปัญหาเกี่ยวกับการเลือกวิชาที่ดีที่สุดที่จะเตรียมตัวเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย |
| 141 | ปัญหาเกี่ยวกับการเลือกวิชาที่ดีที่สุดเพื่อเตรียมตัวเข้าทำงาน |
| 142 | ต้องการฝึกฝนเกี่ยวกับอาชีพ |
| 143 | การตัดสินใจว่าจะเรียนต่อในชั้นมหาวิทยาลัยหรือไม่ |
| 144 | ต้องการรู้เรื่องเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยมากกว่านี้ |
| 145 | กลัวว่าจะไม่มีความสามารถในการเรียนชั้นมหาวิทยาลัย |
| 146 | ไม่ได้รับการฝึกฝนในด้านอาชีพ |
| 147 | ไม่มีประสบการณ์ในการทำงาน |
| 148 | กลัวว่าไม่มีงานทำหลังจากจบการศึกษา |
| 149 | ไม่ทราบวิธีการหางานทำ |
| 150 | รู้สึกกลัวอนาคต |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน

- | <u>ข้อที่</u> | <u>รายการปัญหา</u> |
|---------------|-----------------------------------------------|
| 151 | วิชาที่เรียนไม่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน |
| 152 | รู้สึกเหนื่อยล้าบ่อยครั้งเมื่ออยู่ในชั้นเรียน |
| 153 | มีอิสระน้อยมากในห้องเรียน |
| 154 | ในห้องเรียนมีการอภิปรายไม่เพียงพอ |
| 155 | บางวิชามีการบ้านมากเกินไป |
| 156 | ไม่ได้รับอนุญาตให้เรียนในวิชาที่อยากเรียน |
| 157 | โรงเรียนมีกฎระเบียบเข้มงวดเกินไป |
| 158 | บรรยากาศในห้องเรียนไม่น่าเรียน |
| 159 | ครูมีบุคลิกภาพไม่ดี |
| 160 | ครูไม่เอาใจใส่กับนักเรียน |
| 161 | ครูไม่เป็นมิตรกับนักเรียน |
| 162 | ไม่ได้รับความช่วยเหลือจากครู |
| 163 | ครูไม่สนใจกับความรู้สึกของนักเรียน |
| 164 | ครูไม่ปฏิบัติในสิ่งที่สอน |
| 165 | มีครูที่ไม่มีความสามารถมากเกินไป |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม(ระดับมหาวิทยาลัย)

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย

ข้อที่ รายการปัญหา

- 1 รู้สึกเหนื่อยบ่อยๆ
- 2 สุขภาพไม่แข็งแรง
- 3 เป็นโรคมึนงง (แพ้ฝุ่นละออง, หิด, หอบ ฯลฯ)
- 4 มีความกดดันและปวดศีรษะเป็นบางครั้ง
- 5 ไม่มีโอกาสออกนอกบ้านเพียงพอ
- 6 บุคลิกรูปร่างท่าทางไม่ดี
- 7 มีปัญหาเกี่ยวกับจมูก หรือ เป็นไซนัส
- 8 มีความผิดปกติทางการพูด เช่น ติดอ่าง เป็นต้น
- 9 ปวดศีรษะบ่อยๆ
- 10 บางครั้งรู้สึกมึนงงและอ่อนเพลีย
- 11 ฟันไม่ดี
- 12 ปัญหาเกี่ยวกับการฟัง
- 13 มีปัญหาเกี่ยวกับเท้า
- 14 ถูกรบกวนด้วยความพิการทางกาย
- 15 ต้องการคำแนะนำทางการแพทย์

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านการเงิน สภาพความเป็นอยู่และการงาน

ข้อที่ รายการปัญหา

- 16 จำเป็นต้องทำงานพิเศษในตอนนี้
- 17 สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนด้วยการใช้เงินน้อย
- 18 จำเป็นต้องใช้เงินสำหรับการฝึกอบรมหลังเรียนจบ
- 19 มีปัญหาเรื่องการเงิน
- 20 ต้องการเงินสำหรับการรักษาสุขภาพให้ดีกว่านี้
- 21 ต้องระมัดระวังการใช้จ่ายทุกบาททุกสตางค์
- 22 ครอบครัวมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเงิน
- 23 ไม่ชอบการใช้จ่ายเงินโดยขึ้นอยู่กับผู้อื่น
- 24 มีเงินสำหรับพักผ่อนหย่อนใจน้อยเกินไป
- 25 รายได้ไม่แน่นอน
- 26 ไม่มั่นใจเกี่ยวกับการช่วยเหลือด้านการเงินในอนาคต
- 27 ต้องการมีงานทำในช่วงปิดเทอม
- 28 ต้องทำงานเพื่อหาค่าใช้จ่ายสำหรับตัวเอง
- 29 ทำงานอื่นมากกว่างานที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง
- 30 ได้รับค่าจ้างต่ำ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ

ข้อที่ รายการปัญหา

- 31 มีเวลาเป็นตัวของตัวเองน้อยมาก
- 32 ไม่สามารถจัดเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้
- 33 ต้องการโอกาสที่จะได้แสดงออก
- 34 รู้สึกประหม่าในการที่จะมีนัด
- 35 มีกิจกรรมกับเพื่อนนักเรียนน้อยเกินไป
- 36 อยากเรียนรู้เกี่ยวกับการรับรองผู้อื่น
- 37 ต้องการที่จะพัฒนาการแสดงตน
- 38 ต้องการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเอง
- 39 รู้สึกลำบากใจในการสนทนา
- 40 มีโอกาสชื่นชมธรรมชาติน้อยมาก
- 41 มีโอกาสทำงานอดิเรกน้อยไป
- 42 มีโอกาสได้อ่านสิ่งที่ชอบน้อยมาก
- 43 ต้องการที่จะร่วมอภิปรายกับคนอื่น ๆ มากขึ้น
- 44 ไม่มีอะไรน่าสนใจทำในเวลาปิดเทอม
- 45 อยากไปท่องเที่ยวมาก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

