

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กชกร ธิปต์. การสร้างหลักสูตรเสริมเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างซับซ้อนสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- เกรียงไกร ไชยเมืองดี. การพัฒนาทักษะชีวิตเด็กและเยาวชนวัยเรียน: วิธีจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ. เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง ยุทธศาสตร์เพื่อการปฏิรูปการศึกษา. 7-8 สิงหาคม 2541 ณ โรงแรมโรสการ์เด้น สวนสามพราน จังหวัดนครปฐม.
- เกษตรศาสตร์, มหาวิทยาลัย, สำนักวิชาการ. หลักสูตรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปี พ.ศ.2540. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540. (เอกสารไม่เผยแพร่)
- เกษม ตันติผลาชีวะ. การตรวจชิ้นนักเรียน. นิตยสารใกล้หมอ 22 (มีนาคม 2541): 72-75.
- เกษม สุทธิจิตต์. การศึกษาเรื่องโรคจิต โรคประสาทในนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิจัยคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2515.
- ขอนแก่น, มหาวิทยาลัย, สำนักงานฝ่ายวิชาการ. โครงสร้างหลักสูตร มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปี พ.ศ. 2539. ขอนแก่น: สำนักงานฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2539. (เอกสารไม่เผยแพร่)
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. สำนักงาน. แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8(พ.ศ. 2540-2544). กรุงเทพมหานคร: อรรถพลการพิมพ์, 2540.
- จิตรา ทองเกิด. การใช้ทักษะชีวิตในการศึกษาของไทย. ในรายงานการประชุมสัมมนาเรื่องการใช้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในโรงเรียน. 27-28 พฤศจิกายน - 1 ธันวาคม 2537 ณ โรงแรมสยามเบซอร์ จังหวัดชลบุรี.
- จินตนา ยูนิพันธุ์. การเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

- จินตนา ยูนิพันธุ์. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของประชาชนไทยภาคกลาง. รายงานการวิจัย สนับสนุนโดยองค์การอนามัยโลก โครงการวิจัยพฤติกรรมสุขภาพเพื่อนักวิจัยหน้าใหม่, 2534.
- จิน แบร์. คู่มือฝึกทักษะให้การปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ภาควิชาโครงการศึกษาทั่วไป. รายวิชาโครงการศึกษาทั่วไป ปี พ.ศ. 2539. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาโครงการศึกษาทั่วไป, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน่วยการปรึกษาและพัฒนานิสิตนักศึกษา. รายงานผู้มารับบริการ ประจำปี พ.ศ. 2538. กรุงเทพมหานคร: หน่วยการปรึกษาและพัฒนานิสิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์. การพัฒนาหลักสูตร: หลักการและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- ชวนพิศ สันติโรจน์ประไพ. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูแตกต่างกันตามการรับรู้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ชลชัย ทศกุลณี. การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคชาย เขตการศึกษา 6. รายงานวิจัย สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอ่างทอง, 2541.
- ชูทิตย์ ปานปรีชา. เอกสารประกอบการสอนชุดจิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2535.
- เชียงใหม่, สถาบันราชภัฏ, คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. ลักษณะวิชาเพศศึกษาตามมิติวัฒนธรรม ปี พ.ศ. 2541. เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่, 2541. (เอกสารยังไม่เผยแพร่)
- เชียงใหม่, มหาวิทยาลัย, สำนักงานฝ่ายวิชาการ. หลักสูตรมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปี พ.ศ. 2540. เชียงใหม่: สำนักฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540. (เอกสารไม่เผยแพร่)
- เชนต์จอนัน, มหาวิทยาลัย. หลักสูตรมหาวิทยาลัยเชนต์จอนัน หมวดวิชาศึกษาทั่วไป ปี พ.ศ. 2541. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเชนต์จอนัน, 2541. (เอกสารไม่เผยแพร่)
- ผาคส์ เดอลอร์ส และคณะ. การเรียน: ชุมทรัพย์ในตน. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2540

- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. การพัฒนาจริยธรรมแก่นิสิตนักศึกษา. ในเอกสารประกอบการสัมมนาวิชาการเรื่องบัณฑิตอุดมคติไทย. หน้า 9-11. กรุงเทพมหานคร: ทบวงมหาวิทยาลัย, 2539.
- เดือนเพ็ญ ทองนวม. การตระหนักในตนเองและการรับรู้สาเหตุ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- ทักษิณ, มหาวิทยาลัย, สำนักงานฝ่ายวิชาการ. หลักสูตรมหาวิทยาลัยทักษิณ พ.ศ. 2540. สงขลา: สำนักงานฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยทักษิณ, 2540. (เอกสารไม่เผยแพร่)
- ทวีศักดิ์ นพเกษร. ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตกับการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม. ในการบรรยายประชุมเชิงปฏิบัติการแผนงานโรงเรียนรักเด็ก โดยองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ. 25-28 สิงหาคม 2541. ณ โรงแรมสุริวงศ์ชินิท จังหวัดเชียงใหม่.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ. ความเชื่อถือได้และความมั่นคงของ General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์ 1 (มกราคม – มีนาคม 2539): 1-6.
- นางพางา ลิ้มสุวรรณ. ไอคิวและอีคิว (IQ and EQ). ในการบรรยายของโรงพยาบาลรามาริบัติ. วันที่ 26 พฤศจิกายน 2542. ณ ห้องประชุมจงจินต์ โรงพยาบาลรามาริบัติ กรุงเทพมหานคร
- นายกรัฐมนตรีนรี, สำนัก. ยุทธศาสตร์เพื่อการปฏิรูปการศึกษา. ในเอกสารสรุปการประชุมสัมมนาเรื่องยุทธศาสตร์เพื่อการปฏิรูปการศึกษา. 7-8 สิงหาคม 2541. ณ โรงแรมโรสการ์เด็น จังหวัดนครปฐม.
- นิศารัตน์ ศิลปเดช. การประเมินหลักสูตร: กรอบแนวคิดในการประเมิน. ในประมวลบทความหลักสูตร: สาระร่วมสมัย. หน้า 79-95. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- บุญชม ศรีสะอาด. วิธีการทางสถิติสำหรับกรวิจัย. มหาสารคาม: ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2532.
- บุรพา, มหาวิทยาลัย, สำนักงานฝ่ายวิชาการ. หลักสูตรมหาวิทยาลัยบุรพา ปี พ.ศ. 2540. ชลบุรี: สำนักงานฝ่ายวิชาการมหาวิทยาลัยบุรพา, 2540. (เอกสารไม่เผยแพร่)
- ประคอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาวิจัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

- ประภาวดี เหล่าพูนสุข. ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิต ชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์  
สังคมศาสตร์มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
ธรรมศาสตร์, 2539.
- ประเวช ตันติวัฒนสกุล และสุรสิงห์ วิศรุตรัตน์. การฆ่าตัวตาย: การสอบสวนหาสาเหตุและ  
การป้องกัน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พลัสเพรส, 2541.
- ประเวศ วะสี. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาคน. ในกรรบรรยายการประชุมวิชาการ  
เรื่องทักษะชีวิตกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ครั้งที่ 1, 25 มีนาคม 2541.  
ณ ห้องประชุมนายแพทย์ไพจิตร ปวะบุตร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- ประเสริฐ ตันสกุล, วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และคณะ. ยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ  
เยาวชน. โครงการร่วมมือระหว่างกรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการกับ  
โครงการโรคเอดส์สภากาชาดไทย และองค์การยูนิเซฟ, 2538. (เอกสารอัดสำเนา)
- ปรากรม วุฒิพงษ์. กระทรวงสาธารณสุขกับการสนับสนุนงานทักษะชีวิต. ในปาฐกถาพิเศษในการ  
ประชุมวิชาการเรื่องทักษะชีวิตกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ครั้งที่ 1, 25 มีนาคม  
2541 ณ ห้องประชุมนายแพทย์ไพจิตร ปวะบุตร สำนักงานปลัดกระทรวง  
สาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- "เผยนักเรียนหญิงเกินครึ่งถูกลวนลามทางเพศ". ไทยรัฐ (29 พฤศจิกายน 2541): 1-2.
- พเยาว์ พูนเจริญ และคณะ. การสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล โรงพยาบาล  
รามาริบดี. วิจัยคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบดี มหาวิทยาลัยมหิดล,  
2528.
- พรชูลี อาชวอรุ่ง และคณะ. แนวทางการปฏิรูปโครงสร้างและการบริหารจัดการอุดมศึกษา:  
รูปแบบการจัดกลุ่มอุดมศึกษาที่สอดคล้องกับศักยภาพปัจจุบัน. ทบวงมหาวิทยาลัย:  
สำนักนโยบายและแผนอุดมศึกษา, 2543.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล และนรินทร์ กรินชัย. เตือนภัยเด็กคิดฆ่าตัวตายพ่อแม่ควรสอนลูกรู้จัก  
แก้ปัญหา. ไทยรัฐ (25 กุมภาพันธ์ 2542): 24.
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม. กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร:

สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร, 2535.

เพ็ญพิศุทธิ์ เนคมานุรักษ์. การพัฒนารูปแบบพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักศึกษาครู.

วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

พิมพ์ สมนพงษ์ และคณะ. การสำรวจปัญหาของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี.

วิจัยคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.

ไพฑูรย์ สินลารัตน์. การพัฒนาหลักสูตรฝึกหัดครู ในประมวลบทความหลักสูตร: สาระร่วมสมัย.

หน้า 41. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536

พูนสุข ช่วยทอง และคณะ. ประสบการณ์ทางเพศ สิ่งกระตุ้นทางเพศและการใช้เวลาว่างของเยาวชน

ชายและหญิงในวิทยาลัยเทคนิค. วิจัยคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.

โพธิพันธ์ พานิช. หัวหน้าหน่วยแนะแนววิทยาลัยนาฏศิลป์. สัมภาษณ์, 20 เมษายน 2539.

ภมริน เขาวนจินดา. เจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์โรงพยาบาลศรีธัญญา. สัมภาษณ์, 7 พฤษภาคม

2539.

ภาวณี วนะภุติ. ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อการเพิ่มขึ้นของค่าสัมพันธระหว่างบุคคลในแบบวัด

ไฟโร-บี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

มหาวิทยาลัย, ทบวง. เกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรในระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2539. (อัตร้า)

มหาวิทยาลัย, ทบวง. สองทศวรรษทบวงมหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, 2535.

มหาสารคาม, มหาวิทยาลัย, สำนักงานฝ่ายวิชาการ. หลักสูตรมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปี พ.ศ.

2541. มหาสารคาม: สำนักงานฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2541.

(เอกสารไม่เผยแพร่)

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด. วารสารครอบครัว

ศึกษา (สิงหาคม 2539 ก): 6-9.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. การสื่อสารในครอบครัว. ในเอกสารเรื่องครอบครัวบำบัด. นนทบุรี:

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, 2539.ข (เอกสารอัตร้า)

"ระบุหญิงขาดการเรียนรู้ทักษะชีวิตทำให้ตกเป็นเหยื่อความรุนแรง". ไทยรัฐ (25 พฤศจิกายน

2541): 24.

- เลขา ปิยะอัจฉริยะ. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม. ในการบรรยายประชุมเชิงปฏิบัติการ  
แผนงานโรงเรียนรักเด็ก โดยองค์การยูนิเซฟแห่งประเทศไทย, 25-28 สิงหาคม  
 2541 ณ โรงแรมสุรวงศ์ซิวิต, จังหวัดเชียงใหม่.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. การพัฒนานิสิตนักศึกษา. ในการบรรยายวิชาการพัฒนานิสิต  
นักศึกษา พ.ศ. 2539 ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.  
 กรุงเทพมหานคร.
- วิชัย ต้นศิริ. พ.ร.บ. การศึกษากับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ในการบรรยายในการประชุมวิชาการ  
เรื่องทักษะชีวิตกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ครั้งที่ 1, 25 มีนาคม 2541  
 ณ ห้องประชุมนายแพทย์ไพจิตร ปวะบุตร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
 กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- วีณา ชียงคบุตร. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล  
กองทัพบก. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต  
 คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2533.
- วิทยาลัยสภาการศึกษาไทย. ลักษณะวิชา 40-01101 ทักษะชีวิต ปี พ.ศ. 2541. กรุงเทพมหานคร:  
 วิทยาลัยสภาการศึกษาไทย, 2541.
- ศิริกัญญา ฤทธิ์แปลก. การพัฒนาหลักสูตรรายวิชาการคิดวิจารณ์ญาณในการตัดสินใจทางการ  
พยาบาลสำหรับนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต  
 สาขาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- ศุภลักษณ์ ลัตย์เพริศพราย. ผลการใช้กิจกรรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่าง  
บุคคล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สังัด อุทรานันท์. พื้นฐานและหลักการพัฒนานิสิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม,  
 2532.
- สมศรี เชื้อหิรัญ, วิทยา นาควัชระ และวาสนา แฉล้มเขต. การสำรวจปัญหาสุขภาพจิตนักศึกษา  
พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. วิจัยคณะพยาบาลศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยมหิดล, 2521.
- สาธารณสุข, กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. ศูนย์สุขภาพจิตเขต 3. ผลการสำรวจภาวะสุขภาพจิต  
คนไทยในระดับจังหวัด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2542 ในเขตสาธารณสุขเขต 3.  
 ชลบุรี: ศูนย์สุขภาพจิตเขต 3 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2542.

- สาธารณสุข, กระทรวง. กองระบาดวิทยา. รายงานสถานการณ์ของปัญหาโรคติดต่อเชื้อเอช ไอ วี ในประเทศไทย. นนทบุรี: กองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข, 2540.
- สาธารณสุข, กระทรวง. กองระบาดวิทยา. รายงานการฆ่าตัวตายของประเทศไทย. นนทบุรี: กองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข, 2541.
- สาธารณสุข, กระทรวง. สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข. รายงานประจำปีจำนวนผู้ป่วยจิตเวช ของกระทรวงสาธารณสุข ปี 2536-2538. นนทบุรี: สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2539.
- สาธารณสุข, กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. คู่มือการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2542.
- สุใจ ตั้งทองสวัสดิ์. ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับ ชั้นมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สุขภาพจิต, กรม. กองแผนงานจิตเวช. สรุปจำนวนผู้มารับบริการจิตเวช ปี 2538 นนทบุรี: กองแผนงานจิตเวช กรมสุขภาพจิต, 2539. ก (เอกสารอัดสำเนา)
- สุขภาพจิต, กรม. กองแผนงานจิตเวช. แผนงานพัฒนาสุขภาพจิตตามแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544). นนทบุรี: กองแผนงานจิตเวช กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2539. ข
- สุขภาพจิต, กรม. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดใน สถานศึกษา: ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2542.
- สุขภาพจิต, กรม. คู่มือจิตเวชศาสตร์. นนทบุรี: โรงพิมพ์การศาสนา, 2538.
- สุชาติ ไสมประยูร. สุขภาพจิตในโรงเรียน. วารสารสุขภาพจิตศึกษา(พฤศจิกายน-ธันวาคม 2539): 21-27.
- สุนันท์ ดวงจันทร์. เจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. สัมภาษณ์, 24 พฤษภาคม 2539.
- สุขภาพ กสิบัว และสุภาพันท์ สุญสินัย. ผลการสอนเจตคติเพื่อป้องกันสารเสพติดในนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดชลบุรี. วิจัยสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย: 2541.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. รายงานการวิจัย ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

แสงประพิน งามบุตร. หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยมิชชั่น.

