

## รายการอ้างอิง

1. บุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ. รายงานการวิจัยเรื่องประเมินผลประสิทธิภาพทางการศึกษาของมหาวิทยาลัยมหิดล: ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530: 1.
2. Chickering, AW. Education and Identity. Sanfancisco: Jossey-Bass, 1974.
3. ประกอบ คูปรัตน์. แนวทางการสร้างบัณฑิตในอนาคต หลักสูตรการเรียนการสอนในสถาบันอุดมศึกษา. ใน ไพฑูรย์ สีนลาร์ตน์, งานวิชาการในสถาบันศึกษา, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529: 1-21.
4. พรพิมล จันทร์พลับ. พัฒนาการวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: คณะเกษตรศาสตร์ บางพระ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล, 2538:1.
5. Mueller , TK., Prince JS. The Future of Student Affair. Sanfancisco: Jossey Bass Inc., 1976.
6. ดารณี ประคองศิลป์. การศึกษาระบบปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต . บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2530.
7. Lloyd C, Gartrell NK. A future Assessment of medical School Stress. J.med. educ. 58 , 1983: 964-8.
8. จินตนา ยูนิพันธุ์. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของประชาชนภาคกลาง. รายงานการ วิจัย, 2534.
9. ศรีสุดา แซ่ลิ้ม. ผลของการศึกษากลับปัญหาต่อพฤติกรรมการดูแลตัวเองด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2539.
10. ณัฐพล แนวจำปา. การศึกษากลับปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการอุดมศึกษา: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.
11. ประมวล คิดคินสัน. วัยรุ่น วัยเร่ง ชุดพัฒนา จิตวิทยาพัฒนาการ กรุงเทพฯ: แพร์พิทยา, 2521.
12. สุนิภา วิไลวงษ์. การศึกษากลับปรับตัวของนักศึกษาต่อสถาบันในมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาอุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

13. Orem D. Nursing: Concepts of Practice. 3<sup>rd</sup> ed. New York: McGraw-Hill Company, 1985.
14. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, And coping. New York: Springer Publishing, 1984: 181-225.
15. สุขชา จันทรโอม. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 8 แก้ไขเพิ่มเติม. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2536.
16. กัญญา สุวรรณแสง. การพัฒนาและบุคลิกภาพ 2. กรุงเทพฯ: บำรุงสาส์น, 2533.
17. ศรีรัตนา ศุภพิทยากุล. ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล . บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
18. ราณี พรมานะจิรังกุล. ผลของการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ ต่อพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.
19. สุรางค์ ไคว้ตระกูล. การวิจัยปัญหาของนิสิตในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2504.
20. Coburn D, Jovais AV. Perceive Sources of Stress Among First-Year Medical Students. J. Med Educ. 1975; 50: 589-95.
21. สุภาพรรณ โคตรจรัส. ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. รายงานวิจัย กันยายน, 2524.
22. ประภาวดี เหล่าพูลสุข. ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมสงเคราะห์ คณะสังคมสงเคราะห์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2539.
23. จุฬาลักษณ์ รุ่มวิริยะพงษ์. การศึกษาการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตเวชศาสตร์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
24. ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2538.
25. กิติกร มีทรัพย์. วัยรุ่นกับกลุ่มเพื่อน เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช , 2529.