ข้อที่ รายการปัญหา

- 46 รู้สึกยุ่งยากใจได้ง่าย
- 47 กำลังเสียเพื่อนไป
- 48 มีความรู้สึกอ้างว้างสุดขีด
- 49 กระทบกระเทือนใจได้ง่าย
- 50 มักถูกกล่าวถึง
- 51 ขี้วิตกกังวลและขี้หึง
- 52 พุดหรือทำโดยไม่คิด
- 53 รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจในตัวฉัน
- 54 ไม่มีคนที่จะปรึกษาด้วย
- 55 ลำบากใจที่จะพุดถึงปัญหาของตัวเอง
- 56 คิดถึงตัวเองมากเกินไป
- 57 ทำร้ายความรู้สึกผู้อื่น
- 58 หลีกเลี้ยงคนที่ไม่ชอบ
- 59 ถูกผู้อื่นชักจูงได้ง่าย
- 60 ไม่มีความเป็นผู้นำ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว

- | <u>ข้อที่</u> | <u>รายการปัญหา</u> |
|---------------|--------------------------------------|
| 61 | มักจะกังวลกับเรื่องที่ไม่มีความสำคัญ |
| 62 | ตื่นเต้นได้ง่ายเกินไป |
| 63 | รู้สึกอ่อนคลายได้ยาก |
| 64 | มักจะทำอะไรผิดพลาดอยู่เสมอ |
| 65 | ท้อแท้ง่าย |
| 66 | รู้สึกไม่มีความสุขตลอดเวลา |
| 67 | ขาดการดูแลเอาใจใส่ |
| 68 | ไม่สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆได้ |
| 69 | ขาดความมั่นใจในตัวเอง |
| 70 | ไม่อาจลิ้มประสบการณ์ที่ไม่ดีได้ |
| 71 | บางครั้งทำตัวเหมือนเด็กๆ |
| 72 | มีปัญหาล้วนตัวมากไป |
| 73 | เป็นคนร้องไห้ง่าย |
| 74 | ถูกรบกวนด้วยฝันร้าย |
| 75 | ถูกรบกวนด้วยความคิดที่แปลกประหลาด |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาด้านการปรับตัวทางเพศ

- | <u>ข้อที่</u> | <u>รายการปัญหา</u> |
|---------------|-----------------------------------------------|
| 76 | ไม่พบคนที่รู้สึกอยากจะมีนัดด้วย |
| 77 | ไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการมีนัด |
| 78 | กลัวว่าจะสูญเสียคนที่ตนรัก |
| 79 | รักคนที่ไม่ได้รักเรา |
| 80 | ถูกห้ามในเรื่องเกี่ยวกับเซ็กซ์ |
| 81 | กลัวว่าจะหาคู่ครองที่เหมาะสมไม่ได้ |
| 82 | กำลังตัดสินใจว่าจะมีความรักดีหรือไม่ |
| 83 | สงสัยว่าจะมีคู่ได้ตามที่คาดหวังไว้หรือไม่ |
| 84 | หลงรักคนที่รู้ว่าตนเองไม่สามารถแต่งงานด้วยได้ |
| 85 | ผิดหวังในเรื่องความรัก |
| 86 | ไม่แน่ใจว่าจะได้แต่งงานหรือไม่ |
| 87 | คิดถึงเรื่องทางเพศมากไป |
| 88 | ถูกกระตุ้นทางเพศได้ง่าย |
| 89 | ต้องการคำแนะนำเรื่องการแต่งงาน |
| 90 | ไม่แน่ใจว่าชีวิตแต่งงานจะประสบผลสำเร็จหรือไม่ |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านบ้านและครอบครัว

- | <u>ข้อที่</u> | <u>รายการปัญหา</u> |
|---------------|----------------------------------------|
| 91 | มีปัญหาเรื่องการเจ็บป่วยในบ้าน |
| 92 | พ่อแม่เข้ากันไม่ได้ |
| 93 | พ่อหรือแม่ไม่ได้อาศัยอยู่ด้วย |
| 94 | เพื่อนไม่ให้การต้อนรับเมื่อไปที่บ้าน |
| 95 | ไม่มีความสุขในชีวิตครอบครัว |
| 96 | คนในครอบครัวทะเลาะวิวาทกัน |
| 97 | เข้ากับสมาชิกในครอบครัวไม่ได้ |
| 98 | รู้สึกรำคาญนิสัยของคนบางคนในบ้าน |
| 99 | ไม่สามารถจะร่วมตัดสินใจปัญหาทางบ้านได้ |
| 100 | พ่อแม่มีความเห็นไม่ตรงกับฉัน |
| 101 | พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป |
| 102 | แบกภาระความรับผิดชอบหนักเกินไป |
| 103 | พ่อแม่ตัดสินใจเรื่องต่างๆให้มากเกินไป |
| 104 | ต้องการความรักความอบอุ่น |
| 105 | ญาติรบกวนเรื่องภายในครอบครัว |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา

ข้อที่ รายการปัญหา

- 106 มีความเชื่อทางศาสนาที่ต่างไปจากครอบครัว
- 107 มองไม่เห็นความสำคัญของศาสนาต่อชีวิต
- 108 ไม่รู้ว่าจะเชื่ออะไรในศาสนา
- 109 พ่อแม่เป็นคนล้าสมัย
- 110 มีความยุ่งยากเมื่อเห็นผู้อื่นขาดศีลธรรม
- 111 เชื่อชาติและศาสนามีผลกระทบต่อตนเอง
- 112 ต้องการโอกาสที่จะเลือกนับถือศาสนา
- 113 ต้องการที่จะเข้าใจเกี่ยวกับพระธรรมคำสั่งสอนทางศาสนา
- 114 ต้องการใกล้ชิดรู้จักกับพระเจ้า
- 115 รู้สึกสับสนในความเชื่อบางอย่างในศาสนา
- 116 ไม่เข้าใจในคำถามทางศีลธรรมบางประการ
- 117 บางครั้งฉันไม่ซื่อสัตย์เท่าที่จะทำได้
- 118 มีความรู้สึกผิด
- 119 ไม่สามารถลืมความผิดที่ได้ทำ
- 120 ขาดการควบคุมตนเอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน

ข้อที่ รายการปัญหา

- 121 ไม่รู้ว่าจะเรียนอย่างไรให้เรียนได้เก่ง
- 122 สิ่งของที่เรียนมาจากโรงเรียน
- 123 ได้คะแนนไม่ดี
- 124 รู้สึกยุ่งยากเมื่อต้องทำรายงาน
- 125 รู้สึกยุ่งยากเมื่อต้องร่างหรือจัดบันทึก
- 126 รู้สึกยุ่งยากเมื่อต้องรายงานหน้าชั้น
- 127 ทำงานเสร็จไม่ทันเวลา
- 128 สมาธิไม่ดี
- 129 เป็นกังวลเรื่องการสอบ
- 130 เข้าใจกฎเกณฑ์ได้ช้า
- 131 เป็นคนไม่มีเหตุผล
- 132 ไม่ฉลาดพอสำหรับการเรียน
- 133 กลัวว่าการเรียนในมหาวิทยาลัยจะล้มเหลว
- 134 ไม่มีแผนที่ดีสำหรับโปรแกรมเรียนในมหาวิทยาลัย
- 135 ความจำไม่ดี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา

ข้อที่ รายการปัญหา

- 136 ไม่สามารถมีอาชีพที่ต้องการได้
- 137 สงสัยว่ามหาวิทยาลัยเตรียมเราให้พร้อมสำหรับการทำงานได้หรือไม่
- 138 รู้สึกสงสัยว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตหรือไม่
- 139 ต้องการวางแผนเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง
- 140 ต้องการที่จะตัดสินใจเลือกอาชีพ
- 141 ความต้องการข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ
- 142 ต้องการรู้ถึงความสามารถในงานอาชีพของฉัน
- 143 กลัวว่าจะหางานทำในอาชีพที่เลือกไม่ได้
- 144 ต้องการคำแนะนำหลังจากเรียนจบ
- 145 การเลือกวิชาที่จะเรียนในเทอมหน้า
- 146 เลือกเรียนวิชาที่ดีที่สุดเพื่อเตรียมตัวสำหรับทำงาน
- 147 กลัวจะหางานทำไม่ได้หลังจากเรียนจบแล้ว
- 148 ไม่รู้ว่าจะหางานทำได้อย่างไร
- 149 ขาดประสบการณ์ที่จำเป็นสำหรับงาน
- 150 ไม่ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้สำหรับตนเอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการข้อปัญหาการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน

ข้อที่ รายการปัญหา

- 151 ชั้นเรียนไม่น่าสนใจ
- 152 มีครูที่ไม่ค่อยดี
- 153 ไม่ได้รับการช่วยเหลือเป็นการส่วนตัวจากครู
- 154 ไม่มีโอกาสพอที่จะพูดคุยกับครู
- 155 ครูขาดความสนใจในตัวนักศึกษา
- 156 ครูไม่ได้คำนึงถึงความรู้สึกของนักศึกษา
- 157 ครูยึดมั่นกับทฤษฎีเกินไป
- 158 วิชาต่างๆที่เรียนมีความสัมพันธ์กันน้อยมาก
- 159 มีระเบียบกฎเกณฑ์มากเกินไป
- 160 ต้องเรียนวิชาที่ไม่ชอบ
- 161 ถูกบังคับให้เรียนในวิชาที่ไม่ชอบ
- 162 การให้คะแนนไม่ยุติธรรมใช้วัดความสามารถไม่ได้
- 163 การทดสอบไม่ยุติธรรม
- 164 กิจกรรมในมหาวิทยาลัยไม่ค่อยร่วมมือกัน
- 165 ในมหาวิทยาลัยไม่มีน้ำใจต่อกัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

	1	2	3	4	5
9. เจ็บปวดที่กระเพาะอาหารบ่อยๆ.....
10. กลัวจะต้องทำการผ่าตัดรักษา.....
11. การได้ยินไม่ดี.....
12. พุดไม่ชัด.....
13. มีปัญหาเกี่ยวกับสายตา.....
14. การสูบบุหรี่.....
15. รู้สึกเหน็ดเหนื่อยง่าย.....
16. มีปัญหาเกี่ยวกับจมูก, ไช้สน.....
17. มีปัญหาเกี่ยวกับเท้า.....
18. ไม่แข็งแรงเหมือนกับเด็กคนอื่น.....
19. รู้สึกประหม่า, งุนงง.....
20. ลำบากเพราะความพิการทางร่างกาย.....
21. กลัวการทดสอบ.....
22. สอบได้คะแนนลำดับท้ายๆ.....
23. ไม่ชอบเรียน.....
24. กลัวทำการบ้านส่งไม่ทัน.....
25. มีปัญหาในวิชาคณิตศาสตร์.....
26. มีปัญหาในการสะกดคำและไวยากรณ์.....
27. มีปัญหาเกี่ยวกับการเขียน.....
28. ไม่ได้ใช้เวลาเพียงพอในการศึกษาแล้วเรียน.....
29. มีการบ้านมากเกินไป.....
30. ไม่มีสมาธิในการเรียน.....
31. มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับระดับคะแนน.....
32. เข้ากับครูไม่ได้.....

	1	2	3	4	5
33. ครูไม่ปฏิบัติเหมือนสิ่งที่ได้สอน.....
34. ตำราเรียนเข้าใจยาก.....
35. ความจำไม่ดี.....
36. กลัวการพูดในชั้นเรียน.....
37. ชั้นเรียนไม่น่าสนใจ.....
38. มีอิสระน้อยในชั้นเรียน.....
39. ไม่ได้ถูกเลี้ยงใช้เหตุผลในชั้นเรียนเพียงพอ.....
40. ไม่สนใจในวิชาที่เรียน.....
41. กังวลเกี่ยวกับคนในครอบครัว.....
42. พ่อแม่ทำงานมากเกินไป.....
43. ไม่รู้สึกสนุกสนานเมื่ออยู่กับพ่อแม่.....
44. พ่อหรือแม่ไม่ได้อาศัยอยู่ด้วย.....
45. พ่อกับแม่หย่ากัน หรือแยกกันอยู่.....
46. พ่อแม่ไม่เข้าใจตัวฉัน.....
47. พ่อแม่ชอบพินิจๆมากกว่าฉัน.....
48. พ่อแม่มักตัดสินใจในเรื่องต่างๆให้ฉัน.....
49. พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป.....
50. ได้รับการติเตียนจากพ่อและแม่.....
51. พ่อแม่ไม่ชอบเพื่อนของฉัน.....
52. พ่อแม่ไม่ไว้วางใจในตัวฉัน.....
53. พ่อแม่มีความคิดล้าสมัย.....
54. การมีเรื่องทะเลาะวิวาทในครอบครัว.....
55. เข้ากับพี่ๆน้องๆไม่ได้.....
56. ต้องการอิสระที่บ้านมากกว่านี้.....