สัมภาษณ์, 18 เมษายน 2539.

หลุย จำปาเทศ และคณะ. แบบสอบถามพฤติกรรมการแสดงออก. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชา

จิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526. (อัดสำเนา).

หลุย จำปาเทศ. จิตวิทยาสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

อภิสิทธิ์ อารงวรารากร. วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้โดยความร่วมมือของครอบครัวและชุมชน

เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่อง ยุทธศาสตร์เพื่อการปฏิรูปการศึกษา. 7-8

สิงหาคม 2541. ณ โรงแรมโรสการ์เด้น, จังหวัดนครปฐม.

อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรมาน. แบบสอบถาม : การสร้างและการใช้เล่มที่ 1. กรุงเทพมหานคร:

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรมาน. ทฤษฎีการวัดทางจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: พันนี้พับบลิชชิง,

2540.

อัมพร โอตระกูล. ปัจจัยด้านระดับจิตวิทยาต่อการเกิดโรคทางจิตเวช ในตำราจิตเวชศาสตร์. สหาคคม

จิตแพทย์แห่งประเทศไทย (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย

ธรรมศาสตร์, 2538.

อำไพ สุประดิษฐ์. หัวหน้าฝ่ายพยาบาลชุมชน ศูนย์สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. สัมภาษณ์, 14

พฤษภาคม 2539.

อุบล สาทิตะการ. หัวหน้าหน่วยการปรึกษาและพัฒนานิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สัมภาษณ์,

18 เมษายน 2539.

อัสสัมชัญ, มหาวิทยาลัย. สำนักงานวิชาการ. หลักสูตรมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ปี พ.ศ. 2541.

กรุงเทพมหานคร: สำนักงานฝ่ายวิชาการมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. 2541 (เอกสาร

ไม่เผยแพร่)

## ภาษาอังกฤษ

Alberti, R.E. and Emmons, M.L. Your Perfect Right. San Luis Obispo California: Impact ,

1986.



- Anderson, S. and McCokle, A. New Program For Young Offenders Focuses on Learning Life Skills in 4-H[On-Line]. Life Skills & Program,1-3. Abstract form: Texas A&M Agriculture News Homepage: 845-1953, 1999.
- Bandura, A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice – Hall, 1977.
- Bower, S.A., and Bower, G.H. Asserting Yourself: A Practical Guide for Positive Change. Boston: Addison-Wesly, 1976.
- Bechtol, W.M. and Sorenson, J.S. Restructuring Schooling for Individual Students. Boston: Allyn and Bacon, 1993.
- Berliner, D.C. and Calfee, R.C. Handbook of Educational Psychology. New York: Simon And Schuster Macmillan, 1996.
- Beyer, K. Practical Strategies for the Teaching of Thinking. Boston: Allyn and Bacon, 1987.
- Bickham, P.J. “ An Examination of the Psychometric Properties of Live-Skills Inventory: Children’s Form” [CD-ROM]. Life Skills Abstract Form: ProQuest-File: Dissertation Abstract Item , 1996: 941-6233
- Clark, J.H., and Biddle, A.W. Teaching Critical Thinking. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1993.
- Chickering, A.W, and Reisser, L. Education and Indentity. (2<sup>nd</sup> ed.) San Francisco: Jossey-Bass, 1993.
- Chickering, A.W, and Gamson, Z.F. Seven Principles for Good Practice in Undergraduate Education New Directions in Higher Education. Vol.39 No.7. (Special Section). June 1987.
- Christoff, K.A., and Kelly , J.A. “ A Behavioral Approach to Social Skills Training with Psychiatric Patients ”. In L. L’Abate, and M.A. Milan (eds.) Handbook of Social Skills Training and Research pp. 351-387. New York: Wiley, 1985.
- Coopersmith, S. The Antecedent of Self-esteem. (2<sup>nd</sup> ed.) Los Angeles: Consulting Psychologists, 1981.
- Coopersmith, S. Self-esteem Inventory. California: Consulting Psychologist, 1984.

- Davis, G.A., and Rimm, S.B. Education of the Gifted and Talented. (3<sup>rd</sup> ed). Englewood Cliffs: Prentice-Hall. 1991.
- Gagne, R.M. Essentials of Learning for Instruction. Illinois: Dryden Press, 1975.
- Golden, B.J., and Lesk, K. Building Self-Esteem Strategies for Success in School and Beyond. (2<sup>nd</sup> ed). Arizona: Gorsuch Scarisbrick, 1997.
- Hilgard, E.R., Atkinson, R.L. and Atkinson, R.C. Introduction to Psychology. (7<sup>th</sup> ed.) New York: Harcourt, Brace, Jovanovich, 1979.
- Holland College Life Skills Course Training. (<http://www.hollandcoll.com/lifeskill.html>, 1999)
- Howe, E.C. Reducing Interethnic Social Distance among Adolescents through Participation in Life-Skills Groups. (CD-ROM). Life Skills Abstract form: ProQuest File: Dissertation Abstract Item: 9706857, 1996.
- Johnson, D.W. Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self-Actualization. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986.
- Josselson, R. Finding Herself: Pathways to Identify Development in Woman. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
- Johns Hopkins Health Information. Mental Health Zone Info Finder: Suicide. 1999. (<http://www.intelincalth.com/IH/iht.html>)
- Kelly, C. Assertive Training: A Facilitator's Guide. Los Angeles: International Authors, B.V., 1979.
- Kenny, M.E. and Rice, K.G. " Attachment to Parents and Adjustment in Late Adolescent College Students ". Counseling Psychologist. 23 (July 1995): 33-56.
- Kleinke, C.L. Coping with Life Challenges. Los Angeles: Brooks, 1990.
- Kolb, D.A. Experiential Learning. Englewood Cliffs, N.J.:Prentice Hill, 1984.
- Kramer, M.K. " Concept Clarification and Critical Thinking: Integrated Process ". Journal of Nursing Education 32. (November 1993): 406-409.
- Lazarus, R.S., Stress Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.

- Lee, J. Guidance and Experience of Life Skill Models Overseas. Informal Workshop of Life Skills Education For AIDS. 1, 28 November-1 December. Siam Bayshore Hotel, Thailand. 2537.
- Lenge, A.J., and Jekubowski, P. Responsible Assertive Behavior. Research Press, 1976.
- Maker, J.C., and Nielson A.B. Teaching Models in Education of the Gifted. (2<sup>nd</sup> ed) Austin: Prentice. Hall, 1995.
- Marini, I., et al. SCI and Self-Esteem. (<http://www.cureparalysis.org/pnn/spring/VII.html>). 1996.
- Maslow, A. Motivation and Personality. New York: Harper and Row, 1970.
- Mayer, R.E. and Wiltrock, P.J. Thinking, Problem Solving, Cognition. (2<sup>nd</sup> ed). New York: Freeman, 1996.
- McLean, D.AA. Model for HIV Risk Reduction and Prevention among African American College Students. (<http://www.Webcrawler.com>). 1994.
- McTighe, J. "What Happens between Assessments". Education Leadership. 54, (December 1996-January 1997): 6-12.
- Morris, J.C. Self-Perceive Youth Leadership Life Skills Development among IOWA 4-H Members. (CD-ROM). Abstract form: ProQuest File: Dissertation Abstracts Item. 1996.
- National League for Nursing. Criterion for the Evaluation of Baccalaureate and Higher Degree Programs in Nursing. (6<sup>th</sup>. ed). New York: Wiley, 1989.
- Nicole, et.al. Participatory Learning. Scotland, U.K. University of Strathclyde, 1994. (Mimeographed)
- Oliver, P.F. Developing the Curriculum. Boston: Little Brown, 1982.
- Ornstein, A.C., and Hunkins, F.P. Curriculum : Foundation, Principles, and Issues. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1988.
- Parikn, J. Managing Your self. Boston: Basic Books, 1991.
- Parsons and others. Skills for Adolescence: An Analysis of Project Material for Training and Implementation. Christchurch College, Evaluation Unit: Cantabary, UK. 1988. (Mimeographed)

- Pascarella, E.T., and Terenzini, P.T. How College Affects Students: Findings and Insights from Twenty Years of Research. San Francisco: Jossey-Bass, 1991.
- Paul, R.W. "Critical Thinking: Fundamental of Education for a Free Society". Educational Leadership. (September,1994): 4-14.
- Picklesimer, B.K. and Miller. "Life-skills Development Inventory College Form: An Assessment Measure". Journal of Collge Student Development. 39 (Jan./Feb. 1998): 101–109.
- Richard, M.M. "Pathways to Success for the College Students with ADD:Accommodations and Preferred Practices." Journal of Postsecondary Education and Disability II (Spring 1995): 16-30.
- Rogers, C.R. Client Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin, 1963.
- Rogers, C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin,1961.
- Rosenberg, M. Conceiving the Self. New York: Basic Books, 1979.
- Satir, V. Family Therapy and Beyond: The Satir Model. Toronto: J/M/J, 1991  
(Mimeographed)
- Schutz, W.C. The FIRO Scales Manual. California: Consulting Psychologists,1967.
- Schutz, W.C. Growth Psychology:Models of the Healthy Personality. New York: Litton ,1977.
- Slater, W.H. Research on Expository Text.. New York, Macmillan, 1990.
- Taba, H. Curriculum Development : Theory and Practice. New York: Harcourt, Brace, P.A. Jovanovich, 1962.
- Taylor, P.A. Evidence of the Validity of the Life-Skills Inventory-Adult Form. Michigan: VMI Dissertation Services, Bell-Howell ,1996.
- Taylor, S.E. Health Psychology. (3<sup>rd</sup> ed). Toronto: McGraw-Hill, 1995.
- Treffinger, D.J., Kent, D.J., and Ripple, R.F. Education Psychology. New York: Academic, 1977.
- Trotzer, J. P. The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training and Practice. San Francisco: Brook/Cole, 1977. .

- Tsuang, M.T., Tohen, M., and Zahner, G.E.P. Psychiatric Epidemiology. New York: Wiley, 1995.
- University of Notre Dame. Life Skills Program. 1999.(<http://www.officialsite.com/univnot.html>.)
- Unesco. Education for Affective Development. Bangkok: UNESCO Principal Regional Office for Asia and the Pacific, 1992.
- William Rainey Harper College. Psy 106-Practical Psychology. 1999.  
(<http://www.harper.cc.il.us/support/inssap.s/psy106.html>.)
- World Association for Educational Research (WAER). Report of the 13<sup>th</sup> International Congress: Educational Research: Serving the Development of Societies. Quebec: University of Sherbrooke, 2000.
- World Health Organization. Life Skills Education in School. Geneva: Division of Mental Health World Health Organization, 1994.
- Yager, E. " Science and Critical Thinking ". in J.H. Clarks, and A.W. Biddle (eds.) , Teaching Critical Thinking. pp. 264-275. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1993.
- Zadra, E. " Learning as a Gateway to the 21<sup>st</sup> Century ". in. IIEP Newsletter Vol.XVIII No 2. pp.14. 2000
- Zeitz, P. The Art and Craft of Problem Solving. New York: Wiley, 1999.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

### 1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

- |  |   |
|--|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ วัชร ทรัพย์มี          | คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย                                       |
| 2. รองศาสตราจารย์ จิตติวัลค์ ธรรมไพโรจน์ | ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์<br>โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 3. อาจารย์ ดร. สุวรรณ อนุสันติ           | คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์                               |
| 4. อาจารย์ ปาหนัน บุญหลง                 | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม   |
| 5. อาจารย์ ธนวรรณ อาษารัฐ                | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์                                   |



## 2. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบหลักสูตร

- |  |   |
|--|---|
| 1. นาวาอากาศเอกหญิงแพทย์หญิง กรรณิการ์ ก่ออนันตกุล | กรมแพทย์ทหารอากาศ                               |
| 2. นาวาตรีหญิง ดร. ธนพร แย้มสุดา                   | วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ                        |
| 3. อาจารย์ ดร. นภาพร แก้วนิมิตรชัย                 | คณะพยาบาลศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยหัวเฉียว          |
| 4. อาจารย์ ดร. พิมพิมล ธงเธียร                     | สำนักคณะกรรมการ<br>การประถมศึกษาแห่งชาติ        |
| 5. อาจารย์ อุบลวรรณ แสนมหาชัย                      | โรงเรียนบ้านแม่ข้าวต้มท่าสุด<br>จังหวัดเชียงราย |

### 3. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบวัดทักษะชีวิต

- |  |  |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร. พรชูลี อาชวอำรุง | คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย               |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. ดิเรก ศรีสุโข    | คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย               |
| 3. พันเอก นพ. ทวีศักดิ์ นพเกษตร        | มูลนิธิชมรมร่วมใจต้านภัยเอดส์<br>จังหวัดพิษณุโลก |
| 4. แพทย์หญิง พรรณพิมล หล่อตระกูล       | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต                 |
| 5. นาวาตรีหญิง ดร. ธนพร แย้มสุดา       | วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ                         |
| 6. อาจารย์ ดร. พิมพิมล ธงเกียรติ       | สำนักคณะกรรมการ การประถมศึกษาแห่งชาติ            |
| 7. อาจารย์ วันชัย ไชยสิทธิ์            | แผนกจิตวิทยา โรงเรียนนานาชาติโรสแมรี่            |

#### 4. รายชื่อผู้ที่ขออนุญาตใช้เครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร. หลุย จำปาเทศ สถาบันการบริหารและจิตวิทยา
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. ธนา นิลชัยโกวิทย์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
4. คุณ ภารณี วนะภูติ
5. คุณ ชวนพิศ สันติโรจน์ประไพ

## ภาคผนวก ข

### แบบทดสอบ

1. แบบคัดกรองสุขภาพจิตไทยจีเอสคิว-30
2. แบบสำรวจปัญหา นักศึกษาชุดมุนนี
3. แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
4. แบบวัดทักษะชีวิต
5. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
6. แบบวัดพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
7. แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
8. แบบสอบถามความคิดเห็นนักศึกษา
9. แบบประเมินผลงาน

## แบบคัดกรองสุขภาพจิต

## Thai GHQ-30

ชื่อ \_\_\_\_\_ สถาบัน \_\_\_\_\_

คำชี้แจง สุขภาพโดยทั่วไปของท่านในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาเป็นอย่างไรบ้าง กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ โดยขีดเครื่องหมายถูกหน้าคำตอบที่ใกล้เคียงกับสภาพของท่านในปัจจุบัน หรือในช่วงสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุด โดยไม่รวมถึงปัญหาที่เคยมีในอดีต และกรุณาตอบคำถามทุกข้อ

