

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน  
ของนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน



นายอนันต์ ดุลยพีรดิศ

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

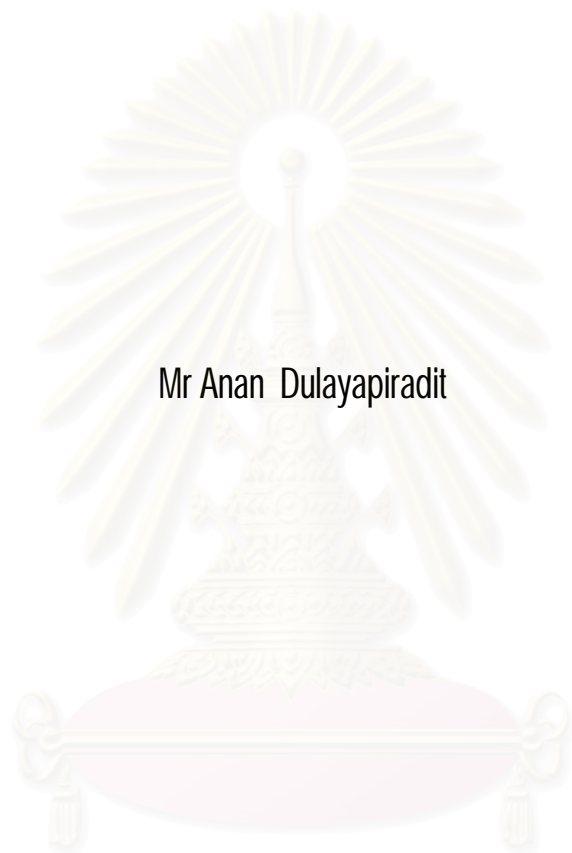
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2547

ISBN 974-53-1429-3

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ADVERSITY, ACADEMIC SELF-EFFICACY, AND STUDY HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS  
WITH DIFFERENT LEVELS OF ACADEMIC ACHIEVEMENT



Mr Anan Dulayapiradit

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts in Counseling Psychology

Faculty of Psychology  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2004  
ISBN 974-53-1429-3



อนันต์ ดุจดัยพริตติส : ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน. (ADVERSITY, ACADEMIC SELF-EFFICACY, AND STUDY HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ACADEMIC ACHIEVEMENT) อ. ที่ปรึกษา : รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส, 206 หน้า. ISBN 974-53-1429-3.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์คือ 1. เพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน ของนิสิตนักศึกษา 2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน ในนิสิตนักศึกษา ที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันในด้าน เพศ ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนิสิตที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 761 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และแบบสำรวจนิสัยในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง และวิเคราะห์เปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธีของ Dunnett' T3 ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตนักศึกษามีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคอยู่ในระดับสูง มีความมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนค่อนข้างมาก และมีนิสัยในการเรียนดีพอใช้
2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน ที่มีนัยสำคัญ มีดังนี้
  - 2.1 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี และดีเลิศ รับรู้ว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนสูงกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศรับรู้ว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนสูงกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง
  - 2.2 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศมีนิสัยในการเรียน ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ ปานกลาง และดี และของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีมีนิสัยในการเรียนดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
  - 2.3 นิสิตชายมีความมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนมากกว่านิสิตหญิง และนิสิตชั้นปีที่ 4 มีความมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2
  - 2.4 นิสิตหญิงมีนิสัยในการเรียนดีกว่านิสิตชาย
  - 2.5 นิสิตชั้นปีที่ 3 มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทนสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 1
  - 2.6 นิสิตหญิงชั้นปี 1 มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการรับผิดชอบสูงกว่านิสิตชายชั้นปี 1 และชั้นปี 4 และนิสิตหญิงชั้นปี 2 ส่วนนิสิตหญิงชั้นปี 3 มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการรับผิดชอบสูงกว่านิสิตหญิงชั้นปี 2

สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา

ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา 2547

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

# # 4478155038: MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEY WORD: ADVERSITY / ACADEMIC SELF-EFFICACY / STUDY HABITS / UNIVERSITY STUDENTS

ANAN DULAPIRADIT: ADVERSITY, ACADEMIC SELF-EFFICACY, AND STUDY HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ACADEMIC ACHIEVEMENT.

THESIS ADVISOR : ASSOC. PROF. SUPAPAN KOTRAJARAS, 206 p. ISBN 974-53-1429-3.

This research investigated 1) the adversity, academic self-efficacy and study habits of university students, 2) the effects of students' gender, academic achievement and class levels on their adversity, academic self-efficacy and study habits. Participants were 761 undergraduate students from Chulalongkhon University. The instruments used were the Adversity Inventory, the Academic Self-efficacy Inventory, and the Study Habits Inventory. Data was analyzed using a two-way ANOVA design followed by post-hoc multiple comparisons with Dunnett's T3 test.

The major findings were as follow :

1. University students reported high level of adversity, moderately high level of academic self-efficacy and moderate level of study habits.

2. The two-way ANOVA yielded significant effects for students's gender, academic achievement and class levels on their adversity, academic self-efficacy, and study habits.

2.1 Students with good and excellent academic achievement perceived higher level of academic self-efficacy than those with low academic achievement and students with excellent academic achievement perceived higher level of academic self-efficacy than those with moderate academic achievement.

2.2 Students with excellent academic achievement had better study habits than those with high, moderate and low academic achievement.

2.3 Male students perceived higher level of academic self-efficacy than female students and the fourth year students perceived higher level of academic self-efficacy than the first and the second year students.

2.4 Female students had better study habits than male students.

2.5 The third year students had higher adversity in endurance dimension than the first year students.

2.6 The first-year female students had higher adversity in ownership dimension than the first-year male students, the fourth-year male students, and the second-year female students; and the third-year female students had higher adversity in ownership dimension than the second-year female students.

Field of study Counseling Psychology  
Academic year 2004

Student's signature.....  
Advisor's signature.....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของรองศาสตราจารย์ สุภาพรพรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ซึ่งคอยให้คำแนะนำ และการตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตลอดจนการกระตุ้นเตือน และให้กำลังใจจนผู้วิจัยสามารถดำเนินการวิจัยได้สำเร็จ ผู้วิจัยขอ กราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล ที่คอยเอาใจใส่ผู้วิจัย และให้กำลังใจ ตลอดจนคำแนะนำ และแนวคิดที่ช่วยในการพัฒนาและปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ผู้ซึ่งคอยให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยทั้งในเรื่องความอนุเคราะห์ในการขอเก็บข้อมูล ข้อเสนอแนะต่างๆ ตลอดจนการกระตุ้นเตือนให้ผู้วิจัยมีพลังใจที่จะก้าวไปข้างหน้าต่อไป กราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว อาจารย์ผู้สอนให้เข้าใจถึงปรัชญาแห่งการดำรงตนแห่งการอยู่กับสิ่งที่จริง และพร้อมรับกับทุกๆ ประสบการณ์ที่ก้าวเข้ามา ดำเนินอยู่ และได้ก้าวผ่านไปแล้ว ได้เป็นจริงและสอดคล้อง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ศ.ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร อาจารย์ณัฐสุดา เต็มพันธ์ อาจารย์วิฑราภรณ์ เพ็งจิตต์ อาจารย์สุภลักษณ์ ลวดลาย และอาจารย์ดร.กฤษยา เดชอิทธิรัตน์ ที่สละเวลาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบคุณนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกคน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ทุนอุดหนุนการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ประจำคณะจิตวิทยาทุกท่าน พี่ประเสริฐ พี่แดง พี่เอ๋ พี่เงาะ และคนอื่นๆ สำหรับน้ำใจ ความห่วงใย ความช่วยเหลือต่าง ตลอดจนความเอื้อเฟื้อในการทำงานทุกอย่าง

ขอขอบคุณ เพื่อนๆ ร่วมคณะจิตวิทยา ตลอดจนเจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยาทุกท่านสำหรับกำลังใจที่มีให้เสมอมา ขอขอบคุณพี่น้องๆ สาขาจิตวิทยาการปรึกษาทุกคน ที่เป็นกำลังใจและคอยถามไถ่ถึงความสำเร็จเสมอมา คุณทิพย์ภา หวนสุริยา (ทิพ) กับการช่วยเหลือด้านสถิติ พี่เล็ก ร้าน Copy one กับการช่วยเหลือต่างๆ และกำลังใจ และความห่วงใยที่คอยถามไถ่เนื่องเสมอๆ ขอขอบคุณคุณคุณัดดาวัลย์ แซ่เฮ้ง (วัลย์) กับการช่วยเหลือ กำลังใจ และสิ่งต่างๆ ที่ให้เสมอมา ขอขอบคุณเพื่อนรุ่น 17 ที่ยืนหยัดเคียงข้างกันจนถึงที่สุด คุณพิรพัฒน์ ถวิลรัตน์ (พีพี) คุณวีรเดช วงศ์คงเดช (พีหุย) กับการปรึกษาปัญหาต่างๆ ตลอดจนการอธิฐานขอพรจากพระเจ้าเผื่อให้น้องๆ คุณโสภิตา พุ่มตียิ่ง (ตา) กับมิตรภาพที่ยืนนาน ขอขอบคุณรัชฎา แสงสุรินทร์ (รัช) กับน้ำใจ ความช่วยเหลือ มิตรภาพความเป็นเพื่อน และความเข้าใจ ตลอดจนทุกสิ่งทุกอย่างที่ช่วยให้ผู้วิจัยมีวันนี้ และทำให้ผู้วิจัยเข้าใจความหมายของความเป็นเพื่อนได้ดียิ่งขึ้น ขอขอบคุณเพื่อนโรงเรียนทวิธาภิเศก ม. 633 รุ่น 100 และเพื่อนๆ จิตวิทยา มศว. รุ่น 20 ทุกท่านกับแรงผลักดัน และความช่วยเหลือต่างๆ ที่มี คุณอมรรัตน์ ชัยยศบุรณะ (สูงกิจกาญจน์-จำ) กับกำลังใจ และความช่วยเหลือต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ คุณมาริษา สก๊อต (มัน) กับการช่วยเหลือต่างๆ และคุณศิวพร ฤทธิศรธนู กับการรัก น้ำใจ และความห่วงใย

กราบขอบพระคุณคณาจารย์จากชั้นประถม มัธยม และมหาวิทยาลัยที่ช่วยประสิทธิ์ประสาทความรู้ และความเข้าใจในศาสตร์ต่างๆ อย่างเต็มที่เต็มความสามารถจนทำให้ผู้วิจัยได้มีวันนี้

ท้ายสุดนี้ กราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ พี่ชาย น้องชาย ผู้ซึ่งเป็นแรงผลักดัน และเป็นผู้อยู่เบื้องหลังของความสำเร็จในการอุดหนุนการวิจัยในครั้งนี้



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญแผนภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	8
1 แนวคิดทฤษฎีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค.....	8
2 แนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน.....	22
3 แนวคิดเกี่ยวกับนิสัยในการเรียน.....	40
4 แนวคิดเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	45
5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	47
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	
1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	53
2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	53
3 ขั้นตอนงานวิจัย.....	75
4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	77
บทที่ 5 การอภิปรายผล.....	116
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	122

	หน้า
รายการอ้างอิง.....	130
ภาคผนวก.....	139
ภาคผนวก ก สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	140
ภาคผนวก ข แบบวัดฉบับสมบูรณ์ที่ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัย.....	144
ภาคผนวก ค การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแบบสอบถาม ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค.....	160
ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแบบสอบถาม การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน.....	185
ภาคผนวก จ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแบบสอบถาม นิสัยในการเรียน.....	193
ภาคผนวก ฉ ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง.....	204
ประวัติของผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	206

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	การมองโลกแง่ดี เปรียบเทียบกับการมองโลกแง่ร้าย.....	11
2	องค์ประกอบของ CO <sub>2</sub> RE.....	19
3	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน.....	53
4	แสดงค่าสัมประสิทธิ์อัลฟารายด้าน และทั้งฉบับของแบบวัด ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคในกลุ่มนิสิตนักศึกษาไทย.....	63
5	โครงสร้างของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนฉบับจริง...	66
6	โครงสร้างแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนที่นำไป ทดลองใช้กับนิสิตที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง.....	68
7	ค่าความเที่ยงรายด้าน และทั้งฉบับของแบบวัดการรับรู้ความสามารถ ของตนด้านการเรียน.....	70
8	โครงสร้างแบบสำรวจนิสัยในการเรียนของผู้วิจัยเทียบกับของ สุนิสา ละวรรณวงษ์.....	71
9	โครงสร้างแบบสำรวจนิสัยในการเรียนที่นำไปทดลองใช้กับนิสิต ที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง.....	74
10	ค่าความเที่ยงรายด้าน และทั้งฉบับของแบบสำรวจนิสัยในการเรียน.....	75
11	ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถใน การฟื้นฟ้อุปสรรค ของนิสิตจำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน.....	78
12	ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ความสามารถ ของตนด้านการเรียน ของนิสิตจำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน.....	80
13	ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของนิสัยในการเรียน ของนิสิต จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน.....	81
14	ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนิสิต.....	82
15	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต.....	82

ตารางที่	หน้า
16 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Dunnett's T3 ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกันของนิสิต.....	83
17 การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน.....	84
18 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	86
19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคจำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	87
20 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน.....	88
21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน.....	89
22 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Dunnett's T3 ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการรับผิดชอบ จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน.....	90
23 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Dunnett's T3 ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทน จำแนกตามเพศ และระดับชั้นปี.....	91
24 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน.....	92
25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน.....	93
26 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	94
27 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนจำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	94