	1	2	3	4	5
57. ต้องการย้ายบ้านไปอยู่ที่อื่น.....
58. ความเห็นขัดแย้งรุนแรงกับพ่อแม่.....
59. นินทาพ่อแม่ลับหลัง.....
60. ต้องการที่จะหนีออกจากบ้าน.....
61. ต้องขอเงินจากพ่อแม่.....
62. ครอบครัวมีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องเงิน.....
63. ที่บ้านไม่มีรถยนต์ใช้.....
64. มีเสื้อผ้าสวยๆน้อยเกินไป.....
65. ต้องการที่จะหาเงินด้วยตนเอง.....
66. ต้องการที่จะซื้อสิ่งของของตนเองเพิ่มมากขึ้น.....
67. หนี้อล้าต่อการประกอบอาชีพหลังจบการศึกษา.....
68. ต้องการที่จะหางานพิเศษนอกเวลาทำในขณะนี้.....
69. ต้องทำงานหนักเพื่อหาเงินมาใช้.....
70. การเลือกวิชาเรียนที่ดีในภาคเรียนหน้า.....
71. ต้องการคำแนะนำถึงสิ่งที่ต้องทำหลังจบมัธยมปลาย.....
72. ต้องการรู้รายละเอียดเกี่ยวกับมหาวิทยาลัย.....
73. ต้องการรู้รายละเอียดเกี่ยวกับอาชีพ.....
74. ต้องการหางานระหว่างปิดเทอม.....
75. ต้องการที่จะรู้ถึงความสามารถในงานอาชีพของตน.....
76. ต้องการตัดสินใจเกี่ยวกับอาชีพ.....
77. ต้องการที่จะรู้รายละเอียดเกี่ยวกับอาชีพเพิ่มขึ้น.....
78. สงสัยว่าจะเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับตนหรือไม่.....
79. กลัวอนาคต.....
80. ยังไม่รู้ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง.....

	1	2	3	4	5
81. ไม่ได้รับอนุญาตให้เล่นกับเพื่อนที่ชอบ.....
82. มีเวลาเล่นสนุกน้อยเกินไป.....
83. ไม่ค่อยมีโอกาสทำสิ่งที่ต้องการ.....
84. ได้ออกไปนอกบ้านกับเพื่อนต่างเพศ.....
85. มีนัดกับเพื่อนต่างเพศ.....
86. ไม่รู้วิธีการที่จะมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ.....
87. ไม่มีอะไรน่าสนใจที่จะทำในเวลาว่าง.....
88. ไม่มีสถานที่ไว้ต้อนรับเพื่อน.....
89. รู้สึกไม่สบายเมื่อต้องเข้าสังคม.....
90. มีความยุ่งยากในการดำเนินการสนทนา.....
91. ไม่มั่นใจในมารยาททางสังคมของตนเอง.....
92. ไม่มั่นใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม.....
93. ไม่รู้ว่าจะทำอะไรเมื่อมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ.....
94. เพื่อนผู้หญิง.....
95. เพื่อนผู้ชาย.....
96. การตัดสินใจว่าจะดำเนินการความรักต่อไปหรือไม่.....
97. ต้องการเรียนรู้วิธีการเต้นรำ.....
98. พยายามทำตัวให้น่าดู.....
99. คิดเกี่ยวกับเพศตรงข้ามมากเกินไป.....
100. ต้องการข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศ.....
101. ทำความรู้จักกับเพื่อนได้ช้า.....
102. ขี้อาย.....
103. รู้สึกว่าถูกขู่เข็ญ.....
104. รู้สึกว่าถูกกล่าวถึง.....

	1	2	3	4	5
105. รู้สึกเจ็บใจได้ง่าย.....
106. ถูกชักจูงโดยคนอื่นได้ง่าย.....
107. คบกับเพื่อนคนละแบบกับตน.....
108. ถูกรังเกียจ.เหยียดหยาม.....
109. ถูกจ้องจับผิด.....
110. ประหม่าที่จะสังสรรค์กับคนอื่น.....
111. รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจ.....
112. รู้สึกคิดถึงใครบางคนมาก.....
113. รู้สึกว่าไม่มีใครชอบฉัน.....
114. มีการโต้แย้ง.....
115. การต่อสู้.....
116. ทำร้ายความรู้สึกคนอื่น.....
117. มีความอิจฉา.....
118. คนบางคนไม่ชอบฉัน.....
119. พยายามห่างจากเด็กที่ไม่ชอบ.....
120. ไม่รู้จะปรึกษาปัญหากับใคร.....
121. มีความวิตกกังวล.....
122. ยึดถือบางสิ่งจริงจังเกินไป.....
123. ตื่นเต้นง่าย.....
124. กลัวจะทำผิดพลาด.....
125. อยู่ในภาวะยุ่งยากลำบากใจ.....
126. ฉันไม่ซื่อสัตย์ในบางครั้ง.....
127. ขาดการควบคุมตนเอง.....
128. ไม่เคยมีความสนุกสนานเหมือนคนอื่น ๆ.....

	1	2	3	4	5
129. รู้สึกวิตกกังวล.....
130. ฝันร้าย.....
131. รู้สึกไม่ได้รับการดูแล.....
132. ชอบฝันกลางวัน.....
133. ความขี้เกียจ.....
134. รู้สึกละอายต่อบางสิ่งที่ทำไปแล้ว.....
135. ถูกลงโทษในสิ่งที่ไม่ได้ทำ.....
136. การสาบานเป็นเรื่องสกปรก.....
137. คิดถึงเรื่องสวรรค์, นรก.....
138. กลัวบาปหรือกลัวพระเจ้าลงโทษ.....
139. บางครั้งโกหกโดยไม่จำเป็น.....
140. ไม่สามารถทำใจได้กับสิ่งต่างๆ.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม (ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย)

ชุดที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

1. เพศ ()ชาย ()หญิง
2. วัน เดือน ปีเกิด.....
3. อายุ.....ปี.....เดือน.....วัน
4. กำลังศึกษาอยู่ชั้น.....