ในระยะที่ผ่านมาท่าน

1. สามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้
  - ดีกว่าปกติ
  - เหมือนปกติ
  - แย่กว่าปกติ
  - แย่มากกว่าปกติมาก
2. นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ
  - ไม่เลย
  - ไม่มากกว่าปกติ
  - ค่อนข้างมากกว่าปกติ
  - มากกว่าปกติมาก
3. มีอาการกระสับกระส่าย หลับไม่สนิท
  - ไม่เลย
  - ไม่มากกว่าปกติ
  - ค่อนข้างมากกว่าปกติ
  - มากกว่าปกติ
4. หาอะไรทำและทำให้ตัวเองไม่มีเวลาว่างได้
  - ดีกว่าปกติ
  - เหมือนปกติ
  - แย่กว่าปกติ
  - แย่มากกว่าปกติ
5. ออกไปนอกบ้านบ่อยเท่าที่เคย
  - มากกว่าปกติ
  - เท่าปกติ
  - น้อยกว่าปกติ
  - น้อยกว่าปกติมาก
6. จัดการกับสิ่งต่างๆ ได้ดีพอๆ กับคนส่วนใหญ่ที่อยู่ในสภาพเดียวกับท่าน
  - ดีกว่ามาก
  - ดีพอๆ กัน
  - ค่อนข้างน้อยกว่า
  - น้อยกว่ามาก
7. รู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วทำอะไรๆ ได้ดี
  - ดีกว่าปกติ
  - เหมือนปกติ
  - ดีน้อยกว่าปกติ
  - ดีน้อยกว่าปกติมาก

8. พอใจกับการทำงานลุล่วงไป  
 มากกว่าปกติ     พอๆ กับตามปกติ     น้อยกว่าปกติ     น้อยกว่าปกติมาก
9. สามารถมีความรู้สึกรักและอบอุ่นต่อคนใกล้ชิดได้  
 ดีกว่าปกติ     เท่าปกติ     น้อยกว่าปกติ     น้อยกว่าปกติมาก
10. รู้สึกว่าสามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่าย  
 ดีกว่าปกติ     เท่าปกติ     น้อยกว่าปกติ     น้อยกว่าปกติมาก
11. ใช้เวลาคุยเล่นกับคนอื่น  
 ใช้เวลามากกว่าปกติ     เท่าปกติ     น้อยกว่าปกติ     น้อยกว่ามาก
12. รู้สึกว่าทำได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่างๆ  
 มากกว่าปกติ     เหมือนปกติ     น้อยกว่าปกติ     น้อยกว่าปกติมาก
13. รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้  
 มากกว่าปกติ     เหมือนปกติ     ดีน้อยกว่าปกติ     ดีน้อยกว่าปกติมาก
14. รู้สึกถึงเครียดอยู่ตลอดเวลา  
 ไม่เลย     ไม่มากกว่าปกติ     ค่อนข้างมากกว่าปกติ     มากกว่าปกติมาก
15. รู้สึกว่าไม่สามารถที่จะเอาชนะความยากลำบากต่างๆ ได้  
 ไม่เลย     ไม่มากกว่าปกติ     ค่อนข้างมากกว่าปกติ     มากกว่าปกติมาก
16. รู้สึกว่าชีวิตต้องดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา  
 ไม่เลย     ไม่มากกว่าปกติ     ค่อนข้างมากกว่าปกติ     มากกว่าปกติมาก
17. สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้  
 มากกว่าปกติ     เหมือนปกติ     น้อยกว่าปกติ     น้อยกว่าปกติมาก
18. มองอะไรเคร่งเครียดไปหมด  
 ไม่เลย     ไม่มากกว่าปกติ     ค่อนข้างมากกว่าปกติ     มากกว่าปกติมาก

19. รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร

- ไม่เลย     ไม่มากกว่าปกติ     ค่อนข้างมากกว่าปกติ     มากกว่าปกติมาก

20. สามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ของตัวเองได้

- ดีกว่าปกติ     เหมือนปกติ     น้อยกว่าปกติ     น้อยกว่าปกติมาก

21. รู้สึกเรื่องต่างๆ ทับถมจนรับไม่ไหว

- ไม่เลย     ไม่มากกว่าปกติ     ค่อนข้างมากกว่าปกติ     มากกว่าปกติมาก

22. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง

- ไม่เลย     ไม่มากกว่าปกติ     ซ้ำกว่าปกติ     ซ้ำกว่าปกติมาก

23. รู้สึกเสียความมั่นใจในตัวเองไป

- ไม่เลย     ไม่มากกว่าปกติ     ค่อนข้างมากกว่าปกติ     มากกว่าปกติมาก

24. คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า

- ไม่เลย     ไม่มากกว่าปกติ     ค่อนข้างมากกว่าปกติ     มากกว่าปกติมาก

25. รู้สึกว่าชีวิตนี้หมดหวังโดยสิ้นเชิง

- ไม่เลย     ไม่มากกว่าปกติ     ค่อนข้างมากกว่าปกติ     มากกว่าปกติมาก

26. รู้สึกมีความหวังในอนาคตของตัวเอง

- มากกว่าปกติ     เท่าปกติ     น้อยกว่าปกติ     มีความหวังน้อยมาก

27. เมื่อดูโดยรวมๆ รู้สึกมีความสุขดี ตามสมควร

- มากกว่าปกติ     เท่าปกติ     น้อยกว่าปกติ     มีความหวังน้อยมาก

28. รู้สึกกังวล กระวนกระวาย และเครียดอยู่ตลอดเวลา

- ดีกว่าปกติ     เหมือนปกติ     ดีน้อยกว่าปกติ     ดีน้อยกว่าปกติมาก

29. รู้สึกไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป

- ไม่เลย     ไม่มากกว่าปกติ     ค่อนข้างมากกว่าปกติ     มากกว่าปกติมาก

30. รู้สึกว่าบางครั้งทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด

- ไม่เลย     ไม่มากกว่าปกติ     ค่อนข้างมากกว่าปกติ     มากกว่าปกติมาก



## แบบสอบถามปัญหาสำหรับนักศึกษา

ชื่อ \_\_\_\_\_ สถาบัน \_\_\_\_\_

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย ลงในตารางที่ท่านมีปัญหาต่าง ๆ มากน้อยหรือไม่เพียงใด

โดยคำตอบจะแบ่งเป็น 5 ระดับคือ

หมายเลข 1 หมายถึง ไม่เป็นปัญหาเลย

หมายเลข 2 หมายถึง เป็นปัญหาเพียงเล็กน้อย

หมายเลข 3 หมายถึง เป็นปัญหปานกลาง

หมายเลข 4 หมายถึง เป็นปัญหามาก

หมายเลข 5 หมายถึง เป็นปัญหามากที่สุด

	5	4	3	2	1
1. ข้าพเจ้ารู้สึกอ่อนเพลียอยู่เสมอ .....					
2. ข้าพเจ้าไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาที่เป็นอยู่ .....					
3. ข้าพเจ้านอนและพักผ่อนไม่เพียงพอ .....					
4. ข้าพเจ้าสุขภาพไม่ดีเท่าที่ควร .....					
5. ข้าพเจ้าเบื่ออาหาร รับประทานอาหารไม่ค่อยได้ .....					
6. ข้าพเจ้าผิวพรรณไม่ดี หรือเป็นโรคผิวหนัง .....					
7. ข้าพเจ้าปวดศีรษะบ่อยๆ .....					
8. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับตา เช่น ปวดตาบ่อยๆ สายตาไม่ดี .....					
9. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะ ปวดท้องบ่อยๆ .....					
10. ข้าพเจ้ามีความพิการทางร่างกายทำให้หงุดหงิดรำคาญใจ .....					
11. ข้าพเจ้ามีโรคประจำตัว เช่น เป็นลมบ่อยๆ .....					
12. ข้าพเจ้าไม่ได้ออกกำลังกายเพียงพอ .....					
13. ข้าพเจ้าอยากมีเงินไว้ใช้จ่ายส่วนตัวมากกว่านี้ .....					
14. ข้าพเจ้าได้รับความช่วยเหลือทางการเงินจากทางบ้านน้อยมาก .....					
15. ข้าพเจ้าจัดระบบการใช้จ่ายของตนเองไม่เป็น หรือไม่เหมาะสม .....					
16. ครอบครัวของข้าพเจ้ามีหนี้สิน เพราะนำเงินมาเป็นค่าใช้จ่ายใน การเรียน .....					

	5	4	3	2	1
17. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบได้เพราะขาดเงิน .....					
18. ผู้ปกครองข้าพเจ้าส่งเงินมาไม่ค่อยทัน .....					
19. ที่บ้านของข้าพเจ้าไม่มีเครื่องอำนวยความสะดวกบางอย่างที่ ต้องการ .....					
20. ที่บ้านและที่พักในปัจจุบันของข้าพเจ้าไม่มีความจำเป็นส่วนตัว .....					
21. ที่บ้านและที่พักในปัจจุบันของข้าพเจ้าคับแคบ ต้องอยู่หลายคน .....					
22. ที่บ้านและที่พักในปัจจุบันของข้าพเจ้า มีเสียงรบกวนมาก อ่าน หนังสือไม่ได้ .....					
23. ที่พักของข้าพเจ้าในปัจจุบันอยู่ไกลจากมหาวิทยาลัยมากเกินไป .....					
24. ข้าพเจ้าไม่พอใจบ้านหรือที่พัก ที่อยู่ในปัจจุบัน .....					
25. ข้าพเจ้ามีเวลาสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจน้อยมาก .....					
26. ข้าพเจ้ามีโอกาสนเพลิดเพลินกับวิทยุหรือโทรทัศน์น้อยมาก .....					
27. ข้าพเจ้าขาดความรู้ในชีวิต .....					
28. ข้าพเจ้ามีเวลาเป็นของตัวเองน้อยมาก .....					
29. ข้าพเจ้าไม่ได้ใช้เวลาว่างให้ประโยชน์ .....					
30. ข้าพเจ้าต้องการที่จะแสดงความสามารถของตนให้ปรากฏ .....					
31. ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่าเมื่อพบปะผู้คน .....					
32. ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่าเมื่อมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ .....					
33. ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยน้อยมาก .....					
34. ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายในวันหยุด .....					
35. ข้าพเจ้าต้องการปรับปรุงตนเองในด้านกิริยา มารยาท และการ เข้าสังคม .....					
36. ข้าพเจ้าลำบากใจที่จะสนทนาโต้ตอบเพื่อให้การสนทนาดำเนินต่อ ไป .....					
37. ข้าพเจ้าสร้างความคุ้นเคยกับผู้อื่นได้ยาก .....					
38. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่ออยู่ต่อหน้าคนอื่น .....					
39. ข้าพเจ้าไม่มีเพื่อนสนิทที่มหาวิทยาลัย .....					
40. ข้าพเจ้ามักมีเรื่องถกเถียงโต้แย้งกับบุคคลอื่น .....					
41. ข้าพเจ้าไม่มีเวลาสร้างความคุ้นเคยกับเพื่อน .....					
42. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเหวออย่างที่สุด .....					
43. ข้าพเจ้ารู้สึกสะเทือนใจได้ง่าย .....					
44. ข้าพเจ้าขาดความสามารถในการเป็นผู้นำ .....					

	5	4	3	2	1
45. ข้าพเจ้าทำตามหรือยอมตามผู้อื่นได้ง่าย .....					
46. ข้าพเจ้ารู้สึกมีปมด้อย .....					
47. ข้าพเจ้าไม่มีใครจะปรับทุกข์ด้วยได้ .....					
48. รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจข้าพเจ้า .....					
49. ข้าพเจ้ามีความลำบากใจที่จะพูดถึงปัญหาของตัวเอง .....					
50. ข้าพเจ้าต้องการเป็นผู้ที่นิยมชมชอบของผู้อื่นมากกว่านี้ .....					
51. ข้าพเจ้าต้องการมีบุคลิกภาพที่ต้อใจผู้อื่นมากกว่านี้ .....					
52. ข้าพเจ้าเอาจริงเอาจังมากเกินไป .....					
53. ข้าพเจ้ามักกังวลใจในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ .....					
54. ข้าพเจ้ามักเครียดอยู่เสมอ .....					
55. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่ค่อยมีเหตุผล หรือเอาแต่ใจตนเอง .....					
56. ข้าพเจ้าหวาดหวั่น ตื่นตกใจง่าย .....					
57. บางครั้งข้าพเจ้าคิดว่าตนเองไม่น่าเกิดมาเลย .....					
58. ข้าพเจ้าไม่มีความสุขเป็นส่วนใหญ่ .....					
59. ข้าพเจ้าอารมณ์เสื่อง่าย .....					
60. ข้าพเจ้าขาดความเชื่อมั่นในตนเอง .....					
61. ข้าพเจ้าตัดสินใจด้วยตนเองไม่ได้ .....					
62. ข้าพเจ้ามีปัญหาส่วนตัวมาก .....					
63. ข้าพเจ้าเกิดอารมณ์เศร้าบ่อยครั้ง .....					
64. ข้าพเจ้าท้อแท้ง่ายมาก .....					
65. ข้าพเจ้าคิดอยากจะทำตัวตาย .....					
66. ข้าพเจ้ามีนัดกับเพื่อนต่างเพศน้อยมาก .....					
67. ข้าพเจ้ายังตัดสินใจไม่ได้ว่าควรจริงจังกับเพื่อนต่างเพศที่คบ อยู่ขณะนี้หรือไม่ .....					
68. ข้าพเจ้ากลัวจะสูญเสียคนรัก .....					
69. ข้าพเจ้าเก็บกดในเรื่องเพศมากเกินไป .....					
70. ข้าพเจ้ากลัวการพบปะใกล้ชิดเพศตรงข้าม .....					
71. ข้าพเจ้ากลัวจะหาคู่ที่เหมาะสมไม่ได้ .....					
72. ข้าพเจ้ากำลังมีความรัก .....					
73. ข้าพเจ้ารักคนที่เขาไม่รักเรา .....					
74. ข้าพเจ้าชอบเพื่อนต่างเพศที่ทางบ้านไม่ยอมรับ .....					
75. ข้าพเจ้ากังวลใจในเรื่องเพศสัมพันธ์ .....					
76. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าจะสนิทสนมกับเพื่อนต่างเพศได้แค่ไหน .....					