26. นงเยาว์ สมพิทยานุรักษ์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาของชั้นปีที่1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษา  
มหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาน  
มิตร, 2537.
27. พิริยาภรณ์ ประเทืองเศรษฐ์. บทบาทบิดา บทบาทมารดา และการปรับตัวกับเพื่อนของวัยรุ่น.  
ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการพัฒนาการ: มหาวิทยาลัยศรี  
นครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2544.
28. Lim BS, Zeppa R. Stress in Junior Medical Students: Relationship to Personality and  
Performance. *J. Med. Educ.* 1984; 58: 7-12.
29. เนาวรัตน์ เหลืองรัตนเจริญ. ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อเอกลักษณ์แห่งตน ในเขต  
กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการพัฒนาการ :  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541.
30. Roger CR. *Freedom to learn.* Columbus, Ohio: Charles E. Merrill, 1969.
31. นริศว์ ปรารมภ์. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับลักษณะภาวะเผชิญปัญหาวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยา  
นิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต เอกวิจัยพฤติกรรมประยุกต์.: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ  
โรฒ ประสานมิตร, 2539.
32. เพ็ญทิวา นรินทรางกูร ณ ออยุธยา. ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตโควต้า  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาลัยเขตบางเขน. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต  
ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
33. จิตนภา วาณิชโรตม์. การศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นในเขตเมืองและ  
ชนบท ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิต  
วิทยาการพัฒนาการ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.
34. วรณนา ปุณฺโฑติ, วชิรี ทรัพย์มี. รายงานผลการวิจัยเรื่องปัญหาของนิสิตนักศึกษา  
มหาวิทยาลัย และการให้บริการคำปรึกษาและแนะแนว. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2527.
35. Mitchell RR . The Question of Stess Among First-Year Medical Students. *J. Med*  
*Educ.* 1968; 43: 1085.
36. สุภาณี เจียมศักดิ์. พฤติกรรมกาปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับ  
ปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์การศึกษา  
มหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2543.

37. จรววยพร กาญจนโชติ. การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรจน์ภาคใต้. ปรินญาณินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.
38. สุวรรณ ศุภรัตน์ภิญโญ. การป่วยทางจิตใจในนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารจิตแพทย์แห่งประเทศไทย , 2529; 31: 53-9.
39. กิตติยา จำรัสเลิศสมฤทธิ. สุขภาพจิตและปัญหาการเรียนของนิสิตแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตเวชศาสตร์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
40. พะยอม ธัญรส. อ่างในสุภาณี เจียมศักดิ์. พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2543.
41. Wert CE. A Comparison of Male VS Female College Attendance Prohibilities .Sociology of Education. 1968; 41: 48.
42. ไพฑูรย์ สีนลารัตน์. รายงานการวิจัยเรื่องรูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. โครงการเผยแพร่ผลงานวิจัย ฝ่ายวิจัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
43. อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ. องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
44. ฉวี กาหยี่. การศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพและความสามารถในการปรับตัวในโรงเรียนของนักเรียนที่มาจากโรงเรียนชั้นกลางและต่ำ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
45. Astin AW. An Empirical Typology of College Students. J. Col Stud Dev. 1993: 36-46.
46. ชลิกกร บุญประเสริฐ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล เจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาล ความเข้มแข็งในการมองโลก สภาพแวดล้อมของสถาบัน และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
47. สุวีริยา สุวรรณโคตร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล อัตมโนทัศน์ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

48. ไพศาล หวังพานิช. การวัดและประเมินผลระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ: ส่วนงานวิจัยและพัฒนา สำนักงานมาตรฐานอุดมศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย, 2543.
49. Desena PA. Problem of Consistent Over and Normal Achieving College Student as Identified by the Mooney Problem Check List. *J. Educ Res.* 1972; 59: 352-7.
50. ศุภวรรณ พันธุ์ภักดี. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการอุดมศึกษา: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2542.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## หนังสือขอความร่วมมือและแบบสอบถาม

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรุงเทพฯ

ธันวาคม 2544

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน นิสิตแพทย์ทุกท่าน

ด้วยข้าพเจ้ากำลังทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลเพื่อเรียบเรียงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต กับปัญหาการปรับตัว ของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 ถึง 3 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” อันเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาชั้นปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต

การศึกษาค้างนี้ มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาถึงการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตกับปัญหาการปรับตัวของแพทย์ชั้นปีที่ 1 ถึง 3 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผลการศึกษาที่ได้จะเป็นความลับ นิสิตมีสิทธิในการให้ข้อมูล และการขอคำอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนวิธีการ ประโยชน์ที่ได้รับ จะไม่มีการวิเคราะห์ แผลผลหรือนำเสนอข้อมูลในระดับรายบุคคล ข้อมูลที่ได้รับจากนิสิตนำเสนอเพียงภาพรวมเพื่อนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการจัดรูปแบบการเรียนการสอนหรือจัดสภาพแวดล้อมทางสังคมให้เหมาะสมกับสภาพนิสิตรวมทั้งการวางแผนส่งเสริมการจัดกิจกรรมในคณะเพื่อฝึกทักษะการแก้ปัญหาที่จำเป็นให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุขและพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

โดยแบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	15	ข้อ
ชุดที่ 2 แบบวัดการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต	จำนวน	60	ข้อ
ชุดที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัว	จำนวน	68	ข้อ

ด้านบนของแบบสอบถาม มีช่องเติมรหัสประจำตัวนิสิต ทั้งนี้เพื่อการจัดเก็บข้อมูลที่ครบถ้วนเท่านั้น จะไม่มีการทำการเปิดเผยข้อมูลที่ได้รับจากนิสิตเป็นรายบุคคล ดังนั้นจึงใคร่ขอความกรุณาจากท่าน ในการเติมรหัส และตอบแบบสอบถามทั้ง 3 ชุด ทุกข้อตามความเป็นจริง อนึ่ง วิทยานิพนธ์เรื่องนี้จะสำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามของท่านเท่านั้น ข้าพเจ้าจึงหวังในอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างยิ่ง และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

( นางสาวปราณี ธนกำธร )



## แบบสอบถามสำหรับนิสิตแพทย์

- ชั้นปีที่ 1 รหัส 4 \_ 3 5 \_ \_ \_ \_ 30
- ชั้นปีที่ 2 รหัส 4 \_ 3 5 \_ \_ \_ \_ 30
- ชั้นปีที่ 3 รหัส 4 \_ 3 5 \_ \_ \_ \_ 30

## คำชี้แจง

แบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 15 ข้อ

ชุดที่ 2 แบบวัดการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต จำนวน 60 ข้อ โดยการตอบโปรดนึกถึงกิจกรรมที่นิสิตมีการทำในแต่ละชั้นปี กล่าวคือ

- |                  |  |            |
|------------------|--|------------|
| นิสิตชั้นปีที่ 1 | กิจกรรมที่นิสิตทำ ตั้งแต่การเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย | - ปัจจุบัน |
| นิสิตชั้นปีที่ 2 | กิจกรรมที่นิสิตทำ ตั้งแต่การขึ้นเรียนในชั้นปีที่ 2 | - ปัจจุบัน |
| นิสิตชั้นปีที่ 3 | กิจกรรมที่นิสิตทำ ตั้งแต่การขึ้นเรียนในชั้นปีที่ 3 | - ปัจจุบัน |

ชุดที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัว จำนวน 68 ข้อ โดยการตอบโปรดนึกถึงปัญหาที่พบแตกต่างกันในแต่ละชั้นปี กล่าวคือ

- |                  |  |            |
|------------------|--|------------|
| นิสิตชั้นปีที่ 1 | ปัญหาที่นิสิตพบ ตั้งแต่การเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย | - ปัจจุบัน |
| นิสิตชั้นปีที่ 2 | ปัญหาที่นิสิตพบ ตั้งแต่การขึ้นเรียนในชั้นปีที่ 2 | - ปัจจุบัน |
| นิสิตชั้นปีที่ 3 | ปัญหาที่นิสิตพบ ตั้งแต่การขึ้นเรียนในชั้นปีที่ 3 | - ปัจจุบัน |

วันที่.....

## ชุดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ ( เมื่อวันเกิดครั้งล่าสุด ) ..... ปี
3. ท่านเรียนจบจากโรงเรียน ( ) สตรี ( ) ชาย ( ) สหศึกษา
4. ท่านผ่านการคัดเลือกเป็นนิสิตโดย
 

( ) การสอบผ่านทพวง	( ) โครงการโอลิมปิกวิชาการ
( ) โครงการมหาดไทย	( ) โครงการแพทย์ชนบท
( ) โครงการร่วมผลิตแพทย์เพิ่ม	( ) โครงการจุฬา- รพ. ภูมิพล
5. กำลังศึกษาในชั้นปีที่ ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3

6.ระดับผลการเรียนเฉลี่ยรวมในมหาวิทยาลัย ( GPAX) .....

7.สถานภาพครอบครัว

- ( ) บิดามารดาอยู่ด้วยกัน
- ( ) บิดามารดาแยกกันอยู่แต่ยังไม่ถึง 6 เดือน
- ( ) บิดามารดาหย่ากัน หรือ แยกทางกันแล้วมากกว่า 6 เดือน
- ( ) บิดา หรือ มารดาถึงแก่กรรม
- ( ) บิดามารดาถึงแก่กรรมทั้งคู่

8.ท่านได้รับค่าใช้จ่ายในการศึกษา ประมาณเดือนละ

- ( ) ไม่เกิน 3,000 บาท
- ( ) 3,001 – 5,000 บาท
- ( ) 5,001 – 7,000 บาท
- ( ) มากกว่า 7,000 บาท

9.อาชีพของบิดา

- ( ) ข้าราชการ
- ( ) รัฐวิสาหกิจ
- ( ) ค้าขายหรือธุรกิจ
- ( ) รับจ้าง
- ( ) ว่างาน
- ( ) อื่นๆ โปรดระบุ .....

10.ระดับการศึกษาของบิดา

- ( ) ประถมศึกษา
- ( ) มัธยมศึกษา / อาชีวศึกษา
- ( )ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
- ( )ปริญญาโท
- ( )ปริญญาเอก

11.อาชีพของมารดา

- ( ) ข้าราชการ
- ( ) รัฐวิสาหกิจ
- ( ) ค้าขายหรือธุรกิจ
- ( ) รับจ้าง
- ( ) ว่างาน
- ( ) แม่บ้าน
- ( ) อื่นๆ โปรดระบุ .....

12.ระดับการศึกษาของมารดา

- ( ) ประถมศึกษา
- ( ) มัธยมศึกษา / อาชีวศึกษา
- ( )ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
- ( )ปริญญาโท
- ( )ปริญญาเอก

13.ภูมิลำเนาเดิมของท่านคือ ( ) กรุงเทพฯ และปริมณฑล ( ) ต่างจังหวัด

14. ขณะศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยท่านพักอาศัยอยู่กับใคร

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> บิดามารดา      | <input type="checkbox"/> บิดา หรือ มารดา คนใดคนหนึ่ง |
| <input type="checkbox"/> เพื่อน         | <input type="checkbox"/> ญาติ                        |
| <input type="checkbox"/> พักอยู่คนเดียว | <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ .....        |

15. ท่านพักอาศัยอยู่ใน

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> บ้านของตนเอง        | <input type="checkbox"/> บ้านเช่า             |
| <input type="checkbox"/> อาศัยบ้านญาติ       | <input type="checkbox"/> หอพักมหาวิทยาลัย     |
| <input type="checkbox"/> หอพักนอกมหาวิทยาลัย | <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ ..... |

ชุดที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ \_\_\_\_ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
คำชี้แจง แบบวัดนี้ เป็นการประเมินตนเองว่าได้ทำกิจกรรมนี้เป็นบ่อยครั้งหรือไม่

กระทำประจำ หมายความว่า กิจกรรมนั้นนิสิตทำเป็นประจำหรือเกือบทุกวัน

กระทำบ่อยครั้ง หมายความว่า กิจกรรมนั้นนิสิตทำบ่อยๆวันบางเป็นบางวันหรือเป็นบางครั้งเท่านั้น

กระทำบางครั้ง หมายความว่า กิจกรรมนั้นนิสิตทำเป็นบางครั้งบางคราว วันระยะไปนานจึงทำสักครั้ง