ชุดที่ 2 แบบสำรวจปัญหาของนักเรียน

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ท่านมีปัญหาดังกล่าว มากน้อยหรือไม่
เพียงใด โดยแบ่งคำตอบเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- หมายเลข 1 หมายถึง ไม่เป็นปัญหาเลย
 หมายเลข 2 หมายถึง เป็นปัญหาเล็กน้อย
 หมายเลข 3 หมายถึง เป็นปัญหปานกลาง
 หมายเลข 4 หมายถึง เป็นปัญหามาก
 หมายเลข 5 หมายถึง เป็นปัญหามากที่สุด

	1	2	3	4	5
1. ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างพอเพียง.....
2. ปวดศีรษะบ่อยๆ.....
3. สายตาไม่ดี.....
4. สุขภาพไม่แข็งแรงเท่าที่ควรจะเป็น.....
5. ได้ออกไปเล่นกลางแจ้งไม่เพียงพอ.....
6. นอนไม่เพียงพอ.....
7. เป็นหวัดบ่อยๆ.....
8. เจ็บคอบ่อยๆ.....

	1	2	3	4	5
9. รูปร่างหน้าตาไม่สวยไม่เป็นที่ดึงดูดใจ.....
10. มีปัญหาเกี่ยวกับการฟัง.....
11. มีข้อบกพร่องเกี่ยวกับการพูด เช่น พูดติดอ่าง.....
12. เป็นโรคภูมิแพ้ เช่น แพ้ฝุ่น แพ้อากาศ.....
13. ต่อมในร่างกายทำงานผิดปกติ เช่น ต่อมไทรอยด์.....
14. ฟันไม่ดี.....
15. มีความทุกข์ทรมานเกี่ยวกับความพิการของร่างกาย.....
16. มีเงินน้อยกว่าเพื่อนๆ.....
17. ต้องขอเงินจากพ่อแม่.....
18. มีเงินสำหรับใช้ในการพักผ่อนหย่อนใจน้อยมาก.....
19. ครอบครัวมีปัญหาเรื่องการเงิน.....
20. ต้องการหารายได้เอง.....
21. ต้องการซื้อสิ่งของของตนเองให้มากกว่านี้.....
22. ต้องการเงินสำหรับศึกษาต่อหลังจากที่จบชั้น มัธยมศึกษา.....
23. ต้องการมีงานทำในวันหยุด.....
24. ไม่มีห้องส่วนตัว.....
25. ไม่มีสถานที่รับรองเพื่อนๆ.....
26. ไม่มีรถใช้ในครอบครัว.....
27. พ่อแม่ทำงานหนักเกินไป.....
28. ไม่ชอบเพื่อนบ้าน.....
29. ต้องการที่จะย้ายบ้านไปอยู่ที่อื่น.....
30. มีความล้าอายต่อสภาพบ้านของตนเอง.....
31. รู้สึกไม่สบายเมื่อต้องเข้าสังคม.....

	1	2	3	4	5
32. ไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ.....
33. ไม่สนุกสนานในสิ่งต่างๆเหมือนคนอื่น.....
34. มีโอกาสอ่านในสิ่งที่ตัวเองชอบอ่านน้อยมาก.....
35. ต้องการเวลาเป็นของตัวเองให้มากขึ้น.....
36. มีโอกาสได้ดูภาพยนตร์และละครน้อยมาก.....
37. มีโอกาสที่จะได้ทำงานอดิเรกน้อยมาก.....
38. ไม่มีอะไรที่น่าสนใจทำในเวลาหยุดภาคเรียน.....
39. ต้องการที่จะเรียนรู้วิธีการที่จะทำให้คนอื่น ผลิตเพลิน.....
40. ต้องการปรับปรุงตนเองให้เป็นผู้มีวัฒนธรรม.....
41. ไม่ระมัดระวังในการใช้เสื้อผ้าและสิ่งของต่างๆ..
42. ไม่มีโอกาสทำในสิ่งที่ยากจะทำ.....
43. บ้านไม่มีบริเวณที่เหมาะสมสำหรับการเล่นกีฬา....
44. ไม่มีทักษะในการเล่นกีฬา.....
45. ใช้เวลาว่างไม่ถูกต้อง.....
46. ถูกล้อเลียน.....
47. แตกต่างจากเพื่อน.....
48. เข้ากับคนอื่นไม่ค่อยได้.....
49. เป็นคนใจน้อย.....
50. มีความประหม่าและยุ่งยากใจง่าย.....
51. รู้สึกด้อย.....
52. ถูกวิพากษ์วิจารณ์.....
53. ถูกคนอื่นคอยจับตาดูเสมอ.....
54. มีความรู้สึกอ้างว้างอย่างสุดขีด.....

	1	2	3	4	5
55. มีบางคนไม่ชอบฉัน.....
56. หลีกเลียงจากคนที่ตัวเองไม่ชอบ.....
57. บางครั้งทำตัวเหมือนเด็ก ๆ.....
58. รู้สึกว่าเป็นคนอิจฉาริษยาเกินไป.....
59. พุดหรือกระทำโดยไม่ได้คิด.....
60. ลำบากใจที่จะพูดเรื่องปัญหาของตนเอง.....
61. ยึดถือบางอย่างจริงจังเกินไป.....
62. ตื่นเต้นง่ายเกินไป.....
63. กังวลใจ.....
64. ไม่เอาจริงเอาจังกับงานบางอย่างเท่าที่ควร.....
65. อารมณ์ไม่ดี อยู่ในความเศร้าเสมอ.....
66. มีความยุ่งยากในการตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ.....
67. กลัวการกระทำผิด.....
68. ท้อใจง่ายเกินไป.....
69. บางครั้งรู้สึกว่าตัวเองไม่น่าจะเกิดมา.....
70. กลัวว่าจะถูกทิ้งให้อยู่คนเดียว.....
71. ผิดหวังในสิ่งหลายๆสิ่งทีตนเองพยายามทำ.....
72. รู้สึกไม่มีความสุขอยู่ตลอดเวลา.....
73. โชคไม่ดีเสมอ.....
74. ไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง.....
75. มีปัญหาส่วนตัวมากเกินไป.....
76. เข้ากันไม่ค่อยได้กับเพื่อนต่างเพศ.....
77. ไม่รู้ว่าจะทำตัวให้สนุกอย่างไรเวลาที่มีนัด.....
78. ไม่กล้าสนิทสนมกับเพื่อนต่างเพศ.....