	5	4	3	2	1
77. ข้าพเจ้าผิดหวังในความรัก .....					
78. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนหญิง .....					
79. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนชาย .....					
80. ข้าพเจ้าผิดหวังกับคนรักบ่อยครั้ง .....					
81. ข้าพเจ้าถูกบิดามารดาตวาด .....					
82. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับบิดา .....					
83. ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับมารดา .....					
84. บิดามารดาของข้าพเจ้าแยกกันอยู่ หรือหย่าร้างกัน .....					
85. บิดามารดาของข้าพเจ้าไม่ลงรอยกัน .....					
86. ข้าพเจ้ากังวลใจเกี่ยวกับสมาชิกคนใดคนหนึ่งของครอบครัว .....					
87. ข้าพเจ้ามีความรู้สึกเหมือนขาดบ้าน ไม่มีบ้านที่แท้จริง .....					
88. ชีวิตของข้าพเจ้าในบ้านไม่มีความสุข .....					
89. ข้าพเจ้าไม่สามารถพูดคุยปัญหาบางเรื่องได้ที่บ้าน .....					
90. ข้าพเจ้ามีความเห็นขัดแย้งหรือมักโต้เถียงกับบิดามารดาหรือพี่น้อง .....					
91. บิดามารดาคาดหวังในตัวข้าพเจ้ามากเกินไป .....					
92. ข้าพเจ้ารู้สึกต้องรับผิดชอบภาระทางบ้านหนักมาก .....					
93. บิดามารดาตัดสินใจให้ข้าพเจ้ามากเกินไป .....					
94. ข้าพเจ้าต้องการความรัก ความเข้าใจ .....					
95. ข้าพเจ้าไม่ชอบพิธีกรรมทางศาสนา .....					
96. ข้าพเจ้ามีความเชื่อที่ขัดกับหลักศาสนาของตน .....					
97. ข้าพเจ้านับถือศาสนาที่แตกต่างจากครอบครัว .....					
98. ข้าพเจ้ามองไม่เห็นความสัมพันธ์ระหว่างศาสนากับชีวิต .....					
99. ข้าพเจ้าต้องการมีปรัชญาชีวิต .....					
100. ข้าพเจ้าต้องการเข้าใจหลักธรรมทางศาสนามากกว่านี้ .....					
101. ข้าพเจ้ารู้สึกห่างเหินกับศาสนามากเกินไป .....					
102. ข้าพเจ้ามีความเชื่อบางประการที่ขัดแย้งกับหลักศาสนาที่นับถือ .....					
103. ข้าพเจ้าไม่สามารถแก้นิสัยที่ไม่ดีให้หายได้ .....					
104. ข้าพเจ้ายอมแพ้ต่อสิ่งที่ล่อตาล่อใจได้ง่ายควบคุมตนเองไม่ค่อยได้ .....					
105. ข้าพเจ้าไม่ทราบวิธีเรียนที่มีประสิทธิภาพ .....					
106. ข้าพเจ้าไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน .....					
107. ข้าพเจ้าไม่เคยวางแผนการเรียน หรือทำงานใด ๆ ล่วงหน้า .....					

	5	4	3	2	1
08. ข้าพเจ้ามีพื้นฐานความรู้ไม่ดีในบางวิชา					
109. ข้าพเจ้าไม่พอใจในผลการเรียน					
110. ข้าพเจ้าไม่ได้ใช้เวลาดูหนังสือ หรือศึกษาค้นคว้าเพียงพอ					
111. ข้าพเจ้าสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ นอกเหนือจากการเรียนเป็นส่วนใหญ่					
112. ข้าพเจ้าประหม่าเมื่อต้องรายงานหน้าชั้น					
113. ข้าพเจ้าไม่มั่นใจในการพูด อภิปราย หรือตอบคำถามในชั้น					
114. ข้าพเจ้าไม่เคยทำงานเสร็จทัน หรือส่งงานทันเวลา					
115. บรรยากาศในชั้นเรียนมีการแข่งขันมากเกินไป ข้าพเจ้ากังวลเกี่ยวกับการสอบ					
116. ข้าพเจ้าทำความเข้าใจในทฤษฎี หรือความคิดเชิงนามธรรมได้ช้า					
117. ข้าพเจ้าไม่ถนัดหรือไม่สนใจ ในสายวิชาที่เรียนอยู่อย่างแท้จริง					
118. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าได้เลือกในสิ่งที่ต้องการ					
119. บิดามารดาไม่เห็นด้วยกับสาขาวิชาที่ข้าพเจ้าเลือก					
120. ข้าพเจ้าสงสัยว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตหรือไม่					
121. ข้าพเจ้าไม่สามารถเรียนในสายวิชาที่ต้องการได้					
122. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าตนต้องการอะไรอย่างแท้จริง					
123. ข้าพเจ้าสงสัยว่าอาชีพกับการแต่งงาน จะไปด้วยกันได้หรือไม่					
124. ข้าพเจ้าไม่ทราบว่าจะออกไปประกอบอาชีพตามที่เรียนมาดีหรือไม่					
125. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าถ้าเรียนต่อไปจะคุ้มค่าหรือไม่					
126. ข้าพเจ้าอยากทราบว่าตนมีความสามารถในอาชีพใดบ้าง					
127. ข้าพเจ้ากลัวไม่มีงานทำเมื่อเรียนสำเร็จ					
128. ข้าพเจ้าต้องการคำแนะนำ และประสบการณ์ที่จำเป็นในการทำงานก่อนออกจากมหาวิทยาลัย					
129. ข้าพเจ้าไม่มีที่ที่เหมาะสมจะทำการบ้านดูหนังสือ หรือศึกษาค้นคว้า					
130. ข้าพเจ้าไม่ค่อยเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์สอน					
131. ข้าพเจ้าคิดว่าตำราเรียนยากเกินไป					
132. ข้าพเจ้าคิดว่าชั้นเรียนน่าเบื่อ					
133. หนังสืออ่านประกอบการเรียนมีไม่เพียงพอ					

	5	4	3	2	1
134. อุปกรณ์ และสื่อต่าง ๆ ประกอบการเรียนมีไม่เพียงพอ .....					
135. ข้าพเจ้ามีอาจารย์ที่ด้อยประสิทธิภาพจำนวนมาก .....					
136. ข้าพเจ้ามีอาจารย์ที่ขาดความรู้ในการสอน .....					
137. อาจารย์ของข้าพเจ้ามีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม .....					
138. ข้าพเจ้าไม่มีอาจารย์ที่ปรึกษา .....					
139. อาจารย์ของข้าพเจ้าทำตัวห่างเหิน ไม่ค่อยมีเวลาพบข้าพเจ้า .....					
140. มหาวิทยาลัยไม่สนใจความต้องการของนิสิต .....					
141. การดำเนินการสอนส่วนใหญ่เหมือนในโรงเรียนมัธยม .....					
142. ในชั้นเรียนมีจำนวนนิสิตมากเกินไป .....					
143. บางวิชาอาจารย์ให้งานมากเกินไป .....					
144. วิชาที่จัดให้เรียนส่วนใหญ่ มีความสัมพันธ์หรือสอดคล้องกัน น้อยมาก .....					
145. มหาวิทยาลัยมีกฎระเบียบมากเกินไป .....					
146. การให้คะแนนและการสอบของอาจารย์ไม่ยุติธรรม และไม่มี เกณฑ์ที่ชัดเจน .....					
147. กิจกรรมของมหาวิทยาลัยขาดการประสานงานที่ดี .....					
148. มหาวิทยาลัยขาดสถานที่ หรืออุปกรณ์เพื่อการพักผ่อน หรือ สันทนาการ .....					
149. ห้องสมุดของมหาวิทยาลัยมีหนังสือไม่เพียงพอ .....					

หมายเหตุ : นิสิตหมายถึงนักศึกษา

## แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อศึกษาทักษะชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

### ประเด็นหลัก

1. ลักษณะสุขภาพจิต
2. พฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงความผิดปกติ
3. ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต
4. กลไกการแก้ไขปัญหา และทักษะชีวิตเพื่อการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต

### ข้อคำถาม

1. ถ้าจะวิเคราะห์การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลทั่วไป จะต้องพิจารณาจากเรื่องอะไรบ้าง และแต่ละเรื่องมีความเกี่ยวข้องกับนักศึกษาพยาบาลอย่างไร
2. นักศึกษาพยาบาลทั่วไปในสถาบันของท่านมีปัญหาในเรื่องนี้อย่างไร และเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตอย่างไร
  - 2.1 ปัญหาด้านการเรียน
  - 2.2 ปัญหาด้านอนาคต : อาชีพและการศึกษา
  - 2.3 ปัญหาด้านสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย
  - 2.4 ปัญหาด้านหลักสูตรและการสอน
  - 2.5 ปัญหาด้านอารมณ์และส่วนตัว
  - 2.6 ปัญหาด้านการเงินและที่อยู่อาศัย
  - 2.7 ปัญหาด้านความสัมพันธ์ทางสังคม
  - 2.8 ปัญหาด้านเพศ
  - 2.9 ปัญหาด้านศีลธรรมและศาสนา
  - 2.10 ปัญหาทางด้านและครอบครัว
  - 2.11 กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ
3. เมื่อเผชิญปัญหานักศึกษาพยาบาลทั่วไปมีวิธีการหรือใช้การแก้ปัญหาอย่างไร

4. นักศึกษามีการพัฒนาทักษะชีวิตเหล่านี้อย่างไร
  - 4.1 การแก้ไขปัญหา
  - 4.2 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ
  - 4.3 การสื่อสาร
  - 4.4 การตระหนักในตนเอง
  - 4.5 การควบคุมอารมณ์
  - 4.6 อื่นๆ เช่น การปฏิบัติกิจทางศาสนา การพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การดูแลตนเองโดยทั่วไป เป็นต้น



## แบบวัดทักษะชีวิต

### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบวัดทักษะชีวิต มี 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

ตอนที่ 2 แบบประเมินทักษะชีวิต แบ่งเป็น 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 การแก้ไขปัญหา

ส่วนที่ 2 การสื่อสาร

ส่วนที่ 3 การตระหนักในตนเอง

ส่วนที่ 4 กลไกการควบคุมอารมณ์

ส่วนที่ 5 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย □ ลงใน ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. ชื่อ \_\_\_\_\_
2. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
3. อายุ \_\_\_\_\_ ปี
4. กำลังศึกษาชั้นปีที่ \_\_\_\_\_ คณะ \_\_\_\_\_ สถาบัน \_\_\_\_\_

ตอนที่ 2 แบบวัดทักษะชีวิต

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อคำถามโดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดหรือความรู้สึก หรือการกระทำของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วเขียนเครื่องหมาย □ ลงในช่องว่าง โดยกำหนดให้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดหรือความรู้สึก หรือการกระทำของท่านมากที่สุด
เห็นด้วยเกือบทั้งหมด	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดหรือความรู้สึก หรือการกระทำของท่านมาก แต่มีข้อขัดแย้งเล็กน้อย
ไม่เห็นด้วยเกือบทั้งหมด	หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำของท่านมาก
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดหรือการกระทำของท่านมากที่สุด

## ส่วนที่ 1 การแก้ไข้ปัญหา

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย เกือบ ทั้งหมด	ไม่เห็นด้วย เกือบทั้ง หมด	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. เมื่อมีปัญหาฉันจะพิจารณาจากหลาย ๆ แง่มุม				
2. ฉันตัดสินใจและกระทำสิ่งใด ๆ โดยรู้ว่าชอบหรือไม่ชอบ				
3. ฉันเลือกเรียนวิชาชีพโดยพิจารณาจากผลการเรียนและประสบการณ์ที่ผ่านมา				
4. ฉันไม่รู้ว่าหาข้อมูลข่าวสารอย่างไรที่จะช่วยให้ฉันหางานทำได้				
5. ฉันแยกแยะไม่ออกว่าอะไรที่ควรทำ และอะไรที่ไม่ควรทำ				
6. ฉันสามารถตัดสินใจได้ดีเมื่อเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ				
7. ฉันไม่สามารถคิดได้อย่างชัดเจนทุกแง่มุมในการแก้ไข้ปัญหาหรือความขัดแย้งต่าง ๆ				
8. ฉันตัดสินใจถูกต้องในเรื่องการศึกษาและอาชีพ				
9. เมื่อเกิดความขัดแย้งฉันจะเลียงหนี				
10. ฉันมีแผนการสำหรับอนาคตเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิตอย่างสมบูรณ์				
11. ในการวางแผนงานต่าง ๆ ฉันจะคำนึงถึงทั้งความต้องการของฉันและเพื่อนร่วมงาน				
12. ในการวางแผนงาน ฉันสามารถคิดวิธีการใหม่ๆ และหลากหลายในการทำสิ่งต่าง ๆ				
13. ก่อนตัดสินใจแก้ไข้ปัญหา ฉันต้องศึกษาถึงข้อผูกมัดต่าง ๆ โดยคำนึงถึงเป้าหมายของฉันร่วมด้วย				
14. ทางเลือกที่ฉันจะเลือกนั้นจะต้องเพิ่มความพึงพอใจกับวิถีชีวิตของฉันอย่างน้อย				
15. เมื่องานหรือการศึกษาของฉันมีความเสี่ยง ฉันจะพิจารณาถึงเป้าหมายของฉันและครอบครัวรวมทั้งผลกระทบ				
16. ในการตัดสินใจแก้ไข้ปัญหา ฉันไม่ได้พิจารณาว่าจะมีผลกระทบต่อชีวิตฉันในเวลาต่อมาอย่างไร				

## ส่วนที่ 2 การสื่อสาร

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย เกือบ ทั้งหมด	ไม่เห็นด้วย เกือบ ทั้งหมด	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันมีความยากลำบากในการพูดคุยกับครู อาจารย์ที่ฉันเรียนด้วย				
2. ฉันมีความยากลำบากในการสอนคนอื่นแม้เขา จะเรียนจากฉันได้				
3. ฉันสามารถร่วมแสดงความคิดเห็น และความรู้ สึกกับผู้อื่นได้				
4. ฉันสามารถพูดคุยและเข้ากับเด็ก ๆ ได้ดี				
5. ฉันไม่สามารถบอกได้ถึงความกดดันที่ได้รับ จากมหาวิทยาลัย และที่บ้าน				
6. ฉันสามารถปฏิเสธการขอร้อง และการชักชวน จากคนอื่นได้อย่างสบายใจ				
7. ฉันไม่กล้าพูดขอความช่วยเหลือจากใคร				
8. เมื่อฉันฟังใคร ๆ พูด ฉันไม่รู้ว่าเขากำลังรู้สึก อย่างไร				
9. ฉันสามารถเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ พ่อแม่ประพฤติปฏิบัติได้อย่างชัดเจน				
10. วิธีการแสดงความโกรธของฉันทำให้ฉันรู้สึก เสียใจทั้งยังทำให้คนอื่นเสียใจด้วย				
11. เป็นการยากที่จะทำตามความต้องการของฉัน โดยยังคงเป็นพลเมืองที่ดี				
12. เมื่อคิดได้ฉันจะพูดทันทีถึงแม่อีกฝ่ายกำลัง พูดอยู่				