ตารางที่	หน้า
28 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี <b>Dunnett's T3</b> ของคะแนนการรับรู้ ความสามารถของตนด้านการเรียนของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แตกต่างกัน.....	95
29 ค่าเฉลี่ย ( <b>M</b> ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( <b>SD</b> ) ของคะแนนการรับรู้ ความสามารถของตนด้านการเรียนจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน.....	96
30 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรการรับรู้ความสามารถ ของตนด้านการเรียนจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน.....	96
31 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี <b>Dunnett's T3</b> ของคะแนนการรับรู้ ความสามารถของตนด้านการเรียนของนิสิตที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกัน....	97
32 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ <b>Dunnett's T3</b> ของคะแนนการรับรู้ ความสามารถของตนด้านการเรียนจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน.....	98
33 ค่าเฉลี่ย ( <b>M</b> ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( <b>SD</b> ) ของคะแนนการรับรู้ ความสามารถของตนด้านการเรียนจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน.....	99
34 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรการรับรู้ความสามารถ ของตนด้านการเรียนจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน.....	100
35 ค่าเฉลี่ย ( <b>M</b> ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( <b>SD</b> ) ของคะแนนนิสัยในการเรียน จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	101
36 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรนิสัยในการเรียน จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	102
37 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี <b>Dunnett's T3</b> ของคะแนนนิสัยในการเรียน โดยรวมของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน.....	102
38 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี <b>Dunnett's T3</b> ของคะแนนนิสัยในการเรียน ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แตกต่างกัน.....	103
39 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี <b>Dunnett's T3</b> ของคะแนนนิสัยในการเรียน ด้านวิธีการทำงานของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน.....	104

ตารางที่		หน้า
40	ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนนิสัยในการเรียน จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน.....	105
41	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรนิสัยในการเรียน จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน.....	106
42	การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Dunnett's T3 ของคะแนนนิสัยในการเรียน ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาของนิสิตที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกัน.....	106
43	ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนนิสัยในการเรียน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน.....	108
44	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรนิสัยในการเรียน จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน.....	109
45	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำแนกตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน.....	205

## สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่		หน้า
1	การช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้และการเสริมพลังใจ.....	10
2	ความแตกต่างระหว่างความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตน และความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรมที่จะเกิดขึ้น.....	23
3	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตน และความคาดหวังผล ที่จะเกิดขึ้น .....	23
4	ผลของแบบแผนของการรับรู้ความสามารถของตน และการคาดหวังผลกรรม ต่อพฤติกรรมและสถานะทางอารมณ์ .....	25
5	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและระดับชั้นปีของคะแนนความสามารถ ในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านการรับผิดชอบ.....	90
6	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและระดับชั้นปีของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตน ด้านการเรียน.....	98

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นิสิตนักศึกษาในปัจจุบันต้องเผชิญกับปัญหาการปรับตัวในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน เมื่อนิสิตนักศึกษาต้องเผชิญปัญหาไม่สามารถหาทางแก้ไขได้ ตัดสินใจไม่ถูกว่าจะทำอย่างไรดี ทำให้เกิดความเครียดขึ้น มีความวิตกกังวล ถ้าไม่สามารถจัดการหรือลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้ จะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในการเรียน ประสบความสำเร็จในชีวิต และมีความสุขได้นั้น สามารถวัดได้จากการที่บุคคลจะมีการตอบสนองต่อ ปัญหา ความยากลำบาก และอุปสรรคอย่างไร (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Hiroto & Seligman, 1975; Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982; Peterson, Maier, & Seligman, 1993; Rotter, 1966; Seligman, 1991; Wortman & Brehm, 1975 cited in Stoltz, 2002)

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity) เป็นแนวคิดใหม่เกี่ยวกับคุณลักษณะสำคัญที่เพิ่มศักยภาพของบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสามารถบ่งชี้ได้ว่าบุคคลจะยึดหยัดต่อสู้กับอุปสรรค และจะสามารถพิชิตกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีหรือไม่เพียงใด และยังทำนายได้ว่าบุคคลใดมีศักยภาพและประสิทธิภาพ หรือบุคคลใดมีไม่เพียงพอ นอกจากนี้ยังสามารถทำนายได้ว่าบุคคลใดจะล้มเลิกหรือถอดใจ หรือบุคคลใดที่จะมุ่งสู่ความสำเร็จอย่างไม่ย่อท้อ โดยสามารถวัดได้จากการที่บุคคลตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เลวร้าย ความยากลำบาก ความล้มเหลว และอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นอย่างไร

บุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงจะมองวิกฤติให้เป็นโอกาส มีการรับรู้ว่าคุณเองสามารถควบคุมหรือจัดการกับ ปัญหา อุปสรรค ความล้มเหลว หรือสถานการณ์อันเลวร้ายได้ เชื่อในความสามารถของตน มีความอดทนที่จะต่อสู้กับปัญหา สามารถฟื้นคืนพลัง (resilience) ได้อย่างรวดเร็วเมื่อตกอยู่ในสภาวะที่ยากลำบาก มองว่าปัญหา อุปสรรค หรือความล้มเหลวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและคงอยู่ไม่นาน เกิดจากสาเหตุภายนอก และจะไม่ส่งผลต่อด้านอื่นๆ ของชีวิต ทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดี มีความเครียดที่พอดีหรือน้อย ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี และมีชีวิตที่มีสุขในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ จะมองว่าตนเองไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับสิ่งเลวร้าย หรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นได้ จะยอมจำนน ไม่เชื่อว่าตนมีความสามารถ หลีกหนีปัญหา หรือต่อสู้ได้ไม่นานก็ท้อถอยล้มเลิกไป มองว่าปัญหาหรืออุปสรรคที่



เกิดขึ้นไม่ใช่หน้าที่ความรับผิดชอบของตน และเชื่อว่าปัญหาที่เผชิญอยู่นั้นจะคงอยู่นาน เกิดจากสาเหตุภายในตนเอง และมีผลกระทบต่อด้านอื่นๆ ของชีวิต ทำให้ขาดพลังใจในการฟื้นตัวสู้กับปัญหา มีการตำหนิตนเองสูงและรุนแรง ซึ่งยังผลให้มีสุขภาพที่ไม่ดี มีความเครียดและความวิตกกังวลสูง (Stoltz, 1997)

การรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy) เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความสำเร็จ เป็นกลไกทางปัญญาที่สำคัญประการหนึ่ง (Bandura, 1982; Schunk, 1985) อันเกี่ยวข้องกับ การตัดสินใจความสามารถของตนของบุคคลในการที่บุคคลจะกระทำหรือแสดงพฤติกรรม เป็นการที่บุคคลประเมินว่าตนสามารถนำสิ่งที่มีอยู่ในตัวมาใช้ได้หรือไม่ และในระดับใด การรับรู้ความสามารถของตน เป็นตัวแปรที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลได้ใช้ความพยายามหรือไม่ ปริมาณเท่าใดและยาวนานแค่ไหนที่บุคคลนั้นใช้ความพยายามในการเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาที่ประสบในงานที่ยาก และเป็นงานที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวล (Bandura, 1981, 1982, 1986)

การรับรู้ความสามารถของตนมีความสอดคล้องกับความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง จะมองงานที่ยุงยากกว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย มากกว่าเป็น ความเสี่ยงหรือสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง มีความกระตือรือร้น เอาใจใส่ในงานที่ทำ มีความต้องการ ความสำเร็จสูง และใช้ความพยายาม ความมุ่งมั่น ในการทำงานยาวนานกว่าบุคคลที่รับรู้ ว่าตนเองมีความสามารถต่ำ ไม่ทำถอยเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือสถานการณ์เลวร้าย ส่วนบุคคลที่มี การรับรู้ความสามารถของตนต่ำ จะมักมองงานที่ยุงยากกว่าเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง มีความปรารถนาและความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมายต่ำ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคมักถ่วงเลในความสามารถ ของตน ดังเลที่จะจัดการกับอุปสรรคที่ตนกำลังเผชิญ ขาดความพยายาม และล้มเลิกได้ง่ายเมื่อเผชิญกับปัญหาที่ยุงยาก (Bandura, 1994)

จากการศึกษาวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Bandura, 1986; Schunk, 1982) และความสัมพันธ์นี้เป็นความสัมพันธ์ ที่มีผลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ นักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง มีแนวโน้มว่าจะมี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะมีการรับรู้ความสามารถ ของตนสูงด้วย ในขณะเดียวกัน นักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ ก็จะมีแนวโน้มว่าจะมี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะมีการรับรู้ความสามารถ ของตนต่ำด้วย (Schunk, 1982; สิริวรรณค์ อัครกุล, 2528) นอกจากนี้ Bandura (1986) กล่าวว่า การที่นักเรียนมีทักษะการเรียนเพียงอย่างเดียวนั้นอาจไม่เพียงพอต่อการที่จะทำให้มีผลสัมฤทธิ์



ทางการเรียนสูง นักเรียนจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงได้นั้น จะต้องมี การรับรู้ความสามารถของ ตนสูงด้วย

นิสัยในการเรียน (study habits) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ส่งผลต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน Cater (1961) กล่าวว่า ผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีนิสัยในการ เรียนดีกว่าผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ Maddox (1963) ได้ทำการศึกษาพบว่าประสิทธิภาพ และนิสัยในการเรียนเป็นองค์ประกอบที่ส่งผลต่อความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ประมาณร้อยละ 30-40

Holtzman และคณะ (1965) ศึกษาพบว่านิสัยในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Hildreth (1966) ที่ศึกษาพบว่า สาเหตุที่ทำให้ เด็กฉลาดจำนวนหนึ่งไม่ประสบผลสำเร็จในการเรียน เนื่องมาจากมีนิสัยในการเรียนที่ไม่ดี ขาด การวางแผนการทำงานที่ดี และไม่รู้จักใช้เวลาในการเรียนอย่างถูกต้องและเหมาะสม นอกจากนี้ Ehrlich (1969) ได้ศึกษาพบว่า นักเรียนที่เรียนดี ไม่จำเป็นจะต้องเป็นผู้ที่มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด มาก แต่จำเป็นต้องมีนิสัยในการเรียนที่ดี รู้จักวิธีเรียนและวิธีทำงานให้ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพ สุวิมล ว่องวาณิช (2522) ได้ศึกษาพบว่านิสัยในการเรียนนอกจากจะสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนแล้ว ยังสามารถใช้ทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้อีกด้วย

Arkoff (1968) ระบุว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นเกณฑ์สำคัญประการหนึ่งในการ พิจารณาการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา ซึ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ผลของความสำเร็จที่ ได้จากการเรียน โดยส่วนใหญ่นิยมวัดจากเกรดเฉลี่ย เนื่องจากมีความน่าเชื่อถือที่สุด และยังเป็น ตัวทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีที่สุด (Pascarella & Terenzini cited in Wintre & Yaffe, 2000) นิสิตนักศึกษาเมื่อจบการศึกษา จะเป็นกำลังอันสำคัญของชาติในการพัฒนาประเทศ โดย กลุ่มบุคคลนี้จะใช้ชีวิตในการศึกษาเป็นส่วนมาก และการใช้ชีวิตในการศึกษาในมหาวิทยาลัยนั้น เป็นช่วงที่สำคัญที่สุด เพราะครอบคลุมชีวิตตั้งแต่การเริ่มเป็นผู้ใหญ่ และช่วงของพัฒนาการเป็น ผู้ใหญ่ จนถึงเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ จึงเป็นกลุ่มบุคคลที่ควรให้ความสำคัญ และสร้างเสริมพัฒนา เพื่อให้ เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ของสังคมอันเป็นกำลังในการพัฒนาชาติสืบต่อไป

ผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค จะปรับตัวได้อย่างดี มีความสุขในชีวิต ซึ่ง สอดคล้องกับลักษณะผู้ที่มีสุขภาวะทางจิต คือ ผู้ที่มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต มีความ พึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็น รู้สึกว่าตนกำหนดชีวิตของตนได้ สามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต และมักเป็นผู้ที่มีอารมณ์ทางบวกไม่ค่อยมีอารมณ์ทางลบ เมื่อประสบความล้มเหลวหรือผิดหวังจะ ไม่มีการตำหนิตนเอง หรือผู้อื่น หรือสิ่งอื่น อดทน ยืนหยัดต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ได้ (สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2545)

จากความสำคัญดังที่แสดงข้างต้น ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคเป็นตัวแปรที่ น่าสนใจศึกษาถึงผลของตัวแปรว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียน สามารถ ทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้หรือไม่ การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น แม้ว่าจะมีการศึกษาถึง ผลของตัวแปรนี้ แต่ส่วนมากศึกษากับเด็กนักเรียนระดับประถม หรือมัธยมศึกษา การทำการศึกษา กับกลุ่มประชากรที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีนั้นยังไม่ได้มีผู้ศึกษาเท่าใดนัก นิสัยในการเรียน อันเป็นปัจจัยหนึ่งมีความเกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นปัจจัยที่เห็นถึงพฤติกรรม การเรียนของผู้เรียนชัดเจน จะมีความสอดคล้องกับความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค การรับรู้ ความสามารถของตนเองด้านการเรียน และนิสัยในการเรียนหรือไม่อย่างไร กอปรกับผู้เรียนในระดับนี้ ส่วนใหญ่ประสบปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน (สุภาพรพรณ โคตรจรัส, 2524) ซึ่งมีผลกระทบ ไปสู่ผลการเรียน และกระทบไปต่อการก้าวไปสู่การเปลี่ยนบทบาทจากผู้เรียนไปสู่ผู้ทำงานอันเป็น กำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติดังที่กล่าวมาข้างต้น หน้าที่อันสำคัญของนักจิตวิทยาการ ปรึกษา คือ การช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น มีความเข้าใจตนเองและ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้อง เชนิญกับความจริงที่เกิดขึ้นทั้งทางบวก และทางลบได้ อัน เป็นความเข้าใจที่ลึกซึ้ง และส่งผลต่อด้านอื่นๆ ของชีวิตของบุคคลนั้น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค การรับรู้ ความสามารถของตนเองด้านการเรียน และนิสัยในการเรียนกับนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน เพื่อเข้าใจถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียน และเนื่องด้วยผู้วิจัยกำลังศึกษาอยู่ในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา การศึกษาดังกล่าวนี้จะ เป็นแนวทางอันสำคัญ ในการเข้าใจผู้มารับการปรึกษาเบื้องต้น อันจะนำไปสู่การสร้างโปรแกรม เพื่อพัฒนา เสริมสร้าง หรือปรับปรุงให้กับผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน ของนิสิตนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบ ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเองด้าน การเรียน และนิสัยในการเรียน ในนิสิตนักศึกษา ที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันในด้าน เพศ ระดับชั้น เรียน และระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

### ของเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความสามารถในการฟื้น ฝึาอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน กับระดับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในนิติตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีความแตกต่างกันด้านเพศ ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน
2. การศึกษาความสามารถในการฟื้นฝึาอุปสรรค ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาจากแบบวัดที่ พัฒนาขึ้นตามแนวคิดความสามารถในการฟื้นฝึาอุปสรรค และแบบสอบถามรูปแบบการ ตอบสนองต่อความอุปสรรค (Adversity Response profile - ARP- Quick Take) ของ Stolz (1997)
3. การศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาจากแบบวัดที่ พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตน ของ Bandura
4. การศึกษานิสัยในการเรียนในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาตามกรอบอ้างอิงจากแบบวัดที่สร้าง ขึ้นโดย Brown และ Holtzman (1965)

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่
  - 1.1 เพศ
  - 1.2 ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
  - 1.3 ระดับชั้นเรียน
2. ตัวแปรตาม ได้แก่
  - 2.1 คะแนนความสามารถในการฟื้นฝึาอุปสรรคโดยรวม
  - 2.2 คะแนนความสามารถในการฟื้นฝึาอุปสรรค 4 ด้าน ได้แก่
    - 2.2.1 ด้านการควบคุมจัดการ (Control)
    - 2.2.2 ด้านการรับผิดชอบ (Ownership)
    - 2.2.3 ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย (Reach)
    - 2.2.4 ด้านการรับรู้ความคงทน (Endurance)
  - 2.3 คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน
  - 2.4 คะแนนนิสัยในการเรียน

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. **ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค** หมายถึง ระดับการรับรู้ในความสามารถในการเผชิญปัญหาและความยากลำบากประกอบด้วยความสามารถใน ด้านการควบคุมจัดการ ด้านความรับผิดชอบในการจัดการกับอุปสรรค การรับรู้การแผ่ขยาย และการรับรู้ความคงทนของอุปสรรค ในการวิจัยครั้งนี้หมายถึงค่าคะแนนที่ได้จากจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค ที่พัฒนาจากแนวคิดและแบบวัดรูปแบบการตอบสนองต่ออุปสรรคของ Stolz (1997)
2. **การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน** หมายถึง การตัดสินใจของนิสิตเกี่ยวกับความสามารถของตนด้านการเรียนว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำได้หรือไม่และมีความมั่นใจว่าจะทำได้ในระดับใด ประกอบด้วย 7 ด้านได้แก่ ความสามารถเกี่ยวกับการอ่าน การฟัง การเขียน การคำนวณ การเรียนรู้ การคิด และการทำข้อสอบ ในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน (Academic self-efficacy) ที่พัฒนาจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน ของ รังรอง งามศิริ (2540)
3. **นิสัยในการเรียน** หมายถึง พฤติกรรมในการเรียนที่ผู้เรียนกระทำซ้ำๆ เป็นประจำจนกลายเป็นนิสัยซึ่งประกอบด้วย การหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และวิธีการทำงาน ในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจนิสัยในการเรียนที่พัฒนามาจากแบบสำรวจนิสัยในการเรียนของ สุณิสสา ละวรรณวงษ์ (2543) ที่พัฒนามาจากแบบสำรวจนิสัยในการเรียนของ สุจิตร์ ศิริรัตน์ (2522) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดนิสัยในการเรียน และทัศนคติในการเรียน (Brown and Holtzman Survey of Study Habits and Attitudes From C) ของ Brown and Holtzman (1965)
4. **ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน** หมายถึง เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของนิสิตนักศึกษาตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนจนถึง ภาคต้น ปีการศึกษา 2547 แบ่งออกเป็น 4 ระดับดังนี้
  - 4.1 ระดับดีเลิศ หมายถึง ผู้ที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม ตั้งแต่ 3.25 ขึ้นไป
  - 4.2 ระดับดี หมายถึง ผู้ที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม ระหว่าง 3.00-3.24
  - 4.3 ระดับปานกลาง หมายถึง ผู้ที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม ระหว่าง 2.50-2.99
  - 4.4 ระดับต่ำ หมายถึง ผู้ที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม ตั้งแต่ 2.49 หรือต่ำกว่า

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงความสามารถในการฟังผ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน ของนิสิตนักศึกษา
2. เพื่อทราบถึงความแตกต่างระหว่างเพศ ระดับชั้นเรียน และระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่สัมพันธ์กับ ความสามารถในการฟังผ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน
3. เพื่อเป็นแหล่งข้อมูลเบื้องต้นในการนำไปใช้เป็นแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อันเป็นการพัฒนาบุคคลเพื่อสร้างสรรค์ความเจริญงอกงามของนิสิตนักศึกษา
4. เพื่อเป็นข้อความรู้ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการฟังผ่าอุปสรรค และการรับรู้ความสามารถของตนและด้านการเรียน และนิสัยในการเรียนต่อไป



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษานี้จาก เอกสาร บทความและรายงานการวิจัยในประเทศ และต่างประเทศ โดยสรุปรวบรวมตามประเด็นสำคัญ และนำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค (Adversity)
2. แนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน (Academic Self-efficacy)
3. แนวคิดนิสัยในการเรียน (Study habits)
4. แนวคิดเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 1. แนวคิดทฤษฎีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค (Adversity)

#### 1.1 ความหมายของความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค เป็น แนวคิดใหม่ในการทำความเข้าใจและยกระดับ ปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อความสำเร็จ และความสามารถของบุคคลที่มีอยู่ในการฟื้นฝ่าอุปสรรค และสามารถวัดการตอบสนองของบุคคลต่ออุปสรรคนั้นได้ แบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค เป็นเครื่องมือพื้นฐาน ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่จะช่วยปรับปรุงการตอบสนองต่ออุปสรรค ซึ่งเป็น ความสามารถของบุคคลที่มีอยู่ ในการเผชิญกับความล้มเหลวหรือความยากลำบากอันจะส่งผล กับ ทีมงาน สัมพันธภาพ ครอบครัว องค์กร การสื่อสาร วัฒนธรรม และสังคม ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคสามารถทำนายลักษณะของบุคคลได้หลายด้านเช่น ศักยภาพ แรงจูงใจ การ เรียนรู้ พลังใจ ความหวัง สุขภาพทั้งกายและอารมณ์ ความอดทน ความยืดหยุ่น ทักษะการ การ ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง เป็นต้น (Stoltz, 1997)

ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคสามารถเป็นตัวทำนายพื้นฐานถึงความบกพร่องหรือ ความล้มเหลวได้ อาจให้คำตอบได้ว่า บางคนเกิดมาพร้อมกับพรสวรรค์ หรือมีความพิเศษที่เหนือ บุคคลอื่น แต่ยังรู้สึกว่าคุณภาพที่ตนมีนั้นยังไม่เพียงพอ ขณะที่บางคนมีโอกาส และลักษณะพิเศษ เช่นเดียวกันนั้นแต่เพียงเล็กน้อย แต่กลับสามารถประสบความสำเร็จได้ ที่เป็นเช่นนั้นอาจเป็น

เพราะเขาไม่สามารถดึงศักยภาพขึ้นมาใช้ได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้นความสามารถในการใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มศักยภาพจึงเป็นจุดสำคัญที่จะทำนายได้ถึงความสำเร็จของบุคคล (Stoltz, 1997)

กล่าวได้ว่า ความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient : IQ) เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จของบุคคล แต่ความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว ยังไม่สามารถทำนายความสำเร็จได้อย่างสมบูรณ์ นั่นเป็นเพราะขาดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) Daniel Goleman (Daniel Goleman cited in Stoltz, 1997) ได้อธิบายว่าการที่บุคคลที่มีความสามารถทางสติปัญญาสูงยังคงต้องดิ้นรนลำบาก ในขณะที่บุคคลที่มีความสามารถทางสติปัญญาปานกลางกลับก้าวหน้า นั่นเป็นอาจเป็นเพราะว่า ผู้ที่มีสติปัญญาสูงนั้นขาดความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) นั้นสะท้อนถึง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น แสดงความพึงพอใจแต่พอดี ควบคุมแรงกระตุ้นหรือความปรารถนาได้ ตระหนักในตนเอง มีความอดทน และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ และได้เน้นว่า ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้น ความฉลาดทางอารมณ์สำคัญกว่าความสามารถทางสติปัญญา อย่างไรก็ตาม Stoltz (1997) ได้เน้นอีกว่า บุคคลแม้จะพร้อมไปด้วยความสามารถทางสติปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์ก็ยังสามารถตกอยู่ในช่วงเวลาที่ยากลำบากได้ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความสำเร็จ

แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคพัฒนามาจากการผสมผสานกันในงานศึกษาวิจัยในด้านต่างๆ 3 ด้าน คือ จิตวิทยาปัญญานิยม (cognitive psychology) วิทยาศาสตร์สุขภาพ (health sciences) และ ประสาทสรีระวิทยา (neurophysiology) (Stoltz, 1997) และข้อความรู้จากทั้งสามสาขาวิชานี้นำไปสู่การวิจัยในเรื่องต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกันซึ่งได้แก่ การเชื่อในอำนาจควบคุม (locus of control) ความเข้มแข็งอดทน (hardiness) ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (resilience) การรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy) ทฤษฎีการอธิบายสาเหตุ (attributional theory) และ การมองโลกแง่ดี (optimism) ผลงานวิจัยต่างๆ ดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า การที่บุคคลจะมีความสุขภาพที่ดี และประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้นสามารถตัดสินได้จากการที่บุคคลจะมีการตอบสนองต่อ ปัญหา ,ความยากลำบาก และอุปสรรคอย่างไร (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Hiroto & Seligman, 1975; Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982; Peterson, Maier, & Seligman, 1993; Rotter, 1966; Seligman, 1991; Wortman & Brehm, 1975 cited in Stoltz, 2002) Stoltz (1997) ได้ประมวลองค์ความรู้ที่สนับสนุนกันจากงานแขนงต่างๆ ทั้ง 3 ด้านรวมเรียกว่าศาสตร์ของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (science of adversity)



## 1.2 ทฤษฎีพื้นฐานของความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค

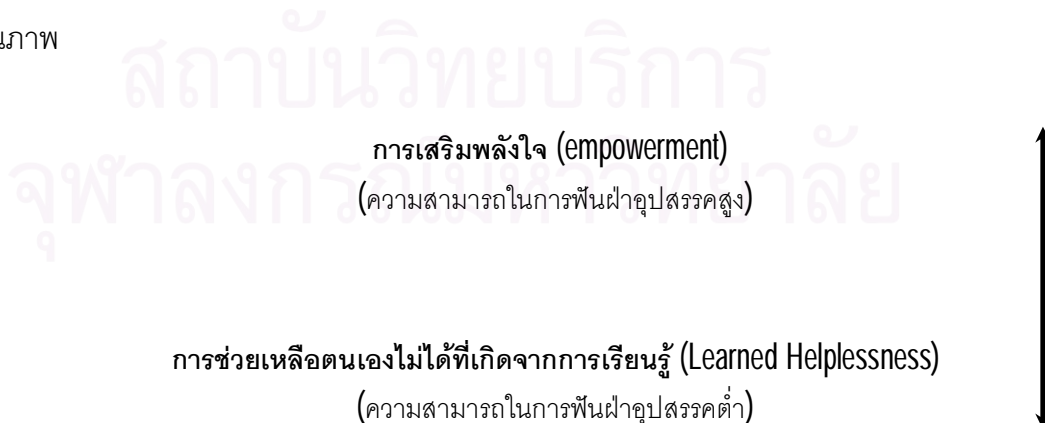
ศาสตร์ของความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคพัฒนามาจากองค์ความรู้ใน 3 สาขาดังนี้

### 1.2.1 ด้านจิตวิทยาปัญญานิยม (Cognitive Psychology)

เป็นส่วนที่มาจากการศึกษาวิจัยซึ่งเกี่ยวข้องกับความต้องการการควบคุมหรือการเป็นผู้จัดการชีวิตของมนุษย์ รวมไปถึงแนวคิดสำคัญๆ ในการเข้าใจถึงแรงจูงใจ ประสิทธิภาพ และศักยภาพในการปฏิบัติงาน (performance)