	1	2	3	4	5
79. อายุที่จะพูดเรื่องเพศ.....
80. ไม่แน่ใจว่าตัวเองจะมีคูครองที่เหมาะสมหรือไม่.....
81. กำลังมีความรัก.....
82. รักคนที่ไม่ได้รักเรา.....
83. กำลังตัดสินใจว่าจะมีความรักหรือไม่.....
84. ต้องการคำแนะนำเรื่องการแต่งงาน.....
85. ชอบพอกับคนที่ครอบครัวไม่ยอมรับ.....
86. สงสัยว่าจะคบกับเพื่อนต่างเพศได้นานแค่ไหน.....
87. สงสัยว่าจะได้แต่งงานหรือไม่.....
88. คิดถึงเรื่องเพศมากเกินไป.....
89. สนใจเรื่องพฤติกรรมทางเพศเกินความเหมาะสม.....
90. ต้องการความรู้เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับเรื่องเพศ.....
91. พ่อแม่เสียสละเพื่อข้าพเจ้ามากเกินไป.....
92. พ่อแม่ไม่เข้าใจในตัวฉัน.....
93. พ่อแม่แยกกันอยู่หรือหย่ากัน.....
94. ถูกพ่อแม่ตีเตียนอยู่เสมอ.....
95. พ่อแม่รักพี่หรือน้องมากกว่าตัวฉัน.....
96. พ่อแม่ไม่ไว้ใจ.....
97. ต้องการมีอิสระในบ้านมากกว่านี้.....
98. มีความเห็นขัดแย้งกับพ่อแม่.....
99. มักโต้เถียงกับพ่อแม่.....
100. ต้องการความรัก.....
101. อยากจะเกิดในครอบครัวที่ไม่เหมือนอย่างนี้.....
102. ในครอบครัวมีการทะเลาะเบาะแว้ง.....

	1	2	3	4	5
103. ไม่สามารถพูดคุยปัญหาบางอย่างที่บ้านได้.....
104. อายากหนีออกจากบ้าน.....
105. ไม่ได้เล่าเรื่องให้พ่อแม่ฟังหมดทุกเรื่อง.....
106. สงสัยเรื่องของศาสนาที่ได้รับการบอกเล่ามา.....
107. ไม่ชอบกิจกรรมที่วัด.....
108. สงสัยว่าสวดมนต์เพื่ออะไร.....
109. รู้สึกสับสนเกี่ยวกับเรื่องศีลธรรม.....
110. พ่อแม่หัวโบราณ.....
111. ไม่อาจลืมความผิดพลาดที่เคยทำไว้ได้.....
112. ถูกรบกวนด้วยความคิดเรื่องสวรรค์ นรก.....
113. กลัวบาป, กลัวพระเจ้าลงโทษ.....
114. ได้รับความลำบากจากเรื่องไม่ดีที่คนอื่นทำไว้.....
115. ถูกชักชวนให้พูดโกหกในห้องเรียน.....
116. มีนิสัยที่ไม่ดีบางอย่าง.....
117. บางครั้งรู้สึกว่าตัวเองไม่ซื่อสัตย์เท่าที่ควร.....
118. กำลังถูกเขี่ยวนใจ.....
119. มีความรู้สึกผิดอยู่ในใจ.....
120. ถูกทำโทษในสิ่งที่ไม่ได้ทำ.....
121. ได้คะแนนต่ำ.....
122. เลือกวิชาเรียนผิด.....
123. ไม่ได้ใช้เวลาในการเรียนอย่างเพียงพอ.....
124. เรียนไม่ทันเพื่อน.....
125. ไม่สนใจในบางวิชา.....
126. ไม่มีสมาธิในเวลาเรียน.....

	1	2	3	4	5
127. ไม่รู้วิธีการเรียนที่จะทำให้เรียนเก่ง.....
128. ยุ่งยากในการจดบันทึก.....
129. ยุ่งยากในการรวบรวมเขียนรายงาน.....
130. กังวลใจเกี่ยวกับคะแนน.....
131. กังวลใจเกี่ยวกับการสอบ.....
132. ได้คะแนนไม่ดี.....
133. ไม่สามารถเรียนวิชาบางวิชาได้.....
134. ไม่ฉลาดเท่าที่ควร.....
135. กลัวว่าจะล้มเหลวในการเรียน.....
136. ไม่แน่ใจในการเลือกอาชีพ.....
137. ต้องการรู้ความสามารถของตัวเองในทางอาชีพ..
138. สงสัยว่าตัวเองจะได้ทำงานตรงกับอาชีพที่ เลือกไว้หรือไม่.....
139. ต้องการคำแนะนำว่าจะต้องทำอะไรหลังจาก จบชั้นมัธยมแล้ว.....
140. ปัญหาเกี่ยวกับการเลือกวิชาที่ดีที่สุดที่จะเตรียมตัว เข้าเรียนในมหาวิทยาลัย.....
141. ปัญหาเกี่ยวกับการเลือกวิชาที่ดีที่สุดเพื่อเตรียมตัว เข้าทำงาน.....
142. ต้องการฝึกฝนเกี่ยวกับอาชีพ.....
143. การตัดสินใจว่าจะเรียนต่อในชั้นมหาวิทยาลัยหรือไม่.
144. ต้องการรู้เรื่องเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยมากกว่านี้...
145. กลัวว่าจะไม่มีความสามารถในการเรียนชั้น มหาวิทยาลัย.....

	1	2	3	4	5
146. ไม่ได้รับการฝึกฝนในด้านอาชีพ.....
147. ไม่มีประสบการณ์ในการทำงาน.....
148. กลัวว่าไม่มีงานทำหลังจากจบการศึกษา.....
149. ไม่ทราบวิธีการหางานทำ.....
150. รู้สึกกลัวอนาคต.....
151. วิชาที่เรียนไม่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน.....
152. รู้สึกเหนื่อยล้าบ่อยครั้งเมื่ออยู่ในชั้นเรียน.....
153. มีอิสระน้อยมากในห้องเรียน.....
154. ในห้องเรียนมีการอภิปรายไม่เพียงพอ.....
155. บางวิชามีการบ้านมากเกินไป.....
156. ไม่ได้รับอนุญาตให้เรียนในวิชาที่อยากเรียน.....
157. โรงเรียนมีกฎระเบียบเข้มงวดเกินไป.....
158. บรรยากาศในห้องเรียนไม่น่าเรียน.....
159. ครูมีบุคลิกภาพไม่ดี.....
160. ครูไม่เอาใจใส่กับนักเรียน.....
161. ครูไม่เป็นมิตรกับนักเรียน.....
162. ไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือจากครู.....
163. ครูไม่สนใจกับความรู้สึกของนักเรียน.....
164. ครูไม่ปฏิบัติในสิ่งที่สอน.....
165. มีครูที่ไม่มีความสามารถมากเกินไป.....