## ส่วนที่ 3 การตระหนักในตนเอง

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย เกือบ ทั้งหมด	ไม่เห็นด้วย เกือบทั้ง หมด	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันรู้ว่าฉันเป็นใครและชีวิตมีความหมายสำหรับฉันอย่างไร				
2. ฉันรู้สึกพอใจกับร่างกาย จิตใจ และภาวะทางอารมณ์ของฉัน				
3. ฉันคือฉันเพราะความเชื่อของฉัน และคุณค่าของฉัน				
4. ฉันไม่รู้จุดแข็งและจุดอ่อนของตัวเอง				
5. ฉันเข้าใจว่าคนอื่นมีอิทธิพลต่อตัวฉันอย่างไร				
6. ฉันเป็นคนที่ใช้ได้				
7. ชีวิตน่าเบื่อสำหรับฉัน				
8. ฉันชอบที่จะมีเวลาว่าง และฉันใช้เวลาว่างได้ดี				
9. ฉันรู้สึกพึงพอใจสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนต่างเพศที่ฉันมี				
10. ฉันสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง และสามารถดำรงตนได้เมื่อฉันมีอายุมากขึ้น				
11. ฉันรู้จักการจัดสรรให้เหมาะสมระหว่างความต้องการเป็นอิสระกับการที่ต้องขึ้นอยู่กับผู้อื่น				
12. ฉันสามารถอยู่กับความคับข้องใจ และความล้มเหลวได้				
13. ในการดำเนินชีวิต ฉันต้องทำบางอย่างที่ขัดแย้งจากสิ่งที่ฉันเชื่อ				
14. ฉันสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ แม้ว่าขณะนั้นไม่มีข้อมูลชัดเจน				
15. ฉันปรับตัวเอง เพื่อรับการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสีย				
16. ฉันพยายามมองหาวิธีการใหม่ๆ ในการปรับปรุงตัวฉันเอง				

## ส่วนที่ 4 กลไกควบคุมอารมณ์

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย เกือบ ทั้งหมด	ไม่เห็นด้วย เกือบ ทั้งหมด	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันไม่สามารถระงับความคิดที่ทำให้อารมณ์ขุ่นมัวได้				
2. เมื่อฉันรู้สึกหมดหวังต่อแต่ฉันจะบอกกับตัวเองว่าอดทนไว้แล้วเวลาจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นเอง				
3. เมื่อฉันโกรธจนแทบทนไม่ไหวฉันยังคงสามารถควบคุมตัวเองได้				
4. เมื่อฉันต้องตัดสินใจในเรื่องที่ทำให้เครียดส่วนใหญ่ฉันจะเลื่อนการตัดสินใจไปก่อน				
5. เมื่อฉันอารมณ์ไม่ดี ฉันจะใช้เวลารอคอยสักระยะแทนที่จะตัดสินใจอย่างรวดเร็วและทันที				
6. แม้ว่าฉันกำลังโกรธจัดอยู่ ฉันก็คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนจะทำอะไรลงไป				
7. เมื่อฉันไม่มีสมาธิฉันจะพยายามหาวิธีการที่ทำให้ฉันมีสมาธิมากขึ้น				
8. เมื่อฉันอารมณ์ไม่ดี ฉันจะทำอะไรบางอย่างเพื่อให้อารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป				
9. เมื่อฉันไม่สบายใจ ฉันจะคิดถึงหรือหาสิ่งที่สนุกสนานเบิกบานใจแทน				
10. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีค่ามากขึ้น เมื่อฉันหักห้ามใจในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ตามอารมณ์				
11. เมื่อฉันพยายามแก้ไขสิ่งไม่ดี สิ่งสำคัญที่ฉันจะทำ คือ ค้นหาว่ามีอะไรบางอย่างที่ทำให้ฉันแก้ไขสิ่งนั้นไม่ได้				
12. ฉันฝึกฝนกิจกรรมบางอย่าง เพื่อควบคุมอารมณ์ตนเอง				

## ส่วนที่ 5 การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย เกือบ ทั้งหมด	ไม่เห็นด้วย เกือบทั้ง หมด	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. “เมื่อเป็นผู้โดยสารหรือผู้ขับขี่ยานพาหนะ การคาดเข็มขัดนิรภัยเป็นสิ่งที่ช่วยลดอันตราย” ข้อความนี้เป็นจริง				
2. ก. “การรับประทานผักสด และผลไม้ทุกวันเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเป็นมะเร็งในลำไส้” ข. “ การป้องกันการเป็นมะเร็งในลำไส้ โดยรับประทานผักสดและผลไม้ทุกวัน ” ข้อความข้อ ก. และ ข. มีความหมายเหมือนกัน				
3. นักวิชาการท่านหนึ่งแสดงความคิดเห็นว่า “ผู้สูงอายุทุกคนกลัวการเผชิญกับความเจ็บป่วย” ข้อความนี้น่าเชื่อถือ				
4. วารสารวิชาการฉบับหนึ่งรายงานผลการวิจัยว่า “ ... ส่วนใหญ่ของคนที่ติดเหล้าหรือสารเสพติด เพราะไม่รู้วิธีผ่อนคลายด้านจิตใจและร่างกาย” ข้อความนี้น่าเชื่อถือ				
5. พบว่า “ผู้ที่อยู่ในท้องถิ่นห่างไกล มักเป็นโรคขาดสารอาหาร ปัจจัยสำคัญ คือ ประชากรไม่รู้ว่สารอาหารอะไรที่ร่างกายต้องการ หรือทำอย่างไรที่จะให้ได้รับสารอาหารที่สมดุล” ประเด็นปัญหา คือ ประชาชนเป็นโรคขาดสารอาหาร				
6. ข้อความจากข้อ 5 สาเหตุของปัญหาคือ การไม่มีความรู้ทางโภชนาการ				
7. พบว่า “ส่วนใหญ่ของอุบัติเหตุบนท้องถนนเกิดจากผลของแอลกอฮอล์หรือสารเสพติด ซึ่งทำลายการตัดสินใจและกลไกการตอบสนอง” ประเด็นปัญหา คือ แอลกอฮอล์และสารเสพติดทำลายการตัดสินใจและกลไกการตอบสนอง				
8. ข้อความจากข้อ 7 สาเหตุของปัญหา คือ ผู้ขับขี่ยานยนต์ที่ใช้แอลกอฮอล์หรือสารเสพติดทำให้เกิดอุบัติเหตุ				

## ส่วนที่ 5 การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ (ต่อ)

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย เกือบ ทั้งหมด	ไม่เห็นด้วย เกือบ ทั้งหมด	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
9. ก. “คนที่มีปัญหาทางจิตมักเป็นอันธพาล” ข. “คนที่ถูกทอดทิ้งมักมีปัญหาด้านจิต” ถ้าข้อความ ก. และ ข. เป็นจริง ข้อความนี้เป็นจริง : คนที่ถูกทอดทิ้งมักเป็นอันธพาล				
10. ก. “อาหารไขมันต่ำทำให้อายุยืน” ข. “อาหารที่มีคุณภาพคืออาหารที่มีไขมัน ต่ำ” ถ้าข้อความ ก. และ ข. เป็นจริง ข้อความนี้เป็นจริง : อาหารที่มีคุณภาพทำให้อายุยืน				
11. ก. “การเล่นทำให้รู้สึกสนุกสนาน” ข. “การใช้เวลาว่างทำงานอดิเรกทำให้ เพลิดเพลิน” ถ้าข้อความ ก. และ ข. เป็นจริง ข้อความนี้เป็นจริง : การเล่นเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดความ เพลิดเพลิน				
12. ก. “ครอบครัวของผู้ที่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง เป็นผู้นำเห็นใจ” ข. “ครอบครัวของผู้ที่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง จะได้รับความเดือดร้อน” ถ้าข้อความ ก. และ ข. เป็นจริง ข้อความนี้เป็นจริง : ครอบครัวเป็นผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนจากผู้ ที่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง จึงเป็นผู้นำเห็นใจ				
13. ก. “ถ้าฤดูมีอาการเจ็บป่วย เธอจะไปพบ แพทย์” ข. “มีหลายคนที่ไม่ชอบไปพบแพทย์” ค. “แต่อย่างไรก็ตามทุกคนต้องเจ็บป่วย” หากข้อความข้างต้นเป็นจริง ข้อความนี้สอดคล้อง กับข้อมูลที่ปรากฏ : มีหลายคนที่เจ็บป่วยแล้วไม่ไปพบแพทย์ ยกเว้นฤดู				

ส่วนที่ 5 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (ต่อ)

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย เกือบ ทั้งหมด	ไม่เห็นด้วย เกือบ ทั้งหมด	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
<p>14. จากผลการศึกษาของสถาบันวิจัยแห่งหนึ่งพบว่า “นักศึกษาแพทย์ที่ได้ฟังดนตรีช่วยกระตุ้นความจำก่อนอ่านหนังสือเป็นระยะเวลาติดต่อกัน 30 วัน สามารถจำคำศัพท์จากนาทิละ 10 คำ เพิ่มเป็นนาทิละ 11 คำ”</p> <p>หากข้อความข้างต้นเป็นจริง ข้อความนี้สอดคล้องกับข้อมูลที่ปรากฏ</p> <p>: การฟังดนตรีช่วยกระตุ้นความจำมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความสามารถจำคำศัพท์ของนักศึกษาแพทย์</p>				
<p>15. หากข้อมูลจากสถาบันวิจัยเป็นความจริง ข้อความนี้สอดคล้องกับข้อมูลที่ปรากฏ</p> <p>: ดนตรีสามารถกระตุ้นการทำงานของเซลล์สมอง</p>				
<p>16. จากการศึกษาพบว่า “การนอนหลับติดต่อกันนาน 5 ชั่วโมงมีประสิทธิภาพ ดีกว่าการนอน 8 ชั่วโมง แต่ตื่นเป็นช่วงๆ”</p> <p>ข้อความนี้สอดคล้องกับข้อมูลที่ปรากฏ</p> <p>: ผู้ที่นอนหลับติดต่อกันนาน 5 ชั่วโมง มีประสิทธิภาพดีกว่าผู้ที่นอนหลับ 8 ชั่วโมงแต่ตื่นเป็นช่วงๆ</p>				
<p>17. โภชนาการท่านหนึ่งกล่าวว่า “ยารักษาโรคหลายชนิดเป็นสาเหตุให้ตับถูกทำลาย โดยไปขัดขวางระบบเอนไซม์ของตับและป้องกันไม่ให้มีการสังเคราะห์สารสำคัญๆ...การป้องกันพิษจากยารักษาโรคโดยแนะนำให้รับประทานวิตามินซีวันละ 300-800 มิลลิกรัม เพราะวิตามินซีช่วยป้องกันไม่ให้ตับถูกทำลาย นอกจากนี้วิตามินอีในปริมาณสูงและวิตามินบีทุกชนิดก็ช่วยทำลายพิษของยาต่อตับด้วย ”</p>				



## ส่วนที่ 5 การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ (ต่อ)

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย เกือบ ทั้งหมด	ไม่เห็นด้วย เกือบทั้ง หมด	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
<p>ข้อความนี้สรุปได้ว่า : การใช้ยารักษาโรคอย่างกว้างขวาง บัดนี้กลายเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคตับและสารอาหารที่ใช้ป้องกันได้แก่ ไวตามินซี อีและบีทุกชนิด ในปริมาณที่สูง</p>				
<p>18. กลุ่มผู้รักสุขภาพเรียกร้องให้ประชาชนงดการดื่มเครื่องดื่มด้วยเหตุผลว่า “มีงานวิจัยที่พบว่ากรดฟอสฟอรัสที่ถูกใช้เป็นสารกันเสียในน้ำอัดลม กระป๋องทำให้สูญเสียกระดูก เพราะถ้าอัตราส่วนของฟอสฟอรัสสูงเกินไป กระดูกจะถูกทำลาย เพื่อปลดปล่อยแคลเซียมออกสู่กระแสเลือด”</p> <p>เหตุผลของกลุ่มผู้รักสุขภาพ ดี เพราะงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มเครื่องดื่มกับความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหัก</p>				
<p>19. จิตแพทย์ท่านหนึ่งกล่าวว่า “ดนตรีที่เลือกสรรแล้วว่ามีคุณภาพทั้งทำนอง จังหวะ และ ความถี่ของเสียงจะช่วยกระตุ้นให้สมองของมนุษย์หลั่งสารเอ็นโดฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขเพิ่มมากขึ้น ส่งผลดีต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ทั้งยังช่วยเพิ่มความจำพัฒนาสติปัญญา และก่อให้เกิดความคิดริเริ่มด้วย”</p> <p>เหตุผลนี้ดี เพราะผู้ให้ข้อมูลเป็นจิตแพทย์ ซึ่งต้องอ้างอิงจากงานวิจัยที่เป็นต้นฉบับ</p>				
<p>20. “การดูแลจิตใจและควบคุมความเครียด ทำได้โดยนอนหลับสนิทวันละ 7-8 ชั่วโมง และตื่นด้วยความสดชื่นทุกวัน รู้สึกสนุกกับงานและชีวิตของตนเอง รู้สึกพึงพอใจต่อความสัมพันธ์ทางเพศในปัจจุบัน ไม่แสดงอารมณ์โกรธแต่แสดงออกอย่างเหมาะสม รวมทั้งมองโลกในแง่ดี”</p> <p>ถ้าข้อมูลข้างต้นเป็นจริง ข้อสรุปนี้สอดคล้องตามความเป็นจริง</p> <p>: ความรู้สึกพึงพอใจต่อความสัมพันธ์ทางเพศในปัจจุบันเป็นดัชนีหนึ่ง que แสดงถึงภาวะสุขภาพจิต</p>				

### แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### คำชี้แจง

ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ซึ่งประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 25 ข้อ โดยการพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่า เหมือน หรือไม่เหมือนตนเองตามความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ “ใช่” หากเหมือนตนเอง หรือ “ไม่ใช่” หากไม่เหมือนตนเอง

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. โดยปกติฉันจะไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ .....		
2. ฉันรู้สึกลำบากใจในการพูดต่อหน้ากลุ่มคน .....		
3. ฉันอยากเปลี่ยนหลาย ๆ สิ่งในตัวฉันถ้าฉันสามารถทำได้ .....		
4. ฉันสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้โดยไม่ยากลำบาก .....		
5. ใคร ๆ จะรู้สึกสนุกเมื่ออยู่กับฉัน .....		
6. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย เมื่ออยู่ที่บ้าน .....		
7. ฉันต้องใช้เวลานานกว่าจะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ .....		
8. ฉันเป็นที่นิยมหรือเป็นขวัญใจในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน .....		
9. ครอบครัวจะนึกถึงฉันเสมอ .....		
10. ฉันยอมแพ้ต่อสิ่งต่าง ๆ ง่ายมาก .....		
11. ครอบครัวตั้งความหวังในตัวฉันสูงเกินไป .....		
12. ฉันเป็นคนอ่อนไหวง่าย .....		
13. ชีวิตฉันเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย .....		
14. เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดเห็นของฉัน .....		
15. ฉันรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย .....		
16. บ่อยครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน .....		
17. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกไม่สบายใจกับงานของฉัน .....		
18. ฉันไม่ได้เป็นคนหน้าตาดีเหมือนคนอื่น .....		
19. เมื่อมีสิ่งที่จะต้องพูด ฉันจะพูดออกมา .....		
20. ครอบครัวของฉันเข้าใจในตัวฉัน .....		
21. คนอื่น ๆ จะมีคนชอบมากกว่าตัวฉัน .....		
22. ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่พยายามผลักดันชีวิตของฉันมาก .....		
23. บ่อยครั้งที่ฉันหวังเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ตัวฉัน .....		
24. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกท้อแท้กับการทำงาน .....		
25. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้ .....		

แบบวัดพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ชื่อ \_\_\_\_\_ สถาบัน \_\_\_\_\_

คำชี้แจง จากประโยคข้างล่างนี้ ขอให้ท่านพิจารณาว่าคำตอบซึ่งแสดงระดับความมากน้อยของการกระทำข้อใด ตรงกับสิ่งที่ท่านได้ปฏิบัติจริงมากที่สุด ให้ใส่หมายเลขของคำตอบลงในช่อง  หน้าประโยคนั้น

คำตอบ 1 เป็นประจำ 2 บ่อยครั้ง 3 บางครั้ง 4 นาน ๆ ครั้ง 5 น้อยมาก 6 ไม่เคยเลย

- 1 ฉันพยายามอยู่กับผู้คน
- 2 ฉันปล่อยให้คนอื่นตัดสินใจให้ว่าจะทำอะไร
- 3 ฉันเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมสังคมต่าง ๆ
- 4 ฉันพยายามมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับคนอื่น
- 5 ฉันมักจะเข้าร่วมกับชมรมหรือสมาคมเมื่อมีโอกาส
- 6 ฉันปล่อยให้คนอื่นมีอิทธิพลอย่างมากต่อการกระทำต่าง ๆ ของฉัน
- 7 ฉันพยายามให้คนอื่นรับฉันเข้าร่วมในกิจกรรมสังคมต่าง ๆ
- 8 ฉันพยายามมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและสนิทสนมกับคนอื่น
- 9 ฉันพยายามให้คนอื่นมีส่วนร่วมในแผนงานต่าง ๆ ของฉัน
- 10 ฉันปล่อยให้คนอื่นควบคุมการกระทำต่าง ๆ ของฉัน
- 11 ฉันพยายามให้มีผู้คนแวดล้อมฉัน
- 12 ฉันพยายามใกล้ชิดและสนิทสนมกับคนอื่น
- 13 เมื่อคนอื่นทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกัน ฉันมักจะเข้าไปร่วมกับเขาด้วย
- 14 ฉันถูกคนอื่นชักจูงได้ง่าย
- 15 ฉันพยายามหลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพัง
- 16 ฉันพยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ

คำชี้แจง จากประโยคข้างล่างนี้ ขอให้ท่านพิจารณาคำว่า “คนอื่น” ในแต่ละข้อหมายถึงจำนวนคนมากน้อยเท่าใด ให้ใส่หมายเลขของคำตอบซึ่งตรงกับสิ่งที่ท่านได้ปฏิบัติจริงมากที่สุดในช่อง  หน้าประโยคนั้น

คำตอบ 1 คนส่วนมาก 2 หลายคน 3 บางคน 4 น้อยคน 5 หนึ่งหรือสองคน 6 ไม่มีสักคน

- 17 ฉันพยายามเป็นมิตรกับคนอื่น
- 18 ฉันปล่อยให้คนอื่นตัดสินใจให้ว่าจะทำอะไร
- 19 ความสัมพันธ์ส่วนตัวของฉันกับคนอื่นเป็นไปอย่างเย็นชา และห่างเหินกัน
- 20 ฉันปล่อยให้คนอื่นรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ
- 21 ฉันพยายามมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับคนอื่น
- 22 ฉันปล่อยให้คนอื่นมีอิทธิพลอย่างมากต่อการกระทำต่าง ๆ ของฉัน
- 23 ฉันพยายามใกล้ชิดและสนิทสนมกับคนอื่น
- 24 ฉันปล่อยให้คนอื่นควบคุมการกระทำต่าง ๆ ของฉัน
- 25 ฉันทำตัวเย็นชาและห่างเหินจากคนอื่น
- 26 ฉันถูกคนอื่นชักจูงได้ง่าย
- 27 ฉันพยายามมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและสนิทสนมกับคนอื่น

คำชี้แจง จากประโยคข้างล่างนี้ ขอให้ท่านพิจารณาคำว่า “คนอื่น” ในแต่ละข้อหมายถึงจำนวนคนมากน้อยเท่าใด ให้ใส่หมายเลขของคำตอบซึ่งตรงกับสิ่งที่ท่านได้ปฏิบัติจริงมากที่สุดในช่อง  หน้าประโยคนั้น

คำตอบ 1 คนส่วนมาก 2 หลายคน 3 บางคน 4 น้อยคน 5 หนึ่งหรือสองคน 6 ไม่มีสักคน

- 28 ฉันชอบให้คนอื่นชักชวนฉันในเรื่องต่าง ๆ
- 29 ฉันชอบให้คนอื่นทำตัวใกล้ชิดและสนิทสนมกับฉัน
- 30 ฉันพยายามมีบทบาทอย่างมากในการกระทำของคนอื่น
- 31 ฉันชอบให้คนอื่นชักชวนฉันเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของเขา
- 32 ฉันชอบให้คนอื่นทำตัวใกล้ชิดกับฉัน
- 33 ฉันพยายามที่จะรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ เมื่ออยู่ร่วมกับคนอื่น
- 34 ฉันชอบให้คนอื่นรับฉันเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของเขา
- 35 ฉันชอบให้คนอื่นทำตัวเย็นชาและห่างเหินจากฉัน

- 36 ฉันพยายามให้คนอื่นทำสิ่งต่าง ๆ ตามวิธีที่ฉันต้องการให้เขาทำ
- 37 ฉันชอบให้คนอื่นขอร้องฉันให้เข้าร่วมในการอภิปรายถกเถียงเรื่องต่าง ๆ ของเขา
- 38 ฉันชอบให้คนอื่นแสดงความเป็นมิตรกับฉัน
- 39 ฉันชอบให้คนอื่นชักชวนฉันเข้าร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ของเขา
- 40 ฉันชอบให้คนอื่นทำตัวห่างเหินจากฉัน

คำชี้แจง จากประโยคข้างล่างนี้ ขอให้ท่านพิจารณาว่าคำตอบซึ่งแสดงระดับความมากน้อย ของการกระทำข้อใดตรงกับสิ่งที่ท่านได้ปฏิบัติจริงมากที่สุด ให้ใส่หมายเลขของคำตอบลงในช่อง  หน้าประโยคนั้น

คำตอบ 1 เป็นประจำ 2 บ่อยครั้ง 3 บางครั้ง 4 นาน ๆ ครั้ง 5 น้อยมาก 6 ไม่เคยเลย

- 41 ฉันพยายามทำตัวเป็นผู้ควบคุมเมื่ออยู่กับคนอื่น
- 42 ฉันชอบให้คนอื่นชักชวนฉันในเรื่องต่าง ๆ
- 43 ฉันชอบให้คนอื่นทำตัวใกล้ชิดกับฉัน
- 44 ฉันพยายามให้คนอื่นทำสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันต้องการทำ
- 45 ฉันชอบให้คนอื่นชักชวนฉันเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของเขา
- 46 ฉันชอบให้คนอื่นทำตัวเย็นชาและห่างเหินจากฉัน
- 47 ฉันพยายามมีบทบาทอย่างมากในการกระทำของคนอื่น
- 48 ฉันชอบให้คนอื่นรับฉันเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของเขา
- 49 ฉันชอบให้คนอื่นทำตัวใกล้ชิดและสนิทสนมกับฉัน
- 50 ฉันพยายามที่จะรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ เมื่ออยู่ร่วมกับคนอื่น
- 51 ฉันชอบให้คนอื่นชักชวนฉันเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของเขา
- 52 ฉันชอบให้คนอื่นทำตัวห่างเหินจากฉัน
- 53 ฉันพยายามให้คนอื่นทำสิ่งต่าง ๆ ตามวิธีที่ฉันต้องการให้เขาทำ
- 54 ฉันรับผิดชอบเรื่องต่าง ๆ เมื่ออยู่ร่วมกับคนอื่น

เฉลยคำตอบแบบวัดพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

คำชี้แจง

ให้ตรวจคำตอบในแบบประเมินของผู้ตอบ ถ้าผู้ตอบเลือกตอบได้ตรงกับคำเฉลยที่ระบุไว้เพียงตัวใดตัวหนึ่งในแต่ละข้อข้างล่างนี้ ก็จะได้คะแนน 1 คะแนน แต่ถ้าตอบไม่ตรงกับคำเฉลยที่ให้ไว้ ก็จะได้คะแนน 0 คะแนนเป็น 0 ในข้อนั้น

คำเฉลยที่จะได้คะแนน

EXPRESSED INCLUSION (EI)	WANTED INCLUSION (WI)	EXPRESSED CONTROL (EC)	WANTED CONTROL (WC)	EXPRESSED AFFECTION (EA)	WANTED AFFECTION (WA)
1. 1-2-3	28. 1-2	30. 1-2-3	2. 1-2-3-4	4. 1-2	29. 1-2
3. 1-2-3-4	31. 1-2	33. 1-2-3	6. 1-2-3-4	8. 1-2	32. 1-2
5. 1-2-3-4	34. 1-2	36. 1-2	10. 1-2-3	12. 1	35. 5-6
7. 1-2-3	37. 1	41. 1-2-3-4	14. 1-2-3	17. 1-2	38. 1-2
9. 1-2	39. 1	44. 1-2-3	18. 1-2-3	19. 4-5-6	40. 5-6
11. 1-2	42. 1-2	47. 1-2-3	20. 1-2-3	21. 1-2	43. 1
13. 1-2	45. 1-2	50. 1-2	22. 1-2-3-4	23. 1-2	46. 5-6
15. 1	48. 1-2	53. 1-2	24. 1-2-3	25. 4-5-6	49. 1-2
16. 1	51. 1-2	54. 1-2	26. 1-2-3	27. 1-2	52. 5-6

### แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ให้เลือกวงกลมรอบตัวเลขจาก 0-4 ซึ่งมีความหมายดังนี้

- 0 หมายถึง ไม่เลยหรือไม่มีเลย
- 1 หมายถึง ส่วนใหญ่ไม่ทำเลย หรือส่วนใหญ่ไม่ใช่
- 2 หมายถึง บางครั้งบางโอกาสหรือทำบ้าง ไม่ทำบ้าง
- 3 หมายถึง ทำเป็นส่วนใหญ่หรือบ่อยครั้ง
- 4 หมายถึง ทำทุกครั้ง หรือตลอดเวลา

คำชี้แจง จากประโยคข้างล่างนี้ ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1. เมื่อเห็นคนไม่ได้รับความยุติธรรมอย่างมาก ท่านจะบอกให้คนอื่นทราบใช้ไหม	0	1	2	3	4
2. ท่านพบว่า มีความยุ่งยากในการตัดสินใจ	0	1	2	3	4
3. ท่านจะวิจารณ์อย่างเปิดเผยถึงความคิด การแสดงออก ความคิดเห็นและพฤติกรรมของผู้อื่น	0	1	2	3	4
4. ท่านจะคัดค้านอย่างเต็มที่ เมื่อมีผู้มาแย้งสิทธิ	0	1	2	3	4
5. ท่านจะหลีกเลี่ยงบุคคล หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกระดากอายเสมอ ๆ	0	1	2	3	4
6. โดยปกติแล้วท่านจะมั่นใจในการที่จะตัดสินใจ	0	1	2	3	4
7. ท่านยืนยันที่จะให้เพื่อนร่วมห้องช่วยกันทำงานบ้าน	0	1	2	3	4
8. ท่านไม่ชอบอยู่ในความควบคุมของใคร	0	1	2	3	4
9. เมื่อพนักงานพยายามที่จะขายของให้ท่าน ท่านรู้สึกลำบากใจที่จะพูดว่า “ไม่” ในเมื่อสินค้านั้นท่านไม่ต้องการมันจริงๆ	0	1	2	3	4
10. หากมีคนผิวดำจนท่านรอไม่ไหว ท่านจะบอกให้เขาฟังถึงสถานการณ์นั้นๆ ไหม	0	1	2	3	4
11. ท่านลำบากใจที่จะพูดในขณะที่มีการอภิปราย หรือโต้เถียงกันไหม	0	1	2	3	4
12. ถ้ามีคนขอยืมเงินหรือสิ่งของมีค่า และคืนให้ไม่ตรงตามกำหนดเวลา ท่านกล้าที่จะพูดในเรื่องนี้	0	1	2	3	4
13. ท่านจะยังโต้แย้งอีกต่อไปไหม เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งยุติแล้ว	0	1	2	3	4

14. ปกติแล้วท่านจะแสดงความรู้สึกออกมาตรงๆ ว่าท่านรู้สึกอย่างไร	0	1	2	3	4
15. ท่านจะรู้สึกไม่สบายใจ ถ้ามีคนเฝ้าดูขณะทำงาน	0	1	2	3	4
16. ถ้ามีใครเอาเท้ามากระแทกเก้าอี้เป็นระยะๆ ในขณะที่ดูหนังสือหรือฟังกาบรรยาย ท่านคิดว่าจะบอกให้เขาหยุด	0	1	2	3	4
17. ท่านพบว่ามันเป็นการยากที่จะต้องประสานสายตากับผู้อื่นในขณะที่พูด	0	1	2	3	4
18. เมื่อเข้าไปในภัตตาคารชั้นดี แล้วได้รับการบริการที่ไม่เหมาะสม ท่านจะบอกพนักงานเสิร์ฟให้ปรับปรุงการบริการนั้น	0	1	2	3	4
19. เมื่อพบว่าของที่ซื้อชำรุด ท่านตัดสินใจที่จะส่งคืนเขา	0	1	2	3	4
20. ท่านจะแสดงความโกรธ โดยเน้นชื่อหรือพูดคำหยาบหรือไม่	0	1	2	3	4
21. ท่านพยายามที่จะเป็นผู้ไม่แสดงบทบาทในขณะที่เข้ากลุ่มหรือสังคม	0	1	2	3	4
22. ท่านกล้าบอกผู้รับผิดชอบด้านการดูแลความปลอดภัยของสถานที่ที่ท่านอยู่ ถ้าพบว่าเขาไม่ดูแล	0	1	2	3	4
23. ท่านจะเข้าไป และทำการตัดสินใจให้แก่ผู้อื่นบ่อยครั้งใช่ไหม	0	1	2	3	4
24. ท่านสามารถที่จะแสดงออกถึงความรัก และความพอใจอย่างเปิดเผย	0	1	2	3	4
25. ท่านสามารถที่จะขอร้องเพื่อนให้ทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อช่วยท่าน	0	1	2	3	4
26. ท่านมักจะคิดว่า มีคำตอบที่ถูกต้องเสมอ	0	1	2	3	4
27. ถ้ามีความคิดแตกต่างกับบุคคลที่นับถือ ท่านคิดว่าจะบอกความคิดเห็นส่วนตัวของท่าน	0	1	2	3	4
28. ท่านกล้าที่จะปฏิเสธคำขอร้องที่ไร้เหตุผลของเพื่อน	0	1	2	3	4
29. ท่านมีความลำบากใจที่จะชมเชย หรือสรรเสริญผู้อื่น	0	1	2	3	4
30. ถ้าได้รับการรบกวนจากการสูบบุหรี่ของคนข้างเคียง ท่านกล้าที่จะบอกเขา	0	1	2	3	4
31. ท่านกล้าที่จะตะโกน หรือขู่ให้ผู้อื่นทำตามที่ต้องการ	0	1	2	3	4
32. ท่านมักจะต่อคำพูดของผู้อื่นให้จบ ขณะที่มีการสนทนากัน	0	1	2	3	4



33. ท่านเคยใช้ร่างกายต่อสู้กับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนแปลกหน้า	0 1 2 3 4
34. ระหว่างรับประทานอาหารในครอบครัว ท่านควบคุมการสนทนา	0 1 2 3 4
35. เมื่อพบคนแปลกหน้า สิ่งแรกที่ท่านทำคือ การแนะนำตนเองและเป็นผู้เริ่มเปิดฉากการสนทนา	0 1 2 3 4

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนวิชา  
ทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาสุขภาพจิต

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 3 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ  
ตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับการพัฒนาผู้เรียน  
ตอนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับการจัดการสอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. อายุ ..... ปี
2. กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ .....
3. สถาบันที่ศึกษา .....