เกือบหรือไม่กระทำเลย หมายความว่า กิจกรรมนั้นนิสิตแทบไม่เคยทำเลยหรือไม่เคยทำเลย

ข้อที่	ข้อความ	ทำเป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ทำ
1	ท่านระลึกเสมอว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิตของท่าน				
2	แม้ว่าในปัจจุบันวิถีชีวิตของท่านจะยังไม่เป็นไปตามความปรารถนา ท่านก็ยังมีความตั้งใจที่จะทำงานหรือดำเนินชีวิตในปัจจุบันและอนาคตให้ดีขึ้น				
3	ท่านพิจารณาตนเองเพื่อให้ทราบว่าคุณสมบัติที่แท้จริงของท่านเป็นอย่างไร				
4	ท่านสำรวจความรู้สึกของท่านต่อเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็นประจำหรือไม่				
5	เมื่อท่านพูดคุยหรือทำงานร่วมกับคนอื่น ท่านคิดถึงเหตุผลของการกระทำของตนหรือไม่				
6	ท่านค้นหาความสามารถหรือจุดเด่นของตนและค้นหาข้อบกพร่องเพื่อการปรับปรุงแก้ไข				
7	ท่านทำงานสิ่งใดไม่สำเร็จ ท่านจะสำรวจหาสาเหตุก่อนที่จะคิดว่าตนเองไร้ความสามารถ				
8	ท่านยิ้มรับและแสดงท่าทีพอใจเมื่อมีผู้อื่นกล่าวถึงหรือแสดงความชมเชยในจุดเด่นหรือความดีของท่าน				
9	ท่านสำรวจอยู่เสมอว่าในการดำรงชีวิตประจำวัน ท่านประสบความสำเร็จในเรื่องใดบ้าง				
10	ท่านสำรวจตนเองว่า การปฏิบัติของท่านขัดแย้งกับหลักศีลธรรมที่ท่านยึดถือหรือไม่				
11	เมื่อท่านทุกข์ใจ ท่านจะเล่าให้บุคคลที่ท่านไว้วางใจฟัง				
12	เมื่อท่านมีความเครียดสูง ท่านจะพยายามลดความเครียดโดยการไปหาผู้อื่นที่มั่นใจว่าจะช่วยได้ เช่นญาติหรือเพื่อนสนิท พระ หมอดู หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข				
13	ในระหว่างการสนทนาท่านให้ความสนใจกับคำพูด สีหน้า และท่าทางของผู้ที่ท่านจะคุยด้วย				
14	ก่อนการพูดคุย ท่านคิดถึงความสนใจของผู้ที่ท่านจะพูดคุยด้วย				
15	ระหว่างการพูดคุยกับคนอื่น ท่านจะตรวจสอบว่าทั้งสองฝ่ายมีความเข้าใจในเรื่องที่พูดตรงกันหรือไม่				
16	ท่านจะพยายามอธิบายสิ่งที่ท่านต้องการให้กับผู้ฟังจนเข้าใจ				
17	ในการพูดคุย ท่านคิดถึงความแตกต่างของขนบธรรมเนียมประเพณีของผู้ที่ท่านพูดคุยด้วย				