	1	2	3	4	5
9. ปวดศีรษะบ่อยๆ.....
10. บางครั้งรู้สึกมึนงงและอ่อนเพลีย.....
11. ฟันไม่ดี.....
12. ปัญหาเกี่ยวกับการฟัง.....
13. มีปัญหาเกี่ยวกับเท้า.....
14. ถูกรบกวนด้วยความพิการทางกาย.....
15. ต้องการคำแนะนำทางการแพทย์.....
16. จำเป็นต้องทำงานพิเศษในตอนนี้.....
17. สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนด้วยการใช้เงินน้อย
18. จำเป็นต้องใช้เงินสำหรับการฝึกอบรมหลังเรียนจบ
19. มีปัญหาเรื่องการเงิน.....
20. ต้องการเงินสำหรับการรักษาสุขภาพให้ดีกว่านี้...
21. ต้องระมัดระวังการใช้จ่ายทุกบาททุกสตางค์.....
22. ครอบครัวมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเงิน.....
23. ไม่ชอบการใช้จ่ายเงินโดยขึ้นอยู่กับผู้อื่น.....
24. มีเงินสำหรับพักผ่อนหย่อนใจน้อยเกินไป.....
25. รายได้ไม่แน่นอน.....
26. ไม่มั่นใจเกี่ยวกับการช่วยเหลือด้านการเงินในอนาคต.....
27. ต้องการมีงานทำในช่วงปิดเทอม.....
28. ต้องทำงานเพื่อหาค่าใช้จ่ายสำหรับตัวเอง.....
29. ทำงานอื่นมากกว่างานที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง..
30. ได้รับความจ้างต่ำ.....
31. มีเวลาเป็นตัวของตัวเองน้อยมาก.....

	1	2	3	4	5
32. ไม่สามารถจัดเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้.....
33. ต้องการโอกาสที่จะได้แสดงออก.....
34. รู้สึกประหม่าในการที่จะมีนัด.....
35. มีกิจกรรมกับเพื่อนนักเรียนน้อยเกินไป.....
36. อยากเรียนรู้เกี่ยวกับการรับรองผู้อื่น.....
37. ต้องการที่จะพัฒนาการแสดงตน.....
38. ต้องการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเอง.....
39. รู้สึกลำบากใจในการสนทนา.....
40. มีโอกาสชื่นชมธรรมชาติน้อยมาก.....
41. มีโอกาสทำงานอดิเรกน้อยไป.....
42. มีโอกาสได้อ่านสิ่งที่ชอบน้อยมาก.....
43. ต้องการที่จะร่วมอภิปรายกับคนอื่น ๆ มากขึ้น.....
44. ไม่มีอะไรน่าสนใจทำในเวลาปิดเทอม.....
45. อยากไปท่องเที่ยวมาก.....
46. รู้สึกยุ่งยากใจได้ง่าย.....
47. กำลังเสียเพื่อนไป.....
48. มีความรู้สึกอ้างว้างสุดขีด.....
49. กระตกรกระเทือนใจได้ง่าย.....
50. มักถูกกล่าวถึง.....
51. ขี้ฉ้อฉลและขี้หึง.....
52. พุดหรือทำโดยไม่คิด.....
53. รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจในตัวฉัน.....
54. ไม่มีคนที่จะปรับทุกข์ด้วย.....
55. ลำบากใจที่จะพูดถึงปัญหาของตัวเอง.....

	1	2	3	4	5
56. คิดถึงตัวเองมากเกินไป.....
57. ทำร้ายความรู้สึกผู้อื่น.....
58. หลีกเลี้ยงคนที่ไม่ชอบ.....
59. ถูกผู้อื่นชักจูงได้ง่าย.....
60. ไม่มีความเป็นผู้นำ.....
61. มักจะกังวลกับเรื่องที่ไม่มีความสำคัญ.....
62. ตื่นเต้นได้ง่ายเกินไป.....
63. รู้สึกอ่อนคลายได้ยาก.....
64. มักจะทำอะไรผิดพลาดอยู่เสมอ.....
65. ท้อแท้ง่าย.....
66. รู้สึกไม่มีความสุขตลอดเวลา.....
67. ขาดการดูแลเอาใจใส่.....
68. ไม่สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆได้.....
69. ขาดความมั่นใจในตัวเอง.....
70. ไม่อาจลืมประสบการณ์ที่ไม่ดีได้.....
71. บางครั้งทำตัวเหมือนเด็กๆ.....
72. มีปัญหาส่วนตัวมากเกินไป.....
73. เป็นคนร้องไห้ง่าย.....
74. ถูกรบกวนด้วยฝันร้าย.....
75. ถูกรบกวนด้วยความคิดที่แปลกประหลาด.....
76. ไม่พบคนที่รู้สึกอยากจะมีนัดด้วย.....
77. ไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการมีนัด.....
78. กลัวว่าจะสูญเสียคนที่ตนรัก.....
79. รักคนที่ไม่ได้รักเรา.....

	1	2	3	4	5
80. ถูกห้ามในเรื่องเกี่ยวกับเซ็กซ์.....
81. กลัวว่าจะหาคู่ครองที่เหมาะสมไม่ได้.....
82. กำลังตัดสินใจว่าจะมีความรักหรือไม่.....
83. สงสัยว่าจะมีคู่ได้ตามที่คาดหวังไว้หรือไม่.....
84. หลงรักคนที่รู้ว่าตนเองไม่สามารถแต่งงานด้วยได้.....
85. ผิดหวังในเรื่องความรัก.....
86. ไม่แน่ใจว่าจะได้แต่งงานหรือไม่.....
87. คิดถึงเรื่องทางเพศมากเกินไป.....
88. ถูกกระตุ้นทางเพศได้ง่าย.....
89. ต้องการคำแนะนำเรื่องการแต่งงาน.....
90. ไม่แน่ใจว่าชีวิตแต่งงานจะประสบผลสำเร็จหรือไม่.....
91. มีปัญหาเรื่องการเจ็บป่วยในบ้าน.....
92. พ่อแม่ เข้ากันไม่ได้.....
93. พ่อหรือแม่ไม่ได้อาศัยอยู่ด้วย.....
94. เพื่อนไม่ให้การต้อนรับเมื่อไปที่บ้าน.....
95. ไม่มีความสุขในชีวิตครอบครัว.....
96. คนในครอบครัวทะเลาะวิวาทกัน.....
97. เข้ากับสมาชิกในครอบครัวไม่ได้.....
98. รู้สึกไร้ค่าญาติของบางคนในบ้าน.....
99. ไม่สามารถจะร่วมตัดสินใจหาทางบ้านได้.....
100. พ่อแม่มีความเห็นไม่ตรงกับฉัน.....
101. พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป.....
102. แยกภาระความรับผิดชอบหนักเกินไป.....
103. พ่อแม่ตัดสินใจเรื่องต่างๆให้มากเกินไป.....