ตอนที่ 2 การพัฒนาผู้เรียน

ตอนที่ 3 การจัดการสอน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักศึกษา และเติมข้อความในช่องว่างระดับความคิดเห็น กำหนดดังนี้

- 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดของนักศึกษามากที่สุด
- 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดของนักศึกษามาก
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดของนักศึกษานกลาง
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดของนักศึกษาน้อย
- 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดของนักศึกษาน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ด้านการพัฒนาผู้เรียน การเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมครั้งนี้ นักศึกษาได้ใช้ทักษะ แก้ไขปัญหาโดยการเผชิญ รับรู้ปัญหา การจัดการปัญหา การวางแผน และการพิจารณาผลที่จะตามมา					
2	จากประเด็นที่ศึกษา นักศึกษาได้ใช้กระบวนการคิด พิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ โดยการวิเคราะห์ ประเมินปัจจัย อ้างอิงข้อมูล เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ เหมาะสม					
3	ในการเรียนครั้งนี้ นักศึกษาได้ใช้ทักษะด้านการสื่อสาร โดยใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด					
4	ตลอดกระบวนการเรียนการสอน นักศึกษามีการตระหนัก ในตนเอง โดยรู้ถึงความสามารถของตนเอง จุดแข็ง จุดอ่อน ความปรารถนา ความชอบ และไม่ชอบของตน					
5	ขณะร่วมกิจกรรม นักศึกษาสามารถใช้กลไกการควบคุม อารมณ์ โดยรับรู้ต่ออารมณ์ รู้ความรู้สึกของตนและผู้อื่น ประเมินอารมณ์มีผลต่อพฤติกรรมได้ และมีการ ตอบสนองที่เหมาะสม					
1	ด้านการจัดการสอน เนื้อหาของบทเรียนนี้มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ของหลักสูตร					
2	กิจกรรมการเรียนการสอนมีความเหมาะสม และ สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา					
3	ในกระบวนการเรียนการสอนครั้งนี้ นักศึกษาได้ใช้ ประสบการณ์ของตนเองร่วมด้วย					
4	ในกระบวนการเรียนการสอนครั้งนี้ นักศึกษาได้มีการ สะท้อนความคิดของตนออกมา โดยการอภิปรายและ โต้แย้ง					
5	ในกระบวนการเรียนการสอนครั้งนี้ นักศึกษาได้เกิดความ เข้าใจ และความคิดรวบยอดขึ้น					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
6	ในกระบวนการเรียนการสอนครั้งนี้ นักศึกษาได้นำองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นไปทดลองทำหรือประยุกต์ใช้					
7	วิธีการจัดการสอนส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้					
8	วิธีการจัดการสอนสร้างความรู้สึกพึงพอใจแก่นักศึกษา					
9	วิธีการจัดการสอนเปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมกิจกรรม					
10	สื่อการสอนส่งเสริมการเรียนรู้แก่นักศึกษา					
11	อาจารย์ผู้สอนสามารถเอื้ออำนวยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้					
12	จำนวนเวลาที่เรียนเหมาะสม					
13	โดยภาพรวมนักศึกษาพอใจการเรียนการสอนครั้งนี้					

การคิดเห็นอื่น ๆ

1. นักศึกษาจะนำสิ่งที่ได้จากการเรียนในวันนี้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไร

---



---



---

2. นักศึกษาคาดหวังอะไรจากการเรียนครั้งนี้

---



---

เพราะอะไร

---



---

3. การเรียนการสอนวันนี้ช่วงที่ดีที่สุดคืออะไร

---



---



---

4. การเรียนการสอนวันนี้ช่วงไม่ดีที่สุดคืออะไร \_\_\_\_\_

---

---

---

5. ข้อเสนอแนะ \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## แบบประเมินผลงาน 1

ผลงาน .....

วันที่ ..... สถาบัน .....

คนที่	ชื่อ - นามสกุล	ชั้นปี
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

## การประเมิน

หัวข้อ	คะแนน
1. คิดขึ้นเอง	
2. ได้จากการคิดแก้ปัญหา	
3. มีประโยชน์	
4. สร้างสรรค์	
5. นำไปใช้ได้จริง	
รวม	

หมายเหตุ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## แบบประเมินผลงาน 2

ชื่อ..... ชั้นปี ..... สถาบัน .....

ผลงานที่ นำเสนอ	ชื่อผลงาน , วันที่	หัวข้อการประเมิน					รวม
		คิดเอง	แก้ปัญหา	ประโยชน์	สร้างสรรค์	นำไปใช้ ได้จริง	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
รวม							

ภาคผนวก ค  
คะแนนจากแบบประเมินผลงาน



ตาราง ผลงานเดี่ยวและผลงานกลุ่มของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง 1 เป็นรายบุคคล  
จากการประเมิน 7 ครั้ง (คะแนนเต็ม 5 คะแนน) (n = 21 คน)

คนที่	คะแนนผลงานเดี่ยว							คะแนนรวม	ร้อยละ	คะแนนผลงานกลุ่ม							คะแนนรวม	ร้อยละ
	ประเมินครั้งที่									ประเมินครั้งที่								
	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	7		
							35									35		
1	2	3	3	4	3	4	4	23	65.7	2.4	3.0	2.8	3.2	4.0	4.0	3.6	23.0	65.8
2	2	3	3	4	4	3	4	23	65.7	2.4	3.0	2.8	3.2	4.0	3.6	3.8	22.8	65.1
3	3	3	4	4	4	4	4	26	74.3	2.2	2.6	3.0	3.6	3.8	4.0	3.4	22.8	65.1
4	3	3	2	4	3	4	4	23	65.7	1.6	3.0	2.8	3.2	4.0	3.6	3.6	21.8	62.3
5	3	3	4	4	4	4	3	25	71.4	1.6	2.6	3.0	3.8	4.0	3.6	3.2	21.8	62.3
6	3	3	4	3	4	4	4	25	71.4	1.6	3.0	2.8	3.2	4.0	3.4	3.8	21.8	62.3
7	3	3	3	4	3	4	4	24	68.6	2.2	2.6	3.4	3.4	3.2	3.4	3.8	22.0	62.8
8	3	3	4	4	3	4	3	24	68.6	2.2	2.8	2.8	3.2	3.4	3.6	3.2	21.2	60.6
9	2	4	4	3	4	3	4	27	77.1	2.4	3.0	3.4	3.6	3.2	3.4	3.2	22.2	63.4
10	3	4	3	4	4	4	4	26	74.3	2.2	2.8	3.0	3.8	3.4	3.6	3.6	22.4	64.0
11	3	4	4	4	4	4	3	26	74.3	2.6	2.8	3.0	3.8	3.4	3.4	3.6	22.6	64.5
12	3	4	4	4	4	4	4	27	77.1	2.4	3.0	3.4	3.8	3.4	3.5	3.6	23.1	66.0
13	3	4	2	4	4	4	4	25	71.4	2.6	2.6	3.4	3.4	3.2	3.6	3.2	22.0	62.8
14	3	3	3	4	4	4	4	25	71.4	2.4	2.8	3.4	3.6	3.8	4.0	3.4	23.4	66.8

ตาราง ผลงานเดี่ยวและผลงานกลุ่มของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง 1 เป็นรายบุคคล  
จากการประเมิน 7 ครั้ง (คะแนนเต็ม 5 คะแนน) (n = 21 คน) (ต่อ)

คนที่	คะแนนผลงานเดี่ยว							คะแนนรวม	ร้อยละ	คะแนนผลงานกลุ่ม							คะแนนรวม	ร้อยละ
	ประเมินครั้งที่									ประเมินครั้งที่								
	1	2	3	4	5	6	7			35	1	2	3	4	5	6		
15	3	3	3	4	3	4	4	24	68.6	2.2	2.6	3.4	3.6	3.8	4.0	3.4	23.0	65.7
16	2	3	2	2	3	4	4	20	57.1	2.6	3.0	3.0	3.4	3.2	3.4	3.4	22.0	62.8
17	3	3	3	4	4	4	4	25	71.4	2.6	3.0	3.0	3.4	3.8	3.4	3.2	22.4	64.0
18	3	3	3	3	4	3	4	23	65.7	1.6	3.0	3.0	3.4	3.4	3.4	3.8	21.6	61.7
19	2	3	3	4	3	4	4	23	65.7	2.2	2.6	3.4	3.6	3.2	3.4	3.4	21.8	62.3
20	3	4	4	3	4	4	4	26	74.3	2.6	3.0	3.0	3.8	3.8	4.0	3.4	23.6	67.4
21	3	4	3	3	4	4	4	25	71.4	1.6	2.8	3.0	3.4	3.8	4.0	3.8	22.4	64.0

ตาราง ผลงานเดี่ยวและผลงานกลุ่มของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง 2 เป็นรายบุคคล  
จากการประเมิน 7 ครั้ง (คะแนนเต็ม 5 คะแนน) (n = 22 คน)

คนที่	คะแนนผลงานเดี่ยว							คะแนนรวม	ร้อยละ	คะแนนผลงานกลุ่ม							คะแนนรวม	ร้อยละ
	ประเมินครั้งที่									ประเมินครั้งที่								
	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	7		
								35									35	
1	3	4	3	3	4	4	4	25	71.4	2.2	2.0	2.6	3.0	3.2	2.9	3.5	19.4	55.4
2	2	3	4	4	4	4	4	25	71.4	2.2	3.0	2.2	2.8	3.2	4.1	3.5	21.0	60.0
3	3	3	4	3	3	3	4	23	65.7	2.2	3.0	2.6	2.8	3.2	2.9	4.0	20.7	59.1
4	3	3	3	3	4	4	4	24	68.6	2.4	2.0	2.2	2.8	3.2	2.9	3.6	19.1	54.6
5	3	4	4	3	4	4	3	25	71.4	2.4	2.0	2.6	3.0	3.2	4.1	3.5	20.8	59.4
6	2	2	3	2	4	4	4	21	60.0	1.6	2.4	2.2	3.0	3.7	4.1	3.6	20.6	58.8
7	3	3	4	3	4	3	4	24	68.6	2.2	2.4	2.2	3.0	4.0	4.1	3.6	21.5	61.4
8	3	3	2	3	3	4	4	22	62.8	1.6	2.0	2.6	2.8	3.7	3.2	3.6	19.5	55.7
9	3	3	3	2	2	3	4	20	57.1	1.6	2.0	2.8	3.0	4.0	2.9	3.6	19.9	56.8
10	2	3	3	4	4	4	4	24	68.6	1.6	2.0	2.8	2.8	4.0	3.2	3.5	19.9	56.8
11	2	3	3	3	3	3	4	21	60.0	2.2	2.4	2.6	3.0	3.7	2.9	4.0	20.8	59.4
12	3	3	4	3	4	4	4	25	71.4	1.6	3.0	2.8	3.0	3.7	2.9	4.0	21.0	60.0
13	3	3	3	4	3	3	3	22	62.8	2.2	2.4	2.6	2.8	3.2	3.2	3.5	19.9	56.8
14	2	2	3	2	3	3	3	18	51.4	2.2	3.0	2.8	3.0	4.0	4.1	3.6	22.7	64.8

ตาราง ผลงานเดี่ยวและผลงานกลุ่มของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง 2 เป็นรายบุคคล  
จากการประเมิน 7 ครั้ง (คะแนนเต็ม 5 คะแนน) (n = 22 คน) (ต่อ)

คนที่	คะแนนผลงานเดี่ยว							คะแนนรวม	ร้อยละ	คะแนนผลงานกลุ่ม							คะแนนรวม	ร้อยละ
	ประเมินครั้งที่									ประเมินครั้งที่								
	1	2	3	4	5	6	7			35	1	2	3	4	5	6		
15	2	3	2	3	4	3	4	21	60.0	2.4	2.4	2.8	2.8	3.7	3.2	4.0	21.3	60.8
16	3	3	4	4	4	4	4	26	74.3	1.6	3.0	2.6	3.0	3.6	4.1	3.6	21.5	61.4
17	3	3	4	4	4	4	3	25	71.4	2.4	3.0	2.6	3.0	3.6	3.2	4.0	21.8	62.3
18	3	4	3	2	4	4	3	23	65.7	1.6	2.0	2.8	3.0	3.2	4.1	4.0	20.7	59.1
19	3	4	4	4	3	3	4	25	71.4	2.4	2.4	2.8	3.0	3.6	3.2	3.6	21.0	60.0
20	2	3	3	3	4	4	4	23	65.7	1.6	2.0	2.2	2.8	4.0	3.2	4.0	19.8	56.6
21	2	3	2	3	4	4	4	22	62.8	2.4	3.0	2.2	3.0	3.6	3.2	3.5	20.9	59.7
22	2	3	3	3	4	3	4	22	62.8	2.4	2.4	2.2	3.0	4.0	2.9	3.5	20.4	58.3

ภาคผนวก ง  
ตัวอย่างแผนการสอน

## แผนการสอนที่ 4

เรื่อง การค้นหาสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง : การศึกษา อนาคต และอาชีพ

ผู้เรียน นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1  
 จำนวน คน  
 วันที่ เวลา จำนวนเวลา 120 นาที  
 สถานที่  
 ผู้สอน อาจารย์พรรณวิภา บรรณเกียรติ

### สาระสำคัญ

เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ และตระหนักในตนเอง รวมทั้งสามารถคิดอย่างมีวิจารณญาณ และใช้ทักษะพื้นฐานการสื่อสารได้เหมาะสม

จุดประสงค์นำทาง : นักศึกษาสามารถ

1. บอกถึงจุดแข็ง จุดอ่อน ความเสี่ยง และโอกาสของตนเองได้
2. บอกถึงความรู้สึก ความต้องการ ความชอบ ไม่ชอบ ของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้
3. สรุปแนวคิดในการพัฒนาการตระหนักในตนเองได้

### เนื้อหา

1. ความพอใจในสิ่งที่ตนมี จุดแข็ง จุดอ่อนของตน
2. ความปรารถนา ความรู้สึก ความชอบ ไม่ชอบของตนในการศึกษาอนาคตและอาชีพ
3. ความเสี่ยงและโอกาสในการศึกษา อนาคต และอาชีพ
4. ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
5. แนวคิดในการพัฒนาการตระหนักในตนเอง

## ทักษะชีวิต

1. การตระหนักในตนเอง
2. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ
3. การสื่อสาร

## กระบวนการเรียนการสอน

องค์ประกอบ PL/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ทักษะชีวิต		สื่อ
		(-)	(^)	
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ - 5 นาที - เดี่ยว - 10 นาที	ชี้นำเข้าสู่บทเรียน - ให้นักศึกษาดูกระจก - ถามว่า “เห็นอะไร” ชั้นสอน - ให้อธิบายจุดแข็ง จุดอ่อน ของตัวเอง 1. สรีระ 2. จิตใจ อารมณ์ 3. พฤติกรรมการ แสดงออก 4. ความสามารถทาง การเรียน 5. ความสามารถทาง การปรับตัว - เขียนในกระดาษ A4	- แต่ละบุคคลมีข้อดี ข้อเสีย จุดแข็ง จุดอ่อน แตกต่าง กัน พิจารณาจาก 1. ทางการหรือสรีระ 2. ทางการ 3. ทางสติปัญญา 4. ทางสังคม พัฒนาโดยผ่าน พันธุกรรม และ สิ่งแวดล้อม ส่งผลถึง การดำเนินชีวิตใน อนาคต	- ใบชี้แจง (แผ่นใส) - กระดาษ A4	

องค์ประกอบ PL/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ทักษะชีวิต (-) (^)	สื่อ
<p>- เดี่ยว</p> <p>- 10 นาที</p>	<p>จุดอ่อน จุดแข็ง</p> <p>-วิเคราะห์ถึงความเสี่ยง และโอกาสของตนในด้าน</p> <p>1. การศึกษา</p> <p>2. อนาคต</p> <p>3. อาชีพ</p> <p>- เขียนในกระดาษ A4 ใบเต็ม</p>	<p>^ การตระหนักในตนเอง</p> <p>- คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ของคน ไทยในอนาคต</p> <p>- ด้านจิตใจและ สังคม</p> <p>- ด้านสติปัญญา</p> <p>- ด้านสุขภาพอนามัย</p> <p>- ด้านอาชีพ</p>	<p>- ใบชี้แจง 2 (แผ่นใส)</p>
<p>สะท้อนความคิดและ อภิปราย</p> <p>- กลุ่มใหญ่</p> <p>- 5 นาที (สลับคนละ 2.30 นาที)</p>	<p>จุดอ่อน   จุดแข็ง ความเสี่ยง   โอกาส</p> <p>- พูดถึง “ความปรารถนา ความรู้สึก ความชอบ ไม่ชอบของตนในการ ศึกษา อนาคตและ อาชีพ”</p> <p>- วิธี : A เล่า B จดให้ ในกระดาษรูปหัวใจ และสลับกัน</p>	<p>ทักษะชีวิต</p> <p>^ การตระหนักใน ตนเอง</p> <p>^ การคิดอย่างมี วิจารณญาณ</p> <p>^ การตระหนักใน ตนเอง</p> <p>^ การสื่อสาร</p>	<p>- กระดาษรูป หัวใจ ขนาด 15 X 20 ซม.</p> <p>- ใบชี้แจง 3 (แผ่นใส)</p>



องค์ประกอบ PL/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ทักษะชีวิต (-) (^)	สื่อ
<p><b>เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กลุ่ม 6 คน</li> <li>- 15 นาที</li> <li>- (คนละ 2-3 นาที)</li> </ul> <p><b>ความคิดรวบยอด</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กลุ่มใหญ่</li> <li>- 20 นาที</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อภิปรายร่วมกันถึงจุดอ่อน จุดแข็ง ความเสี่ยง โอกาส และความปรารถนาของแต่ละคนจากที่วิเคราะห์</li> <li>- บรรยายโดยอาจารย์ สลับการฝึกปฏิบัติ โดยให้จับคู่กัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>^ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ</li> <li>^ การสื่อสารแนวคิดในการพัฒนาตน</li> <li>- ฝึกฝนตามคำสอนของศาสนาของตน</li> <li>- สร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรม ด้วยการอ่าน ฟังบรรยาย เข้าอบรม</li> <li>- การรับรู้ความรู้สึก</li> <li>- ฝึกใช้คำพูด “ฉันรู้สึก.....” “ฉันโกรธ .....” “ฉันพอใจ .....” “ฉันอึดอัด .....”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบชี้แจง 4 (แผ่นใส)</li> <li>- แผ่นใส</li> <li>- IQ/EQ</li> <li>- คุณลักษณะ EQ</li> <li>- การรู้อารมณ์ตนเอง</li> <li>- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของคนไทยในสังคม</li> <li>- แนวคิดด้านการพัฒนาตน</li> </ul>
<p><b>ทดลองหรือประยุกต์แนวคิด</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กลุ่ม 6-7 คน</li> <li>- 15 นาที</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เขียน “วิธีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง” ดิตบอร์ด</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบชี้แจง 5 (แผ่นใส)</li> </ul>

องค์ประกอบ PL/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ทักษะชีวิต		สื่อ
		(-)	(^)	
<p>ความคิดรวบยอด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เดี่ยว</li> <li>- 40 นาที</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งผู้แทนกลุ่มรายงานกลุ่มละ 2-3 นาที</li> <li>- อาจารย์สรุปเพิ่มเติม</li> <li>- ให้ทำงานเดี่ยว</li> <li>- ให้นัก.แต่ละคนทำแฟ้มสะสมงาน เรื่อง “ตนเองที่แท้จริง” โดย</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.รวมไปวิเคราะห์จุดอ่อน   จุดแข็ง ความเสี่ยง   โอกาส</li> <li>2.กระดาษรูปหัวใจที่พุดถึงความปรารถนา</li> <li>3.เขียนแผนการ “พัฒนาการตระหนักในตนเอง...ของฉัน” ในกระดาษ A4</li> </ol> <p>ขั้นสรุป</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้นัก.ช่วยกันสรุปสิ่งที่เรียนรู้และได้รับวันนี้</li> </ul> <p>* ตลอดกระบวนการเรียนให้ใช้ทักษะการสื่อสารร่วมด้วย</p>			- กระดาษโปสเตอร์

#### การประเมินผล

- ประเมินผลงานกลุ่ม
- ประเมินผลงานเดี่ยว

### ใบชี้แจง 1

(เรื่อง การค้นหาสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง)

- ให้วิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองในด้าน
  1. สรีระ
  2. จิตใจ อารมณ์
  3. พฤติกรรมการแสดงออก
  4. ความสามารถทางการเรียน
  5. ความสามารถทางการปรับตัว

- เขียนในกระดาษที่แจกให้

- แบ่งกระดาษตามนี้

- ในเวลา 5 นาที

จุดอ่อน	จุดแข็ง

### ใบชี้แจง 2

(เรื่อง การค้นหาสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง)

- ให้วิเคราะห์ ความเสี่ยงและโอกาสของตนในด้าน
  1. การศึกษา
  2. อนาคต
  3. อาชีพ

- เขียนในกระดาษใบเก่าที่แจกให้

- ในเวลา 5 นาที

จุดอ่อน	จุดแข็ง
ความเสี่ยง	โอกาส

### ใบชี้แจง 3

(เรื่อง การค้นหาสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง)

- รวมกลุ่ม 2 คน
- พุดถึง ความปรารถนา ความรู้สึก ความชอบ / ไม่ชอบ ในด้าน
  - การศึกษา
  - อนาคต
  - อาชีพ
- วิธีการ : A - เล่า  
B - จดในกระดาษรูปหัวใจ  
สลับกันคนละ 2.30 นาที
- ในเวลา 5 นาที
- ให้ใช้ทักษะการสื่อสารร่วมด้วย

### ใบชี้แจง 4

(เรื่อง การค้นหาสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง)

- รวมกลุ่ม 6 คน
- อภิปรายร่วมกันถึง “จุดแข็ง จุดอ่อน ความเสี่ยง โอกาส และความปรารถนาของแต่ละคน” (คนละ 2 - 3 นาที)
- ในเวลา 15 นาที

## ใบชี้แจง 5

(เรื่อง การค้นหาสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง)

- รวมกลุ่ม 6 คน (กลุ่มเก่า)
- เขียนใส่กระดาษโปสเตอร์  
“วิธีการพัฒนาการตระหนักในตนเอง”
- ส่งผู้แทนรายงาน กลุ่มละ 2 - 3 นาที
- ในเวลา 15 นาที

เรื่อง การค้นหาสิ่งที่ตน : เองต้องการอย่างแท้จริง การศึกษา อนาคต  
และอาชีพ

### แนวคิดที่ควรได้

○ ความแตกต่างระหว่างบุคคล (หลุยส์ จ้างบเทศ, 2533)

1. ทางกายหรือสรีระ (Physical) หมายถึง โดยรูปร่างหน้าตา โครงกระดูก  
ผิว ผม อ้วน ผอม ลักษณะกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง อ่อนแอ รวมถึง ท่าทาง  
กระฉับกระเฉง คล่องแคล่วหรือเชื่องช้า เป็นต้น

2. ทางอารมณ์ (Emotion) หมายถึง การแสดงออกทางความรู้สึกต่าง ๆ  
เช่น ดีใจ เสียใจ เศร้าใจ โกรธ อิจฉา ก้าวร้าว ขบขัน รื่นเริง สนุกสนาน เป็นต้น

3. ทางสติปัญญา (Intelligence) หมายถึง ความคิดพิจารณาหรือความ  
แตกต่างกันในการแก้ปัญหา หรือความไว ความละเอียดอ่อนในการเข้าใจสิ่งต่าง ๆ

4. ทางสังคม (Social) หมายถึง ความสามารถที่แสดงออกในหมู่คนหรือ  
ระหว่างคน

\* พัฒนาโดยผ่านทางพันธกรรมและสิ่งแวดล้อมซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต

## แผ่นใส

### ○ ความแตกต่างระหว่าง IQ กับ EQ (นงพะวง ลีสุวรรณ 2542)

#### IQ

- \* Intelligence Quatient
- \* เซาว์ปัญญา ไหวพริบ = ความเก่ง
- \* ผลลัพธ์ทางพันธุกรรมไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง  
เพิ่มน้อย แม้จะสั่งสอน / เรียน
- \* ความสามารถด้านการแก้ปัญหาจับใจ

#### EQ

- \* Emotional Quatient
- \* วุฒิภาวะทางอารมณ์ = ความฉลาดรอบรู้
- \* เปลี่ยนแปลงได้ โดยการเรียนรู้ สอนได้  
เพิ่มได้
- \* ความสามารถด้านต่าง ๆ ของมนุษย์  
เกี่ยวกับจิตใจและอารมณ์อันเดียวกับ  
ทักษะชีวิต

### คุณลักษณะของ EQ

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| - มีการตัดสินใจดี         | - ควบคุมอารมณ์ได้                                |
| - มีความอดกลั้น           | - ไม่หุนหันพลันแล่น                              |
| - ทนความผิดหวังได้        | - เข้าใจจิตใจคนอื่น                              |
| - เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม | - ไม่ย่อท้อยอมแพ้ง่าย ๆ                          |
| - สู้ปัญหาชีวิตได้        | - ไม่ให้ความเครียดท่วมท้นจนบดบัง<br>ความคิดไปหมด |

## แผ่นใส

### ○ การรู้อารมณ์ตนเอง (Self - Awareness) (นงพงา ลิ้มสุวรรณ , 2542)

- สามารถรู้หรือตามอารมณ์ตนเองได้ทัน
- รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร
- รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไรอยู่
- คอยสังเกตตัวเองเหมือนมีตัวเราอีกคน

\* การรู้ตัวแบบนี้ทำให้ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์

### ○ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของคนไทยในอนาคต (บุญลือ ทองอยู่ , 2541)

#### - ด้านจิตใจและสังคม

หมายถึง มีวินัย มีความซื่อสัตย์ สุจริต ขยัน อดทน มีจริยธรรม มีคุณธรรม ความเป็นประชาธิปไตย มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ร่วมในกระบวนการพัฒนา ความเป็นไทยร่วมอนุรักษ์และพัฒนาวัฒนธรรมไทย ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

#### - ด้านสติปัญญา

หมายถึง คิดกว้างไกล ใฝ่เรียน ใฝ่รู้ สามารถแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ค้นคว้า รู้เท่าทันวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สามารถปรับตัวให้ทันต่อกระแสการเปลี่ยนแปลง

#### - ด้านสุขภาพอนามัย

หมายถึง มีสุขภาพจิตดี เจริญเติบโตสมวัย ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัย สารพิษและสารเสพติดต่าง ๆ

#### - ด้านการประกอบอาชีพ

หมายถึง มีทักษะ มีคุณธรรมและเจตคติที่ดีต่อการประกอบสัมมาอาชีพ และสามารถสร้างและพัฒนาสัมมาชีพที่ยั่งยืน



## แผ่นใส

### ○ แนวคิดด้านการพัฒนาตน

- มีการบริหารอารมณ์อยู่เสมอ โดย
  - หาวิธีทำให้ตนเองมีความสุข เพลิดเพลิน เยือกเย็น
  - หาวิธีจัดการกับอารมณ์โกรธของตน
- ทำให้ตนเองมีพลัง โดย
  - สร้างแรงจูงใจ เช่น สร้างอารมณ์ให้มีความสุข
  - สร้างทัศนคติที่ดีต่อสิ่งต่าง ๆ
- พยายามคิดดี พูดดี มองคนอื่นในแง่ดี
- อ่าน ฟัง ฟัน ทำตามคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ
- ฝึกการสร้างสมาธิหรือวิถีคลายเครียดแบบต่างๆ
- รักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นไว้
- เข้าเป็นสมาชิกชมรม เช่น ชมรมพุทธศาสตร์ ชมรมดนตรี ชมรมศิลปะ ชมรมดาราศาสตร์
- เข้ารับการศึกษาอบรมต่างๆ เช่น การพัฒนาตน การสร้างมนุษยสัมพันธ์ การฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจินตนาการ โยคะ หรือการฝึกสมาธิแบบซิกง เป็นต้น

## ประวัติผู้วิจัย

นางพรรณวิภา บรรณเกียรติ เกิดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ จากโรงเรียนพยาบาล โรงพยาบาลมิชชัน ปี พ.ศ. 2521 สำเร็จการศึกษาปริญญาครุศาสตรบัณฑิตพยาบาลศึกษา สาขาการพยาบาลจิตเวชชั้นสูง จากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2525 สำเร็จการศึกษาปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2532 เข้าศึกษาต่อสาขาอุดมศึกษา ภาควิชาอุดมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2539 เคยเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยมิชชัน ปัจจุบันเป็นวิทยากรด้านการให้คำปรึกษาสุขภาพจิต การให้คำปรึกษาครอบครัว และการให้คำปรึกษาผู้ติดสารเสพติด