#### 1.2.1.1 การช่วยเหลือนตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ (Learned Helplessness)

เป็นแนวคิดที่อธิบายว่าทำไมบุคคลเมื่อเผชิญกับอุปสรรค หรือปัญหาในชีวิต บุคคลนั้นจึงล้มเลิก หรือหยุดการกระทำไป ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญต่อการเกิดความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค ทฤษฎีนี้ อธิบายถึงการรับรู้ว่าคุณสมบัติการควบคุม (perceived control) เมื่อบุคคลเผชิญกับความยากลำบาก ทฤษฎีการช่วยเหลือนตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ (learned helplessness) อธิบายถึงอิทธิพลของความเชื่อของบุคคลที่ว่าเขาไม่สามารถจะทำให้เกิดความแตกต่างจากเดิมได้ บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคสูง จะรับรู้ว่าคุณสมบัติการควบคุมสถานการณ์ได้ รู้สึกว่าตนช่วยเหลือนตนเองได้ เมื่อบุคคลเผชิญอยู่กับอุปสรรคหรือความยากลำบาก การช่วยเหลือนตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ เป็นอุปสรรคสำคัญในการเสริมพลังใจ (empowerment) บุคคลที่ทุกข์ใจจากการช่วยเหลือนตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ จะไม่สามารถมีการเสริมพลังใจได้ และในกรณีเดียวกัน บุคคลที่รู้สึกว่าคุณสมบัติการควบคุมสถานการณ์ได้ จะไม่ได้รับผลของการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ และมีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค ดังแผนภาพ



แผนภาพที่ 1 การช่วยเหลือนตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้และการเสริมพลังใจ (Stoltz, 1997 p.57)

ดังนั้น การช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ เป็นอุปสรรคที่ขัดขวางการเสริมพลังใจ และความก้าวหน้าในชีวิตของบุคคล โดยบุคคลจะมีรูปแบบความคิดที่สามารถอธิบายได้ ซึ่งจะบั่นทอนตนในการก้าวไปสู่ความสำเร็จ นอกจากนี้ยังจะส่งผลต่อ ประสิทธิภาพ ผลงานหรือผลผลิตของบุคคล แรงจูงใจ พลังใจ การเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง การเผชิญความเสี่ยง ความคิดสร้างสรรค์ สุขภาพ คุณภาพชีวิต ความสามารถในการฟื้นพลัง และความอดทน

### 1.2.1.2 ทฤษฎีการอธิบายสาเหตุ (attributional theory) รูปแบบการอธิบาย (explanatory style) การมองโลกแง่ดี (optimism)

แนวคิดทั้งสามมีความสอดคล้องกัน และสัมพันธ์กับการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ (learned helplessness) นั่นคือ ความสำเร็จของบุคคลมาจากแนวทางที่บุคคลอธิบายถึง หรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของบุคคลนั้น Seligman และคณะพบว่าบุคคลที่ตอบสนองต่ออุปสรรคปัญหาหรือความยากลำบาก โดยอธิบายว่า เป็นสิ่งที่คงที่ เกิดภายในจากตัวบุคคล และส่งผลต่อชีวิตในทุกๆ ด้าน มีแนวโน้มที่จะมีชีวิตที่เป็นทุกข์ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมองว่าอุปสรรคดังกล่าว เกิดจากปัจจัยภายนอก (external) เกิดขึ้นชั่วคราว (temporary) และมีผลจำกัด (limited) เกิดเฉพาะเหตุการณ์นี้เท่านั้น ก็จะมีแนวโน้มที่จะมีชีวิตที่เป็นสุข Seligman (1990) ได้อธิบายความแตกต่างนี้ว่า เป็นลักษณะการมองโลกแง่ร้าย และการมองโลกแง่ดี กล่าวคือ บุคคลที่อธิบายอุปสรรคว่า เป็นปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อทุกด้านของชีวิต และเป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นจากบุคคลเองบุคคลดังกล่าวมีรูปแบบการอธิบายสาเหตุ (explanatory style) ในลักษณะการมองโลกแง่ร้าย (pessimists) ส่วนบุคคลที่ตอบสนองต่ออุปสรรคว่าเป็นปัจจัยที่อยู่ชั่วคราว เกิดจากภายนอก และส่งผลจำกัด บุคคลนั้นจะมีรูปแบบการอธิบายสาเหตุในลักษณะการมองโลกแง่ดี (optimists) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การมองโลกแง่ดี เปรียบเทียบกับการมองโลกแง่ร้าย (Stoltz, 1997)

การตอบสนองต่อความยากลำบาก, อุปสรรค หรือความล้มเหลว

การมองโลกแง่ร้าย (pessimists)	ส่งผลถาวร (permanent)	ส่งผลต่อทุกด้าน, หลายด้าน (pervasive)	เกิดจากปัจจัยภายใน (personal)
การมองโลกแง่ดี (optimists)	อยู่ชั่วคราว ไม่นาน (temporary)	มีผลจำกัด (limited)	เกิดจากปัจจัยภายนอก (external)

จากการศึกษา **Stoltz (1997)** พบว่าบุคคลที่ตอบสนองต่ออุปสรรค หรือปัญหาในทางลบ จะรู้สึกทุกข์ แสดงถึงการมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ ขณะที่บุคคลที่ตอบสนองต่อความยากลำบากหรือความล้มเหลวนั้นอย่างสร้างสรรค์จะมีความรู้สึกที่ดีกว่า แสดงถึงการมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูง **Seligman, Peterson, Maier, Dweck** และนักวิจัยจำนวนมาก (**Seligman, Peterson, Maier 1993; Dweck, 1975 & other cited in Stoltz, 1997**) พบว่า

1. การช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ อธิบายว่าทำไมบุคคลส่วนมากถึงล้มเลิกความตั้งใจหรือการกระทำ
2. การช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเสริมพลังใจ (empowerment)
3. เมื่อเกิดการเรียนรู้ขึ้นแล้ว จะง่ายมากที่จะระบุได้ว่าบุคคลใดตกอยู่ในภาวะการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้
4. บุคคลสามารถมีภูมิคุ้มกันที่จะต่อต้านต่อการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ได้
5. เมื่อได้เรียนรู้ที่จะต่อต้านแล้วบุคคลจะไม่ล้มเลิก
6. การที่ภาวะความซึมเศร้า (depression) เพิ่มขึ้น สาเหตุเนื่องจากการรับรู้การช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้มีเพิ่มขึ้น
7. บุคคลที่มองโลกแง่ดีจะมีพฤติกรรมตอบสนองต่ออุปสรรคแตกต่างจากบุคคลที่มองโลกแง่ร้าย
8. บุคคลที่มองโลกแง่ดีจะมีการปฏิบัติงานที่ดีกว่า อดทนได้นานกว่า และมีชีวิตที่ยืนนานกว่า บุคคลที่มองโลกแง่ร้าย
9. เพศชายและเพศหญิงมีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน และส่งผลให้มีการตอบสนองต่ออุปสรรค ปัญหาแตกต่างกัน
10. สามารถสอนบุคคลเพื่อให้พัฒนาตนเองในการที่บุคคลจะตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบาก ความล้มเหลวที่เกิดขึ้น

### 1.2.1.3 ความเข้มแข็งอดทน (Hardiness)

เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีความสามารถในการแก้ปัญหาในขณะที่ยึดเหนี่ยวกับความทุกข์แสนสาหัส **Oullette (Oullette cited in Stoltz, 1997)** ได้ทำการศึกษาศิลปะภาพกว่า 20 ปี และเรียกบุคลิกลักษณะที่ช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญปัญหาดังกล่าวนี้ว่า ความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) ลักษณะดังกล่าวเป็นตัวทำนายตัวหนึ่งในการทำนายสุขภาพและคุณภาพของชีวิตโดยรวมได้ บุคคลที่มีความเข้มแข็งอดทนจะมีแนวโน้มที่จะทนทุกข์น้อยกว่าและในระยะเวลาที่สั้นกว่า ความเข้มแข็งอดทนจึงมีส่วนที่สอดคล้องกับการมองโลกแง่ดี (**Stoltz,**

1997) นั่นคือ ความเข้มแข็งอดทนเป็นตัวทำนายสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ ในขณะที่บุคคลเผชิญอยู่กับสถานการณ์อันเลวร้าย กล่าวคือ บุคคลที่มีความเข้มแข็งอดทนจะมองวิกฤติให้เป็นโอกาสด้วยใจที่มุ่งมั่น และรับรู้ว่าคุณสามารถจัดการได้หรือสามารถควบคุมได้ และสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นผู้มีสุขภาพกายและจิตที่ดี แสดงถึงการมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูง ซึ่ง Stoltz ได้กล่าวว่าเป็น **Advertunity** ซึ่งหมายความว่ามองวิกฤติให้เป็นโอกาส แต่บุคคลบางคนยังคงอยู่ในความยากลำบาก และตอบสนองต่ออุปสรรคในลักษณะของการช่วยตนเองไม่ได้ และอ่อนแอ แสดงถึงการมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ คนส่วนใหญ่ที่หลบเลี่ยงต่อความรับผิดชอบจะตกเป็นเหยื่อของการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ และยังผลให้บุคคลเลิกสิ่งที่จะทำมากกว่าที่จะสานต่อจนสำเร็จ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ศักยภาพในการปฏิบัติงาน ทศนคติ แรงจูงใจ และการมีชีวิตที่ยืนยาว องค์ประกอบของความเข้มแข็งอดทนด้านหนึ่ง มีส่วนสอดคล้องกับการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ และทฤษฎีการอธิบายสาเหตุ คือในแง่การควบคุม (control) หรือการเป็นผู้จัดการชีวิตของตนเอง (mastery over one's life) ดังนั้นการมีรับรู้ว่าคุณสามารถควบคุมจัดการได้ หรือเป็นผู้สามารถจัดการได้ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอันสำคัญอันจะส่งผลให้เกิดการฟันต่อภาวะการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาความเข้มแข็งอดทนและมีความสามารถในฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มขึ้น

#### 1.2.1.4 ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience)

Werner (Werner cited in Stoltz, 1997) นักจิตวิทยาเด็กได้ทำการศึกษามากกว่า 40 ปี โดยศึกษาบุคคลวัยหนุ่มสาวในรัฐ Hawaii ที่เคยมีประสบการณ์เลวร้ายในวัยเด็ก (traumatic childhood) โดยคาดว่าประสบการณ์จากวัยหนึ่งจะมีผลต่อไปสู่อีกวัยหนึ่ง Werner พบว่าหนึ่งในสามของเด็กเหล่านั้นเอาชนะปมในใจและมุ่งไปสู่ความสำเร็จได้ ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าเด็กเหล่านี้มีความสามารถในการฟื้นพลัง เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะมีลักษณะเป็นผู้วางแผน เป็นนักแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของการมองโลกแง่ดี บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะสามารถที่จะฟื้นคืนพลังจากอุปสรรคที่เผชิญอยู่ได้ ความสามารถนี้ไม่ได้มาจากตัวอุปสรรค แต่มาจากการที่บุคคลมีการตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นอย่างไร Oullette, Werner และนักวิจัยอื่น (Oullette, Werner & other cited in Stoltz, 1997) พบว่า

1. ความเข้มแข็งอดทน และความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นตัวทำนายศักยภาพในการปฏิบัติงานและสุขภาพ
2. ความเข้มแข็งอดทนมีพื้นฐานจากการผูกมัดตนเอง (commitment), การรู้สึกท้าทาย และการควบคุมหรือจัดการได้

- บุคคลที่แสดงให้เห็นว่ามีความเข้มแข็งอดทนและ/หรือ ความสามารถในการฟื้นพลัง จะจัดการกับอุปสรรคได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มี

### 1.2.1.5 การรับรู้ความสามารถของตน และการเชื่อในอำนาจควบคุม

การรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy) คือ ความเชื่อในการเป็นผู้ควบคุมชีวิตของตนเอง และเชื่อในความสามารถของตนในการเผชิญกับความท้าทายหรืออุปสรรค Bandura กล่าวว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตน จะสามารถฟื้นคืนจากความล้มเหลว โดยจะมองถึงวิธีการที่จะจัดการกับปัญหามากกว่าจะกังวลอยู่กับสิ่งที่เขาได้ทำผิดพลาดไปแล้ว

การเชื่อในอำนาจควบคุม (locus of control) Rotter (1966) กล่าวว่า บุคคลผู้ที่เชื่อว่าเขาสามารถควบคุมผลดีหรือผลร้ายของตนเองได้ แสดงถึงการเชื่อในอำนาจควบคุมภายใน (internal locus of control) จะส่งผลให้มีอาการซึมเศร้าน้อยและมีพฤติกรรมที่จะต่อสู้กับอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่เลวร้ายได้มากกว่าบุคคลที่รับรู้ว่ามีผลดีหรือผลร้ายมาจากปัจจัยภายนอกอื่นๆ ซึ่งแสดงถึงการเชื่อในอำนาจควบคุมภายนอก (external locus of control) ดังนั้นลักษณะของผู้ที่มีการเชื่อในอำนาจควบคุมภายนอก (external locus of control) มีแนวโน้มที่จะยอมรับในสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะดีหรือร้ายและจะมีแนวโน้มที่จะมีโอกาสซึมเศร้า แต่ผู้ที่มีลักษณะของการเชื่ออำนาจควบคุมภายใน (internal locus of control) จะเป็นผู้ที่กำหนดว่าตนจะปฏิบัติอย่างไร แสดงให้เห็นความสอดคล้องกันระหว่างการควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ ของชีวิตของบุคคลกับแรงจูงใจและความสำเร็จ

จากทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้นอันได้แก่ การช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ ทฤษฎีการอธิบายสาเหตุ รูปแบบการอธิบาย การมองโลกแง่ดี ความเข้มแข็งอดทน ความสามารถในการฟื้นพลัง และการเชื่อในอำนาจควบคุม พบว่า

- ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จได้แก่ การรับรู้ในการควบคุมหรือจัดการได้ในชีวิตของบุคคล
- ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จนั้นสามารถทำนายได้จากการที่บุคคลมีการตอบสนองต่อ และอธิบายอุปสรรค ความล้มเหลว สถานการณ์อันเลวร้าย ความยากลำบากที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร
- บุคคลจะมีรูปแบบเฉพาะในการตอบสนองต่อความยากลำบากหรืออุปสรรค
- รูปแบบเฉพาะของบุคคลนั้นถ้าไม่ได้รับการแก้ไขจะยังคงอยู่ตลอดไป
- รูปแบบการตอบสนองดังกล่าวอยู่ในระดับจิตใต้สำนึก (subconscious) บุคคลควรใส่ใจในตนเอง
- ถ้าบุคคลสามารถตรวจวัดและเสริมสร้างการตอบสนองต่อความยากลำบากได้ บุคคลสามารถที่จะสนุกกับผลที่เกิดขึ้น ศักยภาพในการปฏิบัติ คุณภาพชีวิต ความสามารถในการฟื้นพลัง สุขภาพ การเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง แรงจูงใจ ความสำเร็จที่เพิ่มสูงขึ้น



## 1.2.2 ด้านสรีระวิทยา (Physiological)

ในสมัยก่อนนักวิทยาศาสตร์หรือแพทย์มีแนวคิดว่ากายและจิตนั้นแยกกัน และแนวคิดนี้ยังคงอยู่จนถึงปัจจุบัน แต่จากงานวิจัยในสาขา Psychoneuroimmunology พบว่า มีการเชื่อมโยงกันที่สามารถวัดได้ระหว่างความคิดและความรู้สึกกับสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายของบุคคลนั้น Dreher (Dreher, 1995 cited in Stoltz, 1997) กล่าวว่า อารมณ์ความรู้สึกนั้นมาจากสารเคมีที่เป็นสื่อจากสมอง และสารเคมีที่เกิดขึ้นดังกล่าวขณะที่มนุษย์เกิดอารมณ์ความรู้สึกจะส่งผลโดยตรงกับสุขภาพทางกายของบุคคล ดังนั้นการที่บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไรมันสามารถส่งผลอันลึกซึ้งต่อสุขภาพและและความสามารถที่จะส่งผลต่อการบรรลุความสำเร็จได้

การรับรู้การควบคุมชีวิตได้มีบทบาทสำคัญที่มีต่ออารมณ์และสุขภาพกาย Langer & Rodin (Langer & Rodin cited in Stoltz, 1997) ศึกษาผู้ป่วยในศูนย์พยาบาลที่อยู่ในคอร์ส 18 เดือน มีการให้ทำการควบคุมขั้นพื้นฐานต่อกิจกรรมต่างๆ เช่น รดน้ำต้นไม้ พบว่าผู้ที่มีกิจกรรมการควบคุมจะทำกิจกรรมอย่างกระตือรือร้น มีความสุขมากกว่าและมีอายุยืนกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำการควบคุมอะไร การควบคุมเป็นปัจจัยสำคัญในการมีชีวิตอยู่อย่างเป็นอิสระจากโรค และมีชีวิตที่มีสุขภาพดี

Morris & Pettingale (Morris & Pettingale cited in Stoltz, 1997) ศึกษาผู้หญิง 69 คน ที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านมในระยะ 5 ปี พบว่าผู้หญิงที่ไม่ระบว่าทนทุกข์และแสดงแนวโน้มที่จะมีชีวิตอีกครั้งจะเป็นผู้มีจิตของนักสู้ (fighting spirit) ผู้ที่มีแนวโน้มที่จะไปสู่ความตายจะตอบสนองต่อการวินิจฉัยโรคตั้งแต่ระยะต้นด้วยการยอมจำนนและสิ้นหวัง

ในการศึกษาต่อมา Seligman (Seligman, 1990 cited in Stoltz, 1997) ศึกษาผู้หญิง 34 คน ที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านมที่มองโลกในแง่ดี พบว่าผู้ที่มีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในชีวิตอย่างสร้างสรรค์ (Constructive) ในระดับสูง จะมีอายุยาวนานที่สุด

มหาวิทยาลัยมินเนโซต้า ได้รายงานเรื่องคนไข้ที่มีความหวังสูง จะฟื้นตัวจากการผ่าตัดหัวใจครั้งใหญ่ได้เร็วกว่า บุคคลรู้สึกว่ามีหวังน้อย หรือมีความรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมอนาคตของตนได้มากนัก

Locke (Locke cited in Stoltz, 1997) พบว่า อารมณ์และความคิดเป็นรูปแบบที่แสดงบทบาทที่มีอำนาจต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย โดยทำการทดสอบระดับความเครียดของกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย ฮาวาร์ด ระดับปริญญาตรี ว่าพวกเขาตอบสนองต่ออุปสรรค และมีภูมิคุ้มกันร่างกายเป็นอย่างไร พบที่ว่า ผู้มีการแก้ปัญหาในระดับต่ำ เป็นผู้ที่ที่มีภาวะความซึมเศร้า และมีความวิตกกังวลเมื่อเผชิญต่อภาวะที่มีความเครียด (อันเป็นรูปแบบหนึ่งของความ

ยากลำบาก) มีภูมิคุ้มกันโรคในระดับ ดังนั้นการตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างไร จะส่งผลต่อองค์ประกอบทางเคมี และความแข็งแรงของภูมิคุ้มกันโรค ดังเช่น

**Ashe** ซึ่งเสียชีวิตจากโรคเอดส์ที่ติดจากการถ่ายเลือด เขาชนะการแข่งขันเทนนิส หลายเดือนก่อนจะเสียชีวิต เป็นผู้ที่เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสโดยมีส่วนช่วยเปลี่ยนมุมมองของสังคมที่มีต่อโรคเอดส์ และนำไปสู่การเพิ่มเงินสนับสนุนทางด้านงานวิจัยเกี่ยวกับโรคเอดส์เป็นจำนวนหลายแสนเหรียญ **Ashe** ตอบสนองต่อสถานการณ์อันเลวร้ายไปในทางสร้างสรรค์อย่างที่สุด ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องบังเอิญที่ **Ashe** เป็นผู้มีชีวิตยาวนานที่สุดในการป่วยเป็นโรคที่มีผลต่อระบบประสาทเกิดจากเชื้อโปรโตซัวในระบบไหลเวียนโลหิตและช่องโพรงในร่างกาย (**toxoplasmosis**) ที่มีการติดเชื้อที่สมอง และเป็นหนึ่งในผู้มีชีวิตยาวนานในการต่อสู้โรคเอดส์ ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของเขาหรือความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤติไปสู่โอกาส จึงสามารถพิจารณาได้ว่าช่วยรักษาระบบภูมิคุ้มกันของเขาให้แข็งแรงและทำงานได้อย่างยาวนาน (**Stoltz, 1997**)

**Solomon** และคณะ (**Solomon & other cited in Stoltz, 1997**) ศึกษาพบว่า การตอบสนองต่ออุปสรรคในทางที่ไม่สร้างสรรค์ ทำให้เกิดการลดการสร้าง **T-cell** ที่ช่วยต่อสู้การติดเชื้อในผู้ติดเชื้อ **HIV** อย่างไรก็ตาม การวิจัยที่เกี่ยวกับระบบทางร่างกายสัมพันธ์กับระบบความคิด และพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นยืนยันได้ว่าความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคมีผลอย่างมากต่อสุขภาพ

การมีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคต่ำ จากการศึกษาของ **Peterson (Peterson, 1993 cited in Stoltz, 1997)** จาก **Virginia Polytechnic Institute and State University** ศึกษาการตอบสนองต่ออุปสรรคต่อเหตุการณ์ของชีวิตของชาย จำนวน 122 คน ที่เป็นโรคหัวใจวายเฉียบพลันในครั้งแรกว่า เขาตอบสนองต่อเหตุการณ์ของชีวิตอย่างไร พบว่า 8 ปี หลังจากนั้นชาย 25 คนที่มีการตอบสนองในลักษณะไม่สร้างสรรค์ (**destructive pattern**) มาก มีลักษณะอนุমানสาเหตุว่าเกิดจากตน และเป็นไปอย่างถาวร 21 คนที่เสียชีวิต และใน ส่วน 25 คนที่มีการตอบสนองในรูปแบบสร้างสรรค์ (**Constructive pattern**) มองเหตุการณ์ว่ามีลักษณะชั่วคราวและเกิดมาจากปัจจัยภายนอก มีเพียง 6 คนที่ตาย ซึ่งเห็นได้ว่าการตอบสนองต่ออุปสรรค สามารถเป็นตัวทำนายการรอดชีวิตมากกว่าปัจจัยทางการแพทย์อื่นๆ รวมทั้งการอุดตันของเส้นเลือดแดงใหญ่ อาการหัวใจเฉียบพลัน ระดับคอเลสเตอรอลหรือความดันโลหิต ดังนั้นโดยเปรียบเทียบแล้วผู้ที่มีการตอบสนองในทางสร้างสรรค์ (**constructive**) มักมีฟื้นตัวอย่างรวดเร็วและมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่าผู้ที่มีการตอบสนองต่ออุปสรรคแบบไม่สร้างสรรค์หรือแบบทำลาย

**McClelland (McClelland cited in Stoltz, 1997)** ศาสตราจารย์ทางด้านจิตวิทยาแห่ง **Boston University** ได้แสดงให้เห็นถึงหลายงานวิจัยที่พบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์เป็นตัว



ทำนายที่ดีในการทำนายสุขภาพของบุคคล โดยบุคคลที่แสดงถึงความไม่ไว้วางใจมีแนวโน้มที่จะเจ็บป่วยมากกว่าบุคคลที่มีความไว้วางใจถึงสองเท่า

**Pennebaker (Pennebaker, 1990 cited in Stoltz, 1997)** ศาสตราจารย์ทางด้านจิตวิทยาแห่ง **Southern Methodist University** ศึกษาพบว่าความสัมพันธ์ของการเขียนแสดงความรู้สึก ส่งผลทางบวกและมีผลต่อความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยผู้ที่ทำการเขียนบันทึกความรู้สึกจะมีการเพิ่มขึ้นของระบบภูมิคุ้มกันอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ไม่ได้เขียนบันทึก การเขียนแสดงความรู้สึกอาจสร้างสารเคมีเกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายยังผลให้มั่งสุขภาพที่ดีขึ้น อาจเพราะว่ามันเป็นการเพิ่มความรู้สึกความสามารถควบคุมของบุคคล

**Seligman** และคณะ พบว่าการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้สัมพันธ์กับความซึมเศร้า ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกๆ วัย ถ้าหากว่าบุคคลมีความเชื่อว่าจะไม่สามารถทำอะไรต่างๆ ได้ก็จะมีแนวโน้มไปสู่ความซึมเศร้าได้ หากความรู้สึกนี้ยังอยู่จะส่งผลต่อความสามารถที่จะต่อสู้กับอุปสรรค และยังส่งผลต่อความรู้สึกการเจ้าของชีวิตของบุคคลได้

จากการศึกษาของ **Peterson ,Vaillant, Seligman (Peterson ,Vaillant, Seligman, 1993 cited in Stoltz, 1997)** และงานวิจัยอื่นๆ แสดงให้เห็นว่า การมองโลกในแง่ร้าย(สิ่งทีลดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค) ส่งผลต่อสุขภาพและชีวิตที่จะดำเนินต่อไป โดยที่ ถึงแม้ว่าคนที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคไม่ได้ จะเป็นผู้มีสุขภาพที่ดีตอนอายุ 25 ปี แต่อาจต้องทนทุกข์จากปัญหาด้านสุขภาพระหว่างอายุ 45 และ 60 ปีมากกว่าคนที่มีการตอบสนองแบบสร้างสรรค์ (constructive responders)

**Peterson, Vaillant และ Seligman (1993)** ชี้ให้เห็นว่าบุคคลที่ทนทุกข์จากการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ การตอบสนองต่ออุปสรรคเชิงทำลายหรือไม่สร้างสรรค์ มีแนวโน้มที่จะเสียชีวิตก่อน

จากงานวิจัยต่างๆ ในแนว **psychoneuroimmunology** สรุปได้ว่า

1. มีความสัมพันธ์กันระหว่างวิธีการตอบสนองต่ออุปสรรคของบุคคลกับสุขภาพจิตสุขภาพกาย
2. การรู้สึกว่าคุณควบคุมได้ เป็นสิ่งทีสำคัญต่อสุขภาพและการมีชีวิตยืนยาว
3. การตอบสนองต่ออุปสรรค ส่งผลต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย การฟื้นตัวจากการผ่าตัด และ ความอ่อนแอที่ถูกคุกคามจากโรค
4. การตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างทำลายหรือไม่สร้างสรรค์ สามารถเป็นต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความซึมเศร้าได้