	1	2	3	4	5
104. ต้องการความรักความอบอุ่น.....
105. ญาติרבทวงเรื่องภายในครอบครัว.....
106. มีความเชื่อทางศาสนาที่ต่างไปจากครอบครัว.....
107. มองไม่เห็นความสำคัญของศาสนาต่อชีวิต.....
108. ไม่รู้ว่าจะเชื่ออะไรในศาสนา.....
109. พ่อแม่เป็นคนล้าสมัย.....
110. มีความยุ่งยากเมื่อเห็นผู้อื่นขาดศีลธรรม.....
111. เชื่อชาติและศาสนามีผลกระทบต่อตนเอง.....
112. ต้องการโอกาสที่จะเลือกนับถือศาสนา.....
113. ต้องการที่จะเข้าใจเกี่ยวกับพระธรรมคำสั่งสอน ทางศาสนา.....
114. ต้องการใกล้ชิดรู้จักกับพระเจ้า.....
115. รู้สึกสับสนในความเชื่อบางอย่างในศาสนา.....
116. ไม่เข้าใจในคำถามทางศีลธรรมบางประการ.....
117. บางครั้งฉันไม่ซื่อสัตย์เท่าที่จะทำได้.....
118. มีความรู้สึกผิด.....
119. ไม่สามารถลืมหินความผิดที่ได้ทำ.....
120. ขาดการควบคุมตนเอง.....
121. ไม่รู้ว่าจะเรียนอย่างไรให้เรียนได้เก่ง.....
122. สิ่งของที่เรียนมาจากโรงเรียน.....
123. ได้คะแนนไม่ดี.....
124. รู้สึกยุ่งยากเมื่อต้องทำรายงาน.....
125. รู้สึกยุ่งยากเมื่อต้องร่างหรือจดบันทึก.....
126. รู้สึกยุ่งยากเมื่อต้องรายงานหน้าชั้น.....

	1	2	3	4	5
127. ทำงานเสร็จไม่ทันเวลา.....
128. สมาธิไม่ดี.....
129. เป็นกังวลเรื่องการสอบ.....
130. เข้าใจกฎเกณฑ์ได้ช้า.....
131. เป็นคนไม่มีเหตุผล.....
132. ไม่ฉลาดพอสำหรับการเรียน.....
133. กลัวว่าการเรียนในมหาวิทยาลัยจะล้มเหลว.....
134. ไม่มีแผนที่ดีสำหรับโปรแกรมเรียนในมหาวิทยาลัย.....
135. ความจำไม่ดี.....
136. ไม่สามารถมีอาชีพที่ต้องการได้.....
137. สงสัยว่ามหาวิทยาลัยเตรียมเราให้พร้อมสำหรับ การทำงานได้หรือไม่.....
138. รู้สึกสงสัยว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตหรือไม่.....
139. ต้องการวางแผนเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง.....
140. ต้องการที่จะตัดสินใจเลือกอาชีพ.....
141. ความต้องการข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ.....
142. ต้องการรู้ถึงความสามารถในงานอาชีพของฉัน.....
143. กลัวว่าจะหางานทำในอาชีพที่เลือกไม่ได้.....
144. ต้องการคำแนะนำหลังจากเรียนจบ.....
145. การเลือกวิชาที่จะเรียนในเทอมหน้า.....
146. เลือกเรียนวิชาที่ดีที่สุดเพื่อเตรียมตัวสำหรับทำงาน.....
147. กลัวจะหางานทำไม่ได้หลังจากเรียนจบแล้ว.....
148. ไม่รู้ว่าจะหางานทำได้อย่างไร.....
149. ขาดประสบการณ์ที่จำเป็นสำหรับงาน.....

	1	2	3	4	5
150. ไม่ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้สำหรับตนเอง.....
151. ชั้นเรียนไม่น่าสนใจ.....
152. มีครูที่ไม่ค่อยดี.....
153. ไม่ได้รับการช่วยเหลือเป็นการส่วนตัวจากครู.....
154. ไม่มีโอกาสพอที่จะพูดคุยกับครู.....
155. ครูขาดความสนใจในตัวนักศึกษา.....
156. ครูไม่ได้คำนึงถึงความรู้สึกของนักศึกษา.....
157. ครูยึดมั่นกับทฤษฎีเกินไป.....
158. วิชาต่างๆที่เรียนมีความสัมพันธ์กันน้อยมาก.....
159. มีระเบียบกฎเกณฑ์มากเกินไป.....
160. ต้องเรียนวิชาที่ไม่ชอบ.....
161. ถูกบังคับให้เรียนในวิชาที่ไม่ชอบ.....
162. การให้คะแนนไม่ยุติธรรมใช้วัดความสามารถไม่ได้.....
163. การทดสอบไม่ยุติธรรม.....
164. กิจกรรมในมหาวิทยาลัยไม่ค่อยร่วมมือกัน.....
165. ในมหาวิทยาลัยไม่มีน้ำใจต่อกัน.....



ประวัติผู้เขียน

นางสาวพาสณา ฝโลศิศิลป์ เกิดวันที่ 16 กันยายน 2506 ที่จังหวัดเชียงใหม่ สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (สาขาพยาบาลและผดุงครรภ์) จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อปีการศึกษา 2528 เข้ารับราชการตำแหน่งพยาบาลประจำการ ณ โรงพยาบาลศิริราช เมื่อปี พ.ศ. 2529 หลังจากนั้นได้ลาศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2530

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย