

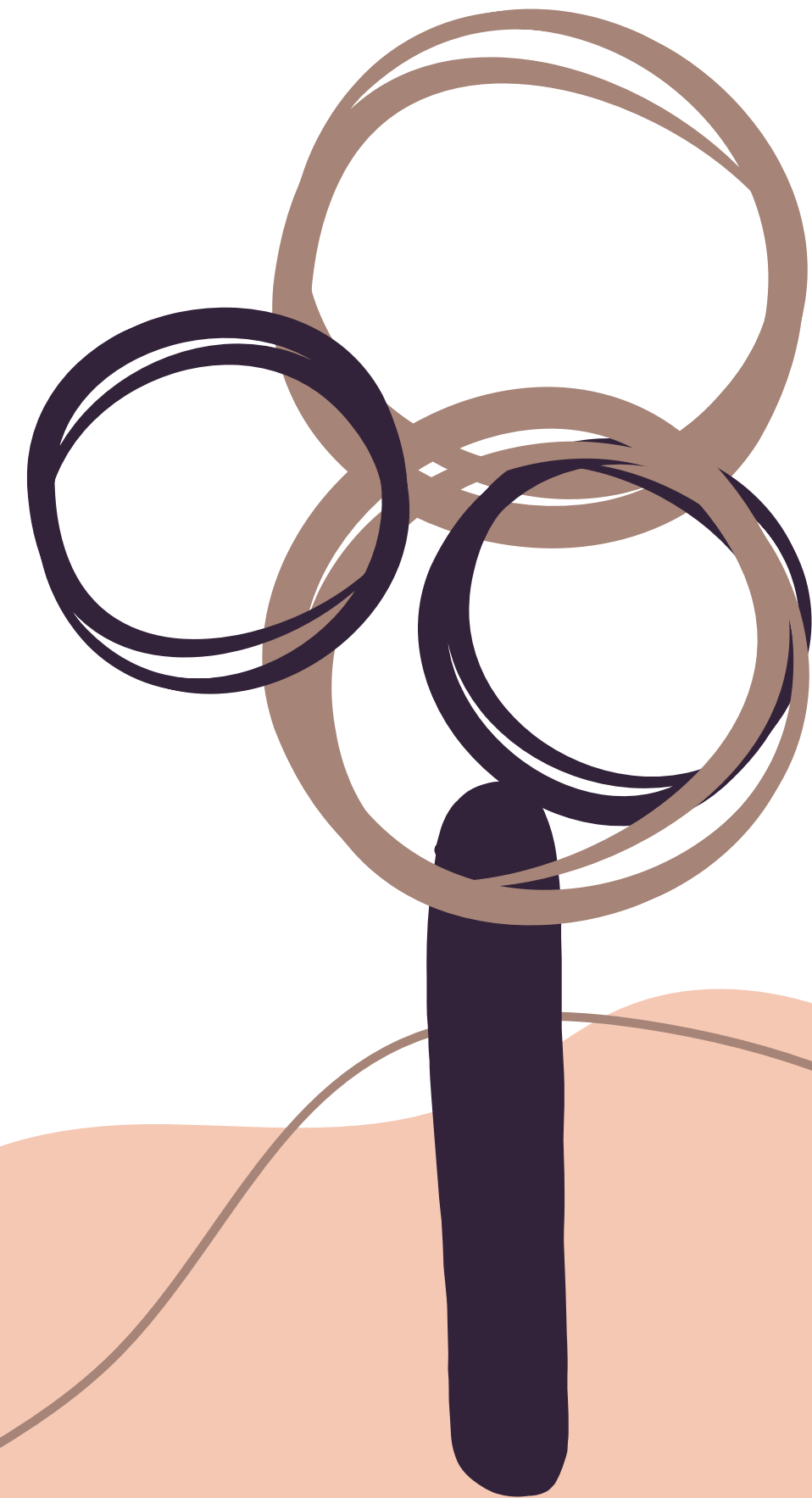


# *Charming Progress*

present by Chayatorn Sookmark  
65020081

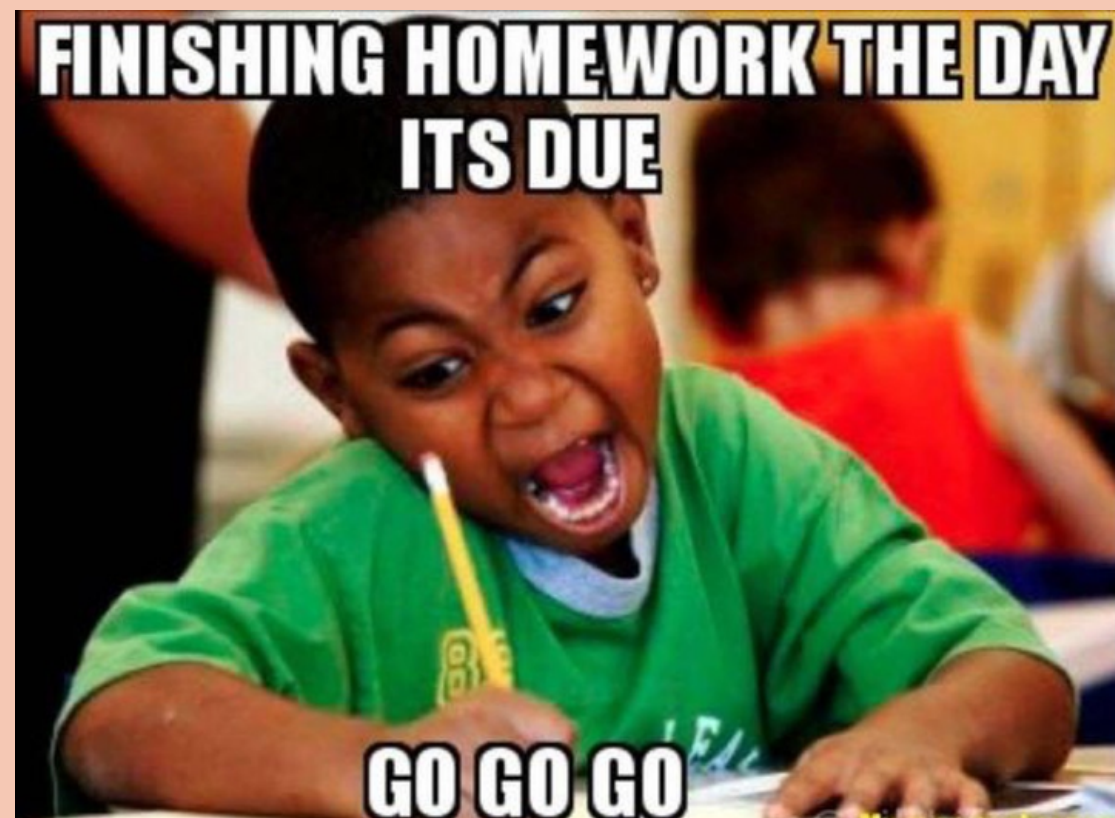
# ปัญหาความเป็นมา

ปัญหาแรกที่เกิดขึ้นตอนเข้ามาหาลัยได้ครั้งแรกเลยคือไม่รู้ว่าจะใช้ชีวิตแบบไหน เพราะเป็นครั้งแรกที่ได้เจอกับสังคมในรั้วมหาลัย ทำให้การปรับตัวกับการเรียน สภาพงานที่เพิ่มขึ้น พักไม่เพียงพอ ตามงานไม่ทัน และไม่ค่อยมีเพื่อน เมื่อนำเรื่องปัญหาดังกล่าวไปพูดกับคนใกล้ชิดสิ่งที่ตอบกลับมาคือ "ปรับตัว"



# การปรับตัว

*Before*



*After*





# วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความ  
มั่นใจใน

2. เพื่อประโยชน์ใน  
เรียนและทำงาน

3. เพื่อหาช่องทางการ  
แก้ปัญหา



# วิธีการดำเนินงาน

• การดำเนินงานจะใช้วิธีการ  
• สังเกตความเปลี่ยนแปลง  
เรื่องการเรียนรู้ การเข้าสังคม  
และสภาพร่างกาย ตั้งแต่ครั้งแรก  
ที่เรียน  
มหาลัยจนถึงปัจจุบัน  
เป็น 3 ช่วงเวลา คือ สังคม  
ก้นยายนและปัจจุบัน

# เดือนสิงหาคม

## การเรียน

การเรียนในช่วงแรกนั้น  
เป็นไปได้ด้วยดีแต่ยังไม่  
สามารถรับมือได้กับการบ้าน  
มหาศาลกับคุณภาพงานสุด  
โหด

## การเข้าสังคม

ในช่วงแรกเพื่อนที่ได้คุย  
จริง ๆ มีประมาณ 2 หรือ 3 คน  
ส่วนใหญ่ไม่รู้จัก ไลน์กลุ่มก็  
ยังไม่ได้เข้า

## สภาพจิตใจ/ร่างกาย

ในช่วงแรกสภาพ  
ร่างกายและจิตใจนั้นสาหัส  
จากการบ้านมหาโหด ยังจัด  
เวลาไม่ได้ทำให้พักผ่อนไม่  
เพียงพอ



## การเรียนรู้

ด้วยความเข้าใจในคุณภาพ  
ของงานทำให้รู้ว่าควรที่จะทำ  
งานและจัดเวลาอย่างไรให้  
ประทังชีวิตไว้ได้  
feat.เพื่อน ๆ

## เดือนกันยายน

## การเข้าสังคม

ด้วยความจำเป็นในการทำ  
งานและระบบbuddyทำให้  
ได้เพื่อนร่วมรบมาเพิ่มถึง  
จะไม่ได้เยอะแต่เพื่อน ๆ ก็  
ช่วยชีวิตไว้หลายรอบ

สภาพจิตใจ/ร่างกาย  
สภาพร่างกายยังไม่ค่อยดีนัก  
เลยพักด้วยโควิด แต่จิตใจ  
ยังคงบอบช้ำจากผลกระทบ  
ของคณะอยู่



# ปัจจุบัน

## การเรียน

ถึงแม้งานและการบ้านในปัจจุบันจะโหดขึ้นแต่ด้วยความชินชาขึ้นพร้อมกับคำปรึกษาเลยทำให้ผ่านพ้นไปได้

## การเข้าสังคม

ในปัจจุบันก็ได้คุยกับคนอื่น ๆ กล้าที่จะแสดงความเป็นตัวเองมากขึ้น

สภาพจิตใจ/ร่างกาย  
แม้การบ้านจะโหดขึ้นแต่ด้วยระยะเวลาทำให้เริ่มชินกับสิ่งที่ต้องเผชิญอีกทั้งในช่วงmidtermที่พอมีเวลาว่างเลยทำให้มีเวลาพักผ่อนร่างกายและจิตใจ





ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สามารถที่จะไปคุย  
กับเพื่อนได้หลาย  
คน มีงานที่เด่นชัด  
ขึ้น และจัดการ  
เวลาทำงานให้เสร็จ  
โดยเร็วเพื่อพักผ่อน  
ให้มากขึ้น



สรุปผล

คุยกับเพื่อนคนอื่น  
มากขึ้นและรู้สึกดี  
คุยกับมหาลัยมาก  
ขึ้นส่งงานทันเวลา  
แต่ยังคงฉิวเฉียด



*Thank you*