ข้อที่	ข้อความ	ทำเป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ทำ
18	เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นระหว่างท่านกับเพื่อน ท่านจะชี้แจงให้เพื่อนของท่านเข้าใจถึงเหตุผลและความรู้สึกของท่าน				
19	ท่านบอกให้ผู้อื่นทราบว่า ท่านมีความรู้สึกอย่างไร				
20	ท่านคิดวางแผนการทำงานของท่านล่วงหน้า				
21	ท่านทำกิจกรรมที่ทำให้ท่านมีความสุขและพอใจด้วยตัวท่านเอง				
22	ท่านใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันทำกิจกรรมที่ท่านต้องการหรือตั้งใจไว้				
23	ท่านหลีกเลี่ยงการเข้ากลุ่มที่พูดคุยกันอย่างสนุกครั้งคราวเต็มไปด้วยความขบขันเพราะเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์				
24	ท่านชักชวนให้ครอบครัวและเพื่อนทำกิจกรรมที่ท่านชอบหรือพอใจ				
25	ท่านมีแผนการทำกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจร่วมกับครอบครัวหรือเพื่อนๆ				
26	ท่านพยายามศึกษาหาวิธีการแก้ปัญหาและลงมือแก้ปัญหาที่ละปัญหา				
27	ท่านพยายามใช้วิธีแก้ปัญหาหลายวิธี จนกระทั่งปัญหาคเล็ดลอยไปได้				
28	ท่านแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยพิจารณาถึงผลดีและผลเสียของวิธีการแก้ปัญหานั้น				
29	เมื่อท่านเผชิญปัญหาท่านจะเริ่มต้นด้วยการพิจารณาว่าปัญหาที่เผชิญอยู่คืออะไร				
30	ท่านสนใจศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้นในแต่ละช่วงของชีวิต				
31	ก่อนที่ท่านจะแก้ปัญหาเมื่อเกิดความทุกข์ใจท่านจะพิจารณาว่าความทุกข์ใจนั้นเกิดจากอะไร				
32	ท่านทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่ามีผลกระทบต่อนตนเองและครอบครัวอย่างไร				
33	เมื่อเหตุการณ์ร้ายในชีวิตผ่านไป ท่านพิจารณาจนรู้ว่าท่านทำอย่างไรจึงทำให้เหตุการณ์นั้นคลี่คลายลงได้				
34	ท่านใช้เวลาพิจารณาตนเองว่าต้องเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร จึงจะเผชิญปัญหาในชีวิตที่อาจเกิดขึ้นได้				
35	ท่านแสวงหาความพอใจจากสิ่งที่มีอยู่รอบตัวแทนการหมกมุ่นกับความทุกข์ที่มีต่อสิ่งที่สูญเสียไปแล้ว				
36	ท่านคิดว่าการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเป็นครั้งคราวมิใช่เป็นเรื่องที่อับอาย				
37	ท่านพยายามสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนทั้งหญิงและชาย				
38	ท่านศึกษาหาข้อมูลว่ามีกลุ่มบุคคล หรือหน่วยงานใดในชุมชนที่สามารถสนับสนุนหรือช่วยเหลือท่านได้ในยามที่ท่านเดือดร้อน				
39	ท่านติดต่อกับเพื่อนสนิทในกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ				
40	ท่านแบ่งเวลาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมโดยมุ่งหวังว่าจะได้พบเพื่อนใหม่หรือกระชับความสัมพันธ์กับเพื่อนเก่า				
41	ท่านช่วยเหลือเพื่อนหรือบุคคลอื่น เมื่อท่านทราบว่าเพื่อนหรือบุคคลนั้นต้องการ				

ข้อที่	ข้อความ	ทำเป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ทำ
42	ท่านบริจาคเงิน ทรัพย์สิน หรือสิ่งของให้คนอื่น วัดหรือให้ใช้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วยเจตนาที่จะเสียสละช่วยเหลือผู้อื่น				
43	ท่านแสดงความเห็นใจกับผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนดีใจกับผู้ที่ประสบความสำเร็จ				
44	ท่านพยายามหลีกเลี่ยงการดื่มสุราหรือสิ่งเสพติดต่างๆเพราะรู้สึกรู้ว่าเป็นเรื่องผิดศีลธรรม				
45	ท่านฟังเทศน์หรือการบรรยายธรรมหรือฟังคำสอนทางศาสนาในโอกาสต่างๆ				
46	ท่านสามารถชนะใจตนเองละเว้นการกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องขัดต่อศีลธรรม				
47	ท่านพิจารณาปรับปรุงความบกพร่องต่างๆในการดำรงชีวิตที่มีผลกระทบทำให้จิตใจไม่สงบ				
48	เมื่อผู้อื่นทำให้ท่านเจ็บใจ เสียใจ ท่านพยายามไม่ได้ตอบและให้อภัยเขา				
49	เมื่อพบผู้ที่เดือดร้อนไม่ว่าเรื่องใด ท่านพยายามคิดหาทางช่วยเหลือให้เขาพ้นจากความเดือดร้อนนั้นๆ				
50	ท่านทำสมาธิหรือปฏิบัติกิจกรรมที่มุ่งให้จิตใจสงบทั้งในยามปกติหรือเวลาที่ท่านมีความทุกข์ใจ				
51	ท่านสวดภาวนาหรือแผ่เมตตาให้ผู้อื่น				
52	ท่านดูแลร่างกายได้รับน้ำและอากาศบริสุทธิ์อย่างเพียงพอ				
53	ท่านพยายามพักผ่อนนอนหลับจนเพียงพอ				
54	ท่านพยายามรับประทานอาหารให้ครบตามความต้องการของร่างกายและเป็นเวลา				
55	ท่านสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา เพื่อให้คลายความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน				
56	เมื่อท่านวิตกกังวล ท่านมีวิธีการที่จะช่วยให้คุณสบายใจขึ้นได้ด้วยตัวท่านเอง				
57	ในการทำกิจวัตรประจำวัน ท่านคำนึงว่ากิจกรรมนั้นๆจะเป็นอันตรายต่อท่านหรือผู้อื่นหรือไม่				
58	ท่านแสวงหาเวลาส่วนตัวเพื่อทำกิจกรรมที่ท่านพอใจ				
59	ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกาย หรือออกแรงทำในสิ่งที่ท่านพอใจวันละอย่างน้อย 20 นาที				
60	เมื่อท่านทุกข์ใจท่านพยายามหาเวลาเพื่อผ่อนคลายโดยหายใจลึกๆซ้ำๆ				

ชุดที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ \_\_\_\_ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
คำชี้แจง แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวนี้ ประกอบด้วยคำถามจำนวน 68 ข้อ กรุณาทำเครื่องหมาย x ลง  
ในช่องของแต่ละข้อ ที่นิสิตพบกับปัญหาที่เป็นจริงของตัวนิสิตเองมากที่สุด โดย

- นิสิตชั้นปีที่ 1 ปัญหาที่นิสิตพบ ตั้งแต่การเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย  
 นิสิตชั้นปีที่ 2 ปัญหาที่นิสิตพบ ตั้งแต่การขึ้นเรียนในชั้นปีที่ 2 - ปัจจุบัน  
 นิสิตชั้นปีที่ 3 ปัญหาที่นิสิตพบ ตั้งแต่การขึ้นเรียนในชั้นปีที่ 3 - ปัจจุบัน

	ข้อความคำถาม	ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ท่านมีปัญหาในเรื่องต่อไปนี้ที่ระดับใด					
1	ความสม่ำเสมอในการเข้าเรียน					
2	สมาธิในการเรียน					
3	การทำความเข้าใจในแต่ละรายวิชาที่เรียน					
4	การจับประเด็นหรือสาระในการอ่านหนังสือ					
5	การแบ่งเวลาเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติม					
6	ความพร้อมในการเรียนแต่ละรายวิชา					
7	การพูด อภิปรายหรือตอบคำถามในชั้นเรียน					
8	ขาดความสนใจในการเรียน					
9	ความยากของแบบฝึกหัด					
10	ทักษะการเรียนในห้องปฏิบัติการ					
11	ความสามารถในการจำสาระสำคัญที่เรียน					
12	ไม่สามารถสรุปคำบรรยายในระหว่างเรียน					
13	รายวิชาในหลักสูตรมีมาก					
14	รายวิชาเลือกเสรีในหลักสูตรมีน้อย					
15	ความต่อเนื่องของเนื้อหาในแต่ละรายวิชา					
16	สาระในแต่ละวิชามีมากเกินไป					
17	ความสอดคล้องของเนื้อหาวิชาระหว่างภาคปฏิบัติ กับภาคทฤษฎี					
18	เกณฑ์ในการให้คะแนน					
19	การถ่ายทอดความรู้ของอาจารย์					
20	การแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน					
21	อาจารย์ไม่ค่อยมีเวลาให้คำแนะนำช่วยเหลือนอก เวลาเรียน					
22	การใช้สื่อในการเรียนการสอน					
23	การให้ความสนใจแก่ผู้เรียน					

ข้อคำถาม		ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ท่านมีปัญหาในเรื่องต่อไปนี้ที่ระดับใด					
24	ไม่กล้าแสดงออกเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม					
25	การสร้างความคุ้นเคยกับเพื่อน					
26	ไม่มีเพื่อนสนิทที่มหาลัย					
27	มักถกเถียงโต้แย้งกับเพื่อนในเรื่องส่วนตัว					
28	รู้สึกลำบากใจในการพูดคุยกับรุ่นพี่					
29	ความสามารถในการเป็นผู้นำ					
30	ทำตามหรือยอมเพื่อนได้ง่าย					
31	การปรึกษาปัญหาต่าง ๆ ของตนเองกับเพื่อน					
32	ไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน					
33	อึดอัดใจเมื่อพบปะกับเพศตรงข้าม					
34	ไม่กล้าปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับอาจารย์					
35	ไม่กล้าเข้าพบอาจารย์ผู้สอน					
36	ความกังวลใจในเรื่องต่าง ๆ					
37	ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง					
38	ตื่นเต้นต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ง่าย					
39	ความรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดง่าย					
40	ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น					
41	ขาดความกระตือรือร้น					
42	อึดอัดใจเมื่ออยู่ต่อหน้าคนแปลกหน้า					
43	ขาดเหตุผลในการตัดสินใจปัญหา					
44	ลำบากใจที่จะต้องตัดสินใจด้วยตนเอง					
45	ไม่สบายใจเมื่อมีคนวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง					
46	รู้สึกเศร้าหมองโดยไม่ทราบสาเหตุ					
47	ร่างกายไม่สมบูรณ์					
48	ไม่มีเวลาในการพักผ่อนนอนหลับ					
49	รู้สึกอ่อนเพลียอยู่เสมอ					
50	ไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง					
51	โรคประจำตัวของนักศึกษา					
52	ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย					
53	สภาพจิตใจของนักศึกษาอ่อนแอ					
54	มีปัญหาเกี่ยวกับสายตา					



ข้อคำถาม		ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ท่านมีปัญหาในเรื่องต่อไปนี้ในระดับใด					
55	มีปัญหาเกี่ยวกับโรคระบบทางเดินหายใจ					
56	มีปัญหาเกี่ยวกับโรคระบบทางเดินอาหาร					
57	มีปัญหาเกี่ยวกับโรคระบบขับถ่าย					
58	เบื่ออาหารรับประทานอาหารไม่ค่อยได้					
59	การเดินทางจากที่พักอาศัยมายังมหาวิทยาลัย					
60	การเลือกที่พักอาศัย					
61	ขาดความอบอุ่นใจเมื่ออยู่ในที่พักอาศัย					
62	ที่พักอาศัยขาดความปลอดภัย					
63	ขาดสถานที่สำหรับดูหนังสือในที่พักอาศัย					
64	ความต้องการมีรายได้พิเศษ					
65	ความขัดแย้งทางการเงินกับเพื่อน					
66	ขาดเงินค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียน					
67	ค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ได้รับจากทางบ้าน					
68	ความต้องการการสนับสนุนด้านการเงิน					

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวปราณี ธนกำธร เกิดเมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2518 สำเร็จการศึกษาศิลปศาสตรบัณฑิต ( จิตวิทยา ) ในปีการศึกษา 2539 จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หลังจากนั้นเข้าทำงานเป็นครูฝ่ายมัธยม 1 ปี และทำงานต่อในภาคอุตสาหกรรมสิ่งทอ 2 ปีในสำนักงานวางแผน ควบคุมการผลิตและฝ่ายขาย ในปี 2543 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