### 1.2.3 ด้านศาสตร์ของสมอง (Science of the brain)

Nuwer (1993) หัวหน้าวิชา ประสาทสรีระวิทยา (Neurophysiology) ที่ ศูนย์การแพทย์ UCLA กล่าวว่า การเกิดนิสัยของบุคคลจะต้องใช้เวลานานเท่าใดโดยยกตัวอย่างว่า เมื่อเราเอามือแตะของร้อนร่างกายจะใช้เวลาเพียงเศษเสี้ยวของวินาทีในการเรียนรู้ที่จะหลบเลี่ยงและจดจำว่า เราสัมผัสกับอะไร และมันสัมผัสไม่ได้ กระแสประสาทซึ่งสั่งงานจากสมองคืออุปกรณ์ในแทรกแซงรูปแบบการคิดของจิตใต้สำนึกในรากฐานของปมประสาท (basal ganglia) อันหมายถึง จิตใต้สำนึก หรือส่วนของระบบประสาทตอบรับอัตโนมัติ และจะนำไปสู่สมองที่เป็นส่วนของจิตสำนึก (cerebral cortex) ในส่วนของเนื้อสมองสีเทา (gray matter of brain) นอกจากนี้ Squire (1993) จากศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ได้กล่าวยืนยันเช่นเดียวกันว่าเมื่อเราทำพฤติกรรมหรือคิดอะไรซ้ำกัน จะส่งผลให้ไปเพิ่มความแข็งแรงให้กับ synapse ในสมองของบุคคลนั้นซึ่งจะสร้างรูปร่างของการส่งกระแสประสาทและตัวรับกระแสประสาทให้มีมากขึ้น นั่นคือสมองมีความสามารถที่จะกระทำการคิดหรือพฤติกรรมซ้ำ และส่งต่อไปยังจิตใต้สำนึกอันเป็นนิสัยของเรา ทำให้เราทำพฤติกรรมนั้นได้อย่างรวดเร็วขึ้น และเป็นธรรมชาติมากขึ้น และความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคจึงเหมือนกันกับนิสัยอื่นๆ ทั่วไป ถ้าบุคคลทำพฤติกรรมที่ลดระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคซ้ำบุคคลนั้นก็ยังคงมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคที่ต่ำอยู่อย่างนั้น และพฤติกรรมนั้นๆ จะเป็นไปอย่างรวดเร็วและอัตโนมัติ ในการเปลี่ยนแปลงบุคคลจึงควรตระหนักถึงพฤติกรรมโดยเริ่มต้นที่การกระทำอันรู้ตัวก่อน (conscious) ซึ่งเป็นการเริ่มต้นที่จะกำหนดการเดินทางของระบบประสาท (neuro-pathway) และจะค่อยๆ ลงสู่ระดับของจิตใต้สำนึกอันกลายเป็นนิสัยของเราต่อไป และจากการศึกษาวิจัยของนักประสาทสรีระวิทยาชั้นนำ (neurophysiologists) พบว่า

1. สมองเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมหรือนิสัย
2. ลักษณะนิสัยมาจากการเชื่อมต่อสื่อสารกันภายในสมองส่วนจิตสำนึก
3. ลักษณะนิสัยที่อยู่ในส่วนลึก เช่น ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการกำหนดรูปแบบลักษณะนิสัยใหม่ที่เข้มแข็งกว่าเดิม

### 1.3 การวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

จากทฤษฎีจิตวิทยาปัญญานิยม ไปสู่ทฤษฎีการควบคุมที่ผสมผสานความรู้จากหลายศาสตร์ (Hybrid Control Theory) นิยามความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคว่า ประกอบด้วย การเชื่อในอำนาจควบคุม ความเข้มแข็งอดทน ความสามารถในการฟื้นพลัง การรับรู้ความสามารถ

ของตน ทฤษฎีการอธิบายสาเหตุ และการมองโลกแง่ดี ดังนั้นการวัดความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค จะประกอบด้วยด้าน 4 ด้าน และด้านย่อย สองด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมจัดการ (C : control) ด้านแหล่งกำเนิดสาเหตุ และด้านการรับผิดชอบ (O<sub>2</sub> : origin and ownership) ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย (R : reach) ด้านการรับรู้ความคงทน (E : endurance) หรือ CO<sub>2</sub> RE ดังแสดงตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 องค์ประกอบของ CO<sub>2</sub> RE (Stoltz, 1997)

Hybrid Control Theory	Optimism	AQ
Control		C = Control
Ownership	Personal	O <sub>2</sub> = Origin and Ownership
	Pervasive	R = Reach
	Permanent	E = Endurance

### ด้านการควบคุมจัดการ (C)

ด้านการควบคุมจัดการ (Control) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคได้มากน้อยเพียงใด การควบคุม เป็นด้านที่สำคัญ และมีผลโดยตรงกับการเสริมกำลังใจ และการชักจูง และมีอิทธิพลต่ออิมิตทุกมิติใน CO<sub>2</sub> RE บุคคลที่มีด้านการควบคุมจัดการสูงจะรับรู้ว่าเขาสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ จะไม่ตกอยู่ในภาวะทุกข์หรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้นาน แต่ส่วนบุคคลที่มีความสามารถการควบคุมจัดการต่ำจะรับรู้ว่าเขาไม่สามารถควบคุมหรือจัดการเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเขาได้

### ด้านแหล่งกำเนิดสาเหตุ (Origin) + ด้านการรับผิดชอบ (Ownership) (O<sub>2</sub>)

ด้าน O<sub>2</sub> เป็นการนำคะแนนด้านแหล่งกำเนิด และด้านการรับผิดชอบ มารวมกัน บุคคลที่มีความสามารถด้านนี้สูงจะมีการรับรู้ว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นนั้นมาจากการกระทำของตนเอง และมองว่าสาเหตุ แหล่งกำเนิดของอุปสรรคนั้นมาจากสิ่งอื่น หรือบุคคลอื่น บุคคลจะหลีกเลี่ยง หรือมีการตำหนิตนเอง (self-blame) ในระดับที่พอดี โดยจะตำหนิตนเองเฉพาะในสิ่งที่เขาเป็นผู้กระทำเท่านั้น แต่จะรับผิดชอบต่อผลของอุปสรรคโดยไม่พิจารณาสาเหตุ ในส่วนของผู้ที่มีความสามารถด้านนี้ต่ำจะรับรู้สาเหตุประการแรกของอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นมาจากตัวเอง และความล้มเหลวหรือสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพราะโชค หรือปัจจัยภายนอกอื่นๆ การที่มีการรับรู้ว่าคุณเป็นต้นเหตุ หรือจุดกำเนิดของอุปสรรคนั้นทำให้บุคคลมีความเครียดสูง บุคคลจะปฏิเสธการรับผิดชอบและหลีกเลี่ยง

ที่จะลงมือกระทำใดๆ ที่จะแก้ปัญหาในสถานการณ์อันเลวร้ายนั้น ซึ่งถ้าเป็นอยู่นานจะทำให้เกิดความสงสัยในตนเอง (self-doubt) และหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายความสามารถต่างๆ

ด้านแหล่งกำเนิดสาเหตุ (Origin) หมายถึง ปัจจัยใด (ใคร อะไร หรือสิ่งใด) ที่เป็นต้นเหตุหรือจุดเริ่มต้นของอุปสรรค ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้สูงจะรับรู้สาเหตุ หรือจุดเริ่มต้นของอุปสรรคมาจากสิ่งอื่น หรือคนอื่น และจะเกิดเรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาด มีการตำหนิตนเองในระดับที่พอดีที่จะเป็นแรงผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงพฤติกรรม และมีการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาได้เร็วขึ้น ดีขึ้น และมีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อเผชิญปัญหานั้นอีกครั้ง ส่วนผู้ที่มีความสามารถด้านนี้ต่ำจะรับรู้ว่าเป็นสาเหตุ หรือจุดเริ่มต้นของความยากลำบาก มักจะตำหนิตนเองอย่างรุนแรง ในเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น จะตำหนิตนเองอย่างรุนแรง

ด้านการรับผิดชอบ (Ownership) หมายถึง การรับรู้การรับผิดชอบต่อในการจัดการกับผลที่เกิดขึ้น บุคคลที่มีความสามารถด้านนี้สูงจะรับผิดชอบต่อในการแก้ไขในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่สนใจถึงสาเหตุ การที่มีความสามารถด้านนี้สูงจะส่งเสริมการควบคุมจัดการ การเสริมพลังใจ และแรงจูงใจของบุคคลให้มีการลงมือแก้ปัญหา ส่วนบุคคลที่มีด้านนี้ต่ำจะไม่รับรู้ถึงความรับผิดชอบต่อในผลที่เกิดขึ้นและไม่สนใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจะมีสาเหตุมาจากใคร หรือสิ่งใด

อย่างไรก็ตามในการวิจัยระยะหลังๆ การวัดองค์ประกอบด้านนี้จะวัดเฉพาะด้านการรับผิดชอบ (Ownership) โดยไม่พิจารณาแหล่งกำเนิดสาเหตุ (Origin)

### ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย (R)

ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย (Reach) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นส่งผล หรือแผ่ขยายไปที่ส่วนอื่นของชีวิตมากน้อยเพียงใด ผู้ที่มีด้านนี้สูงจะรับรู้ว่าคุณอุปสรรคที่เกิดขึ้นจะส่งผลเฉพาะและจำกัด บุคคลจะแยกเรื่องที่เกิดร้ายออกไปจากส่วนอื่นของชีวิตซึ่งทำให้สามารถจัดการสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้ มองว่าเรื่องร้ายๆ ก็คือเรื่องร้ายๆ ไม่ใช่ความล้มเหลวของการทำงาน ส่วนผู้ที่มีความสามารถด้านนี้ต่ำ จะรับรู้ว่าคุณอุปสรรคจะส่งผลแผ่ขยายความยากลำบากไปครอบคลุมเรื่องต่างๆ ในชีวิต และมองว่าเรื่องหรือสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นเรื่องที่จำกัดและมีความจำเพาะ ไม่แผ่ขยายไปยังด้านอื่นๆ ของชีวิต

### ด้านการรับรู้ความคงทน (E)

ด้านการรับรู้ความคงทน (Endurance) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณอุปสรรคและสาเหตุของอุปสรรคนั้นจะคงอยู่นานเพียงใด ผู้ที่มีด้านนี้สูงจะมองว่าความสำเร็จเป็นสิ่งที่คงอยู่นานหรือไม่ก็



อยู่ตลอดไป และมองว่าอุปสรรคและสาเหตุของอุปสรรคนั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นชั่วคราว อยู่ไม่นาน และไม่เชื่อว่าจะเกิดซ้ำอีก ส่งผลให้บุคคลมีพลัง มีการมองโลกในแง่ที่ดีขึ้น และส่งเสริมให้บุคคลมีการกระทำเพื่อแก้ปัญหาโดยไม่ย่อท้อ ส่วนผู้ที่มีด้านนี้ต่ำจะรู้สึกว่าคุณอุปสรรคและหรือสาเหตุของมันนั้นคงอยู่เป็นเวลานานหรือไม่ก็ตลอดไป ส่วนเหตุการณ์ที่ดีนั้นมองว่าเป็นเรื่องชั่วคราว การมีด้านนี้ต่ำทำให้กระตุ้นการเกิดการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ หรือความรู้สึกหมดหวัง บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะไม่กระทำการใดๆ เพื่อการแก้ปัญหาที่บุคคลมองว่าจะคงอยู่นาน หรือตลอดไป

โดยสรุปแล้ว บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคสูง หมายถึง บุคคลที่มีการรับรู้ว่าคุณสามารถควบคุมจัดการเรื่องต่างๆ ได้ มองว่าสิ่งที่ดี หรือความสำเร็จมาจากตน และสาเหตุหรือต้นเหตุของอุปสรรค ความล้มเหลว หรือความยากลำบากมาจากปัจจัยภายนอกตน รับผิดชอบต่อความยากลำบากที่เกิดขึ้น หลีกเลี่ยงการตำหนิตนเอง จะตำหนิเฉพาะผลกระทบที่มาจากกระทำของตน พิจารณาอุปสรรค ความล้มเหลว หรือความยากลำบากจะมีผลเฉพาะเรื่องนั้น ไม่ส่งผลต่อด้านอื่นๆ ของชีวิต ส่วนเรื่องที่ดี หรือสิ่งที่ดีนั้นจะมีผลหรือแผ่ขยายไปด้านอื่นของชีวิต และพิจารณาว่าอุปสรรค ความล้มเหลว หรือความยากลำบากรวมไปถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นนั้นจะคงอยู่ไม่นาน ส่วนเรื่องดี หรือสิ่งดี ๆ นั้นจะมีการคงอยู่ที่ยาวนาน หรือตลอดไป มีการมองโลกในแง่ดี มีแรงจูงใจ พลัง ความอดทน ความคิดสร้างสรรค์ ความเข้มแข็งสูงเมื่อเผชิญกับอุปสรรค ความล้มเหลว หรือความยากลำบาก มองว่าอุปสรรค ความล้มเหลว ความยากลำบาก หรืองานที่ยาก เป็นสิ่งที่ท้าทายที่จะจัดการให้ลุล่วง

บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคต่ำ หมายถึง บุคคลที่มีการรับรู้ว่าคุณไม่สามารถควบคุมจัดการเรื่องต่างๆ ได้ มองว่าสิ่งที่ดี หรือความสำเร็จมาจากโชค หรือปัจจัยภายนอก มองว่าและสาเหตุหรือต้นเหตุของอุปสรรค ความล้มเหลว หรือความยากลำบากมาจากตนเอง ไม่แสดงการรับผิดชอบต่อความยากลำบากที่เกิดขึ้น มีการตำหนิตนเองสูง พิจารณาอุปสรรค ความล้มเหลว หรือความยากลำบากว่าจะมีผลไปยังด้านอื่นๆ ของชีวิต ส่วนเรื่องที่ดี หรือสิ่งที่ดีนั้นจะมีผลจำกัดหรือไม่แผ่ขยายไปด้านอื่นของชีวิต และพิจารณาว่าอุปสรรค ความล้มเหลว หรือความยากลำบากรวมไปถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นนั้นจะคงอยู่นาน หรือไม่ก็ถาวร ส่วนเรื่องดี หรือสิ่งดี ๆ นั้นจะมีการอยู่ไม่นาน มีความทนทุกข์เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก ตำหนิตนเองโดยไม่จำเป็น ทำให้ลดแรงจูงใจ ความอดทน การเรียนรู้ ทำให้มีสุขภาพกายและจิตที่ไม่ดี

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคขึ้น พัฒนาขึ้น โดยศึกษาแนวทางจากแบบวัด **The Adversity Response Profile (ARP) Quick Take** ของ Stoltz (1997)

## 2. แนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน (Academic Self-efficacy)

### 2.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตน

Bandura (1982, 1986) อธิบายว่า การรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy) หมายถึง การตัดสินใจความสามารถของบุคคลในการกระทำพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง การรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่สำคัญที่แสดงถึงการเลือกของบุคคลว่าจะใช้ความพยายามหรือไม่ ปริมาณและความยาวนานของความพยายามเท่าใดที่เขาใช้ในงานที่ยาก และปริมาณของความเครียดหรือความวิตกกังวลที่เขาใช้ในการเผชิญกับพฤติกรรมที่ต้องการในสภาพแวดล้อมขณะนั้น การรับรู้ความสามารถของตนที่สูง ไม่เพียงแต่มีผลต่อการกระทำที่ส่งผลดีเท่านั้น แต่ยังช่วยให้บุคคลไม่ย่อท้อต่อความล้มเหลว นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนยังมีผลต่อรูปแบบของความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

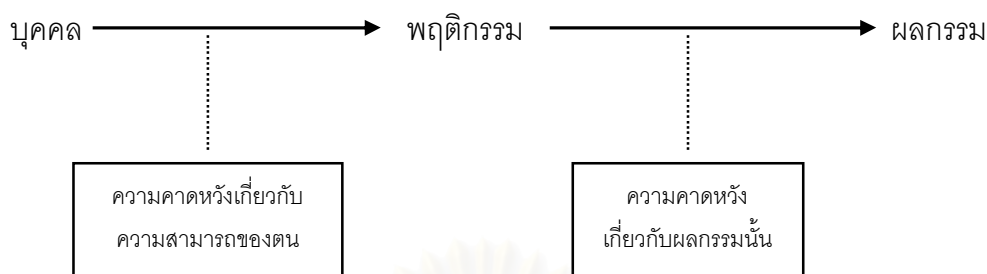
การรับรู้ความสามารถของตนเป็นกลไกทางปัญญาและตัวแปรทางจิตที่สำคัญ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงมักจะมีทางเลือกงานที่มีลักษณะที่ท้าทาย กระตือรือร้น เอาใจใส่ในการทำงาน มีความต้องการความสำเร็จสูง และจะใช้ความพยายาม ความมุ่งมั่นในการทำงาน นานกว่าบุคคลซึ่งรับรู้ว่ามีความสามารถต่ำ มักจะไม่หลีกเลี่ยงงานหรือทอดทิ้งเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ มีการเลือกงานที่ง่าย ขาดความพยายาม และความมุ่งมั่นในการทำงาน หลีกเลี่ยงงาน มักทอดทิ้งเมื่อพบกับอุปสรรคต่างๆ และยังส่งผลต่อปฏิกิริยาทางอารมณ์ด้วย เช่น ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด และกลัวความล้มเหลว เป็นต้น (Bandura 1997, 1982, 1986; Bandura, Reese & Adams 1982; Schunk, 1985)

### การคาดหวังในความสามารถและการคาดหวังในด้านผลของการกระทำ

การรับรู้ความสามารถของตนมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมใดหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับ การคาดหวังของบุคคล 2 ประการคือ

1. ความคาดหวังในความสามารถของตน (Efficacy expectancy) เป็นการคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนว่าเขาสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้หรือไม่ ในระดับใด
2. ความคาดหวังในด้านผลการกระทำ (Outcome expectancy) เป็นการคาดหวังของบุคคลว่าเมื่อเขาพยายามทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้รับผลกรรมใด

### ความคาดหวังทั้งสองนี้สามารถแสดงเป็นรูปแบบได้ดังนี้



### แผนภาพที่ 2 ความแตกต่างระหว่างความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตน และความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรมที่จะเกิดขึ้น (Bandura, 1997 p.22)

จากแผนภาพ จะเห็นได้ว่าบุคคลจะกระทำพฤติกรรมหนึ่งหรือไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังว่า เมื่อกระทำพฤติกรรมนั้นจะได้ผลอย่างที่ตนต้องการหรือไม่ และความคาดหวังว่าเขาจะมีความสามารถพอที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่

ความเชื่อในความสามารถของตน และความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กันมาก ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้จะส่งผลกระทบต่อตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลดังนี้

#### ความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรมที่จะเกิดขึ้น (ต่ำ) (สูง)

(สูง)  
ความเชื่อในความสามารถของตน  
(ต่ำ)

มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะทำ แน่นอน
มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ แน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ

### แผนภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตน และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (Bandura, 1978; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539 หน้า 59)



ตัวแปรที่สำคัญในการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมของบุคคลขึ้นอยู่กับความเชื่อในความสามารถของตนมากกว่าความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น ดังจะเห็นได้ว่าแม้จะมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นสูง แต่มีความเชื่อในความสามารถของตนต่ำ บุคคลก็จะมีแนวโน้มที่จะไม่กระทำพฤติกรรม

ประสบการณ์ในอดีตจากผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำบางอย่างนั้น ทำให้บุคคลพอที่จะคาดคะเนได้ว่าผลของการกระทำบางอย่างของตนนั้นจะออกมาในลักษณะหรือรูปการใด เช่นเดียวกันกับผลของการกระทำดังกล่าวจะเป็นอย่างไรนั้น ส่วนใหญ่ก็อยู่ที่การตัดสินใจตนเองว่าจะสามารถปฏิบัติได้ดีเพียงใดภายใต้สภาพการณ์เฉพาะ คนที่มีความสามารถสูงก็คาดหวังถึงผลกรรมจากการกระทำที่มีประสิทธิภาพสูง ในขณะที่คนที่ยังสงสัยในตนเองอยู่นั้นก็จะคาดหวังการกระทำที่ไม่ค่อยจะมีประสิทธิภาพนัก ซึ่งจะก่อให้เกิดผลของการกระทำที่ไม่อยู่ในระดับที่ควรจะเป็น แต่ความคาดหวังในผลจากการกระทำก็ไม่สามารถที่จะแยกให้เป็นอิสระจากการตัดสินใจการกระทำของตนเองได้ อันเป็นจุดกำเนิดของความคาดหวังในผลของการกระทำนั้น ทั้งนี้เพราะผลของการกระทำที่คาดหวังนั้นขึ้นอยู่กับการตัดสินใจความสามารถของตน ความคาดหวังในผลของการกระทำอาจจะไม่ขึ้นอยู่กับหรือไม่สัมพันธ์กับความสามารถของตน ถ้าการกระทำใดก็ตามที่ไม่ก่อให้เกิดผลที่ต้องการ เช่น บุคคลที่มีความสามารถแต่เขาไม่กระทำพฤติกรรมนั้นเพราะเขาคาดหวังว่าเมื่อทำแล้วเขาจะไม่ได้รับผลจากการกระทำที่เขาต้องการ อาจเนื่องจากสังคมไม่ได้ให้โอกาสเขาหรือเกิดอคติขึ้นในสังคม และบุคคลอาจจะไม่กระทำพฤติกรรมนั้นถ้าบุคคลเกิดความสงสัยว่า เขาจะสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นให้ประสบผลสำเร็จหรือไม่ แม้บุคคลจะเห็นว่าผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาเพียงใดก็ตาม

การรับรู้ความสามารถของตน เป็นการตัดสินใจว่าตนจะใช้ความพยายามในการกระทำมากน้อยเพียงไร และจะอดทนต่อการเผชิญกับอุปสรรคหรือประสบการณ์ที่เลวร้ายได้นานเท่าไร บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนสูงและคาดว่า ถ้ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้ผลกรรมที่เกิดขึ้นจากการกระทำสูงด้วย บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมนั้นสูงด้วย แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลที่รู้ว่าตนมีความสามารถต่ำและคาดคะเนว่าถ้าตนกระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้รับการกรรมต่ำ เขาก็จะมีแนวโน้มที่จะไม่กระทำพฤติกรรมนั้น (Bandura, 1997) ซึ่งสามารถสรุปได้เป็นแผนภาพดังนี้

		การความคาดหวังผลกระทบ	
		(-)	(+)
การรับรู้ความสามารถ ของตน	(+)	การร้องทุกข์ การไม่เห็นด้วย	มีความมั่นใจ การกระทำที่เหมาะสม
	(-)	การยอมรับแต่โดยดี ความไม่สนใจที่จะ กระทำพฤติกรรม	การลดค่าตนเอง ความท้อแท้

แผนภาพที่ 4 ผลของแบบแผนของการรับรู้ความสามารถของตน และการคาดหวังผลกระทบ  
ต่อพฤติกรรมและสถานะทางอารมณ์ (Bandura, 1997 p.20)

หมายเหตุ: + และ - แสดงถึงคุณภาพทางบวก และทางลบ

การรับรู้ความสามารถของตน มิได้ขึ้นอยู่กับทักษะที่บุคคลมีอยู่ในขณะนั้น หากแต่ขึ้นอยู่กับ  
กับการตัดสินใจของบุคคลว่า เขาสามารถทำอะไรได้ด้วยทักษะที่เขามีอยู่ การรับรู้ความสามารถ  
ของตนมิได้หมายถึงเพียงการมีความรู้ว่าเขาสามารถทำอะไรหรือมิได้หมายถึงเพียงการมีทักษะ  
บางอย่างเท่านั้น หากแต่เป็นความสามารถในการก่อให้เกิดการกระทำที่เหมาะสมในแต่ละ  
วัตถุประสงค์และแต่ละสถานการณ์ ซึ่งต้องอาศัยการผสมผสานหรือบูรณาการของทักษะทาง  
ปัญญา ทางสังคม และทางพฤติกรรมร่วมกัน ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตน มีองค์ประกอบ  
ดังนี้

## 2.2 มิติของความคาดหวังในความสามารถ (Multidimensionality of self-efficacy)

Bandura (1977) กล่าวว่า ความคาดหวังในความสามารถแปรผันได้หลายมิติ มิติ  
เหล่านี้มีผลกระทบต่อการกระทำพฤติกรรมของบุคคลดังต่อไปนี้

มิติด้านขนาด (Magnitude) เมื่อนำงานต่างๆ มาเรียงกันตามลำดับความยากง่าย ความ  
คาดหวังในความสามารถของแต่ละบุคคลจะต่างกัน บางคนจะคาดหวังความสามารถที่งานง่าย  
บางคนคาดหวังที่งานซึ่งมีความยากปานกลาง หรืองานที่มีความยากอย่างมาก เช่นนี้แสดงว่า  
ขนาดของความคาดหวังในความสามารถของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน

มิติด้านการแผ่ขยาย (Generality) ประสบการณ์บางอย่างสามารถสร้างความคาดหวังในความสามารถของบุคคลและแผ่ขยายไปสู่พฤติกรรม สถานการณ์ที่ต่างกันด้วย

มิติด้านความคงทน (Strength) ความคาดหวังในความสามารถที่มีอยู่เพียงเล็กน้อยจะหวั่นไหวและสูญหายไปได้ ส่วนความคาดหวังในความสามารถที่มีอย่างเข้มข้นจะคงทนและยังมีผลต่อพฤติกรรม แม้ว่าจะมีเหตุการณ์ที่ทำให้หวั่นไหวเข้ามากระทบ

## 2.3 ผลของการรับรู้ความสามารถของตนที่มีต่อองค์ประกอบต่างๆ ทางจิตวิทยา

Bandura (1982) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนนี้ส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบต่างๆ ทางจิตวิทยาในหลายด้านดังนี้

2.3.1 การเลือกกระทำพฤติกรรม (Choice Behavior) การที่บุคคลจะต้องตัดสินใจว่าจะแสดงพฤติกรรมใดในสภาพการณ์ใดนั้น ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ความสามารถของตน ในขณะที่เดียวกันบุคคลจะเลือกทำงานในสถานการณ์นั้น ถ้าเขารู้สึกว่าเขามีความสามารถเพียงพอที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จลงได้ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงจะเลือกทำงานที่ท้าทาย มีแรงจูงใจในการพัฒนาความสามารถของตนให้มีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำมักจะเลี่ยงงาน ท้อถอย ขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นการปิดโอกาสที่จะพัฒนาศักยภาพของตน อย่างไรก็ตามบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนสูงเกินความสามารถที่เป็นจริง มักจะประสบความล้มเหลวในการทำงาน และส่งผลให้เกิดความเครียด ความผิดหวังและรู้สึกว่าความล้มเหลวเป็นสิ่งเลวร้ายไม่สามารถแก้ไขได้ ส่วนบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนต่ำกว่าความสามารถที่เป็นจริง มักขาดความเพียรพยายามและความมุ่งมั่นในการทำงาน และมีความสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของตน ดังนั้นถ้าประเมินความสามารถของตนได้ถูกต้องเหมาะสม จะส่งผลต่อการเลือกกระทำพฤติกรรม ทำให้การกระทำนั้นมีโอกาสประสบความสำเร็จได้สูง

2.3.2 การใช้ความเพียรพยายามและความมุ่งมั่น (Effort expending and persistence) การรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวกำหนดว่า คนเราจะต้องใช้ความพยายามสักเท่าใดและเขายืนหยัดอยู่ได้นานเท่าใดเมื่อเผชิญกับอุปสรรค บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสูงจะมีความกระตือรือร้น ใช้ความพยายาม ความมุ่งมั่นเพื่อที่จะเอาชนะงานที่ท้าทายนั้น แต่ถ้าบุคคลที่มีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำ เมื่อพบอุปสรรคก็จะล้มเลิกความพยายามนั้นได้อย่างง่ายดาย แต่ Bandura ได้เน้นว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีอิทธิพลในการกำหนดการกระทำของบุคคลมากกว่าความพยายาม ความพยายามเป็นเพียงองค์ประกอบที่มาเพิ่มขนาด และคุณภาพของการกระทำ

**2.3.3 ความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ (Thought and emotion reaction)** บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำมีแนวโน้มที่จะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อตนในทางลบ เช่น ไม่มีความสุข มีความหวาดหวั่น มีความเครียดสูง จะทำพฤติกรรมต่างๆ อย่างไม่เต็มความสามารถ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการกระทำพฤติกรรมมากยิ่งขึ้น ส่วนบุคคลที่รับรู้ว่าจะมีความสามารถสูงจะมีความพยายามและความเอาใจใส่ในการกระทำพฤติกรรมมาก เมื่อพบอุปสรรคบุคคลจะกระตุ้นตัวเองให้ใช้ความพยายามมากขึ้น นอกจากนี้ การรับรู้ในความสามารถของตนยังช่วยกำหนดลักษณะของการอนุมานสาเหตุ โดยบุคคลที่เชื่อในความสามารถของตนสูงมีแนวโน้มในการอนุมานสาเหตุของความล้มเหลวว่ามาจากการขาดความพยายาม ขณะที่บุคคลที่มีความสามารถพอๆ กันแต่เชื่อในความสามารถของตนต่ำจะอนุมานสาเหตุความล้มเหลวว่ามาจากการขาดความสามารถ

**2.3.4 การเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม (Human as producer rather than simply foreteller of behavior)** บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงมักจะพยายามกระทำพฤติกรรม และยอมรับผลต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมของตน จะเลือกทำพฤติกรรมที่มีลักษณะท้าทาย และใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุเป้าหมาย แม้ว่าจะประสบความล้มเหลวในบางครั้งก็ จะไม่ท้อถอยและไม่อ้างเรื่องโชคชะตา แต่จะให้เหตุผลของความล้มเหลวที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จต่อไป ซึ่งต่างจากบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ มักจะเป็นคนที่ไม่ค่อยกระทำพฤติกรรม จะรอให้ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการกระทำเป็นไปตามความเชื่อหรือคำทำนายและมักหลีกเลี่ยงการกระทำที่มีความยาก ขาดความพยายาม มีความทะเยอทะยานต่ำ และจะมีความเครียดสูง

## 2.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน (Source of self efficacy beliefs)

Bandura (1977, 1982, 1994) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลนั้นมีพื้นฐานมาจากปัจจัยหลัก 4 ประการ ดังต่อไปนี้

**2.4.1 ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experience)** เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคลมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน เนื่องจากเป็นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยตรง และเป็นข้อมูลที่มีความเที่ยงตรงสูง บุคคลจะให้น้ำหนักกับประสบการณ์ใหม่มากหรือน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับธรรมชาติและความเข้มข้น ของการรับรู้ความสามารถเดิมที่มีอยู่ด้วย ความสำเร็จจะช่วยพัฒนาความการรับรู้ความสามารถของตนให้เข้มแข็ง ความล้มเหลวจะส่งผลให้บุคคลประหม่น และรับรู้ความสามารถของตนต่ำลง โดยเฉพาะ

อย่างไรก็ตามความล้มเหลวนั้นเคยเกิดขึ้นมาก่อนหน้าแล้ว และมีได้สะท้อนให้บุคคลได้เห็นถึงความล้มเหลวนั้นเกิดจากความพยายาม และหลังจากการรับรู้ความสามารถของตนแล้วการประสบความสำเร็จบ่อยครั้งจนบุคคลได้พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนแล้ว ความล้มเหลวที่อาจจะเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง จะไม่ส่งผลหรือมีผลน้อยมากต่อการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตน และการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนนี้ มีแนวโน้มที่จะแผ่ขยายไปยังสภาพการณ์ เวลา งาน หรือบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้

**2.4.2 การได้เห็นประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของผู้อื่น (Vicarious experience)** การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนนั้น ส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลมาจากการได้เห็นประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของผู้อื่น การที่บุคคลได้เห็นผู้อื่นกระทำพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแล้วประสบความสำเร็จ ก็จะทำให้บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเพิ่มขึ้นได้ โดยบุคคลจะบอกกับตนเองว่าถ้าผู้อื่นประสบความสำเร็จได้ เขาก็ประสบความสำเร็จได้เช่นกันถ้าเขามีความตั้งใจหรือความเพียรพยายามมุนานะ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถอย่างเข้มข้น คือตัวแปรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตน การรับรู้ความสามารถของตนพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงไปตามแบบที่เห็น การที่บุคคลเห็นคนที่มีความสามารถคล้ายคลึงกับตนประสบความสำเร็จได้ ได้พยายามอย่างเต็มที่แล้วก็อาจทำให้ขาดความมั่นใจ และขาดความพยายามได้เช่นกัน

**2.4.3 การชักชวนด้วยวาจา (Verbal persuasion)** หมายถึง การใช้ความพยายามในการพูดกับบุคคลให้เขาเชื่อว่า เขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จได้ นั่นคือ เป็นการรับเอาคำแนะนำชักจูงของผู้อื่นมาเป็นข้อมูลเพื่อพิจารณาความสามารถของตน ผู้ชักชวนพูดจะต้องอยู่ในกรอบของความเป็นจริง การชักชวนด้วยวาจาที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง การชักชวนนั้นจะนำผู้ที่ได้รับการชักชวนไปสู่ความล้มเหลว และทำให้ผู้ถูกชักชวนขาดความไว้วางใจผู้ชักชวน การชักชวนด้วยวาจาจะเป็นสิ่งที่มีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความพยายามกระทำพฤติกรรมต่างๆ ให้สำเร็จ มีการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้น บุคคลที่ได้รับการโน้มน้าวให้เชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะทำงานที่กำหนดให้สำเร็จลงได้ จะมีความพยายามมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการโน้มน้าว หรือบุคคลที่ได้รับการโน้มน้าวว่าเขาขาดความสามารถ มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงการทำทนายซึ่งเป็นสิ่งที่พัฒนาศักยภาพของมนุษย์ เขาจะจมอยู่กับความสงสัยในความสามารถของตน และจะล้มเลิกอย่างรวดเร็วเมื่อเผชิญกับอุปสรรคที่ยากลำบาก ดังนั้นการชักชวนด้วยวาจาจะมีผลมากที่สุดกับบุคคลที่มีเหตุผลบางประการที่จะทำให้เขาเชื่อว่า เขาสามารถประสบความสำเร็จได้



**2.4.4** สภาวะทางร่างกายและอารมณ์ (Somatic and emotional states) การรับรู้ความสามารถของตนจะสูงหรือต่ำ นั้นส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลนั้นด้วย ในสภาวะอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นหรือไม่สงบ มีความตื่นตัว เช่น เกิดความเครียด วิตกกังวล มักจะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมได้ไม่ดีเท่าที่ควร บุคคลมักเชื่อว่าสภาวะร่างกายและอารมณ์มีส่วนในการตัดสินใจ เขาจะมองภาวะกดดันและภาวะตึงเครียดว่าเป็นอาการบาดเจ็บจากการกระทำที่ด้อยคุณภาพ ในกิจกรรมที่ต้องใช้ความเข้มแข็ง บุคคลมองอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ และความทุกข์ทรมานเป็นสัญญาณแห่งความอ่อนแอของร่างกาย สภาวะทางอารมณ์ของบุคคลมีส่วนทำให้การรับรู้ความสามารถของตนสูงหรือต่ำได้ อารมณ์ที่ไม่ดีจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนลดลง ดังนั้นการช่วยให้บุคคลอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่เหมาะสม จะช่วยบุคคลให้สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

การรับรู้ความสามารถของตนนั้นเกิดได้จากปัจจัยหลายประการดังที่กล่าวมาแล้ว Bandura ได้กล่าวอีกว่า การรับรู้ความสามารถของตนนั้นอาจเกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง หรืออาจเกิดจากปัจจัยหลายประการผสมผสานกันก็ได้

## 2.5 กระบวนการทางปัญญาต่อข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของตน (Cognitive processing of self-efficacy information)

Bandura (1982) กล่าวว่า ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจความสามารถของตนไม่ว่าจะเกิดจากการกระทำที่สำเร็จด้วยตนเอง การเห็นตัวอย่างจากผู้อื่น การชักชวนด้วยวาจา หรือสภาวะทางอารมณ์ มิได้เข้าสู่ตัวเราด้วยตัวมันเอง แต่ข้อมูลดังกล่าว จะมีความหมายสำหรับแต่ละคนก็ต่อเมื่อได้ผ่านกระบวนการประเมินทางปัญญา (Cognitive appraisal) ดังต่อไปนี้

**2.5.1** ประสบการณ์จากการกระทำที่สำเร็จ (Enactive mastery experience) ประสบการณ์จากการกระทำที่สำเร็จถือว่าเป็นแหล่งข้อมูลที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนมากที่สุด Bandura (1997) สนับสนุนว่าประสบการณ์จากการกระทำที่สำเร็จนอกจากจะเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนให้เข้มแข็งขึ้นแล้ว ยังมีการแผ่ขยายไปยังสภาพการณ์อื่นๆ ได้มากกว่าแหล่งอื่นๆ อีกด้วย ประสบการณ์การกระทำที่สำเร็จหากได้รับบ่อยครั้ง ก็จะทำให้รับรู้ว่าคุณมีความสามารถเพิ่มขึ้น ไม่ท้อถอยเมื่อไม่ประสบความสำเร็จในบางครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าการไม่ประสบความสำเร็จนั้น สามารถแก้ไขได้ด้วยความพยายาม บุคคลก็จะยิ่งเพิ่มความพยายามให้มากยิ่งขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามประสบการณ์ที่ล้มเหลว จะทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ โดยเฉพาะความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในระยะแรกๆ และไม่ได้เกิดจากการขาดความพยายามหรือได้รับการขัดขวางจากสภาพการณ์ภายนอก การที่จะทำให้คนเราฟื้น

คืนกลับมารับรู้ว่าคุณมีความสามารถ จำเป็นต้องให้เขาได้มีประสบการณ์ในการเอาชนะอุปสรรค โดยผ่านการใช้ความพยายามเสียก่อน ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสบการณ์การกระทำที่สำเร็จมีดังนี้

**2.5.1.1 ความยากของงาน และสภาพแวดล้อม** การประสบความสำเร็จในการทำงานที่ง่าย อาจไม่เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตน เนื่องจากรู้ว่าจะงานนั้นต้องสำเร็จอยู่แล้วจึงไม่นำไปประเมินความสามารถ ส่วนงานที่ยากและท้าทายจะให้ข้อมูลความสามารถอย่างไร จึงมีแนวโน้มที่จะส่งผลให้บุคคลเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตน มีองค์ประกอบหลายอย่างที่จะเกิดขึ้นภายในบริบทหรือสภาพแวดล้อมของการกระทำทั้งที่เป็นอุปสรรคและช่วยส่งเสริมให้บรรลุความสำเร็จ เช่น การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ความสามารถในการจัดการกับทรัพยากร หรือเครื่องมือต่างๆ สภาพแวดล้อมภายใต้กิจกรรมที่ปฏิบัติ ความสำเร็จของการกระทำที่ได้มาจากการช่วยเหลือจากภายนอก คุณค่าของความสามารถจะมีเพียงเล็กน้อย เพราะบุคคลจะให้น้ำหนักกับสิ่งภายนอกมากกว่าความสามารถของตน ส่วนความผิดพลาดของการปฏิบัติงานที่เกิดจากเงื่อนไขที่ขัดแย้งจะส่งผลข้อมูลของการมีความสามารถ น้อยกว่าความผิดพลาดที่เกิดในเงื่อนไขที่ดีที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติงาน

**2.5.1.2 ความพยายาม** หากประสบการณ์ความสำเร็จในงานที่ท้าทายมาจากการใช้ความพยายามเพียงเล็กน้อยจะแสดงให้เห็นถึงการมีความสามารถที่สูง แต่หากมาจากการใช้ความอดทนเพียรพยายามอย่างมากกว่าจะสำเร็จได้ กลับแสดงให้เห็นถึงการมีความสามารถในระดับต่ำกว่าและมักจะนำไปสู่การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่น้อยกว่าด้วย ดังที่ **Nicholls & Miller (Nicholls & Miller, 1984 cited in Bandura, 1997)** ได้สรุปไว้ว่า การอธิบายถึงความพยายามที่ให้ผลตรงกันข้ามในการรับรู้ความสามารถในเด็กและผู้ใหญ่ การที่ประสบความสำเร็จจากการใช้ความพยายามอย่างหนักจะทำให้เด็กได้รู้ว่าคุณมีความสามารถมากกว่า ในขณะที่ผู้ใหญ่จะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในระดับที่ต่ำกว่า นอกจากนี้ระดับการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถมาจากความยากของงานและความพยายามที่ใช้ เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในงานที่ยากกว่าโดยใช้ความพยายามเพียงเล็กน้อย บุคคลจะมีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูง เมื่อมีความสำเร็จของตนในงานที่ง่ายกว่าโดยใช้ความพยายามอย่างมาก บุคคลจะมีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในระดับต่ำ (**Bem, 1972; Frieze, 1976; Weier, 1979 cited in Bandura 1986**) บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงจะมีแนวโน้มในการอธิบายความล้มเหลวว่าเนื่องจากการพยายามไม่เพียงพอหรือเกิดจากสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย แต่ในคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำจะอธิบายสาเหตุของความล้มเหลวของตนว่ามากจากการมีความสามารถในระดับต่ำ (**Alden, 1986; McAuly, Duncan & McElroy, 1989; Grove, 1993; Mitchell & Gist, 1995 cited in Bandura, 1997**)

**2.5.1.3** ความตั้งใจและความจำ คือ การให้ความสำคัญหรือการตั้งใจจำเหตุการณ์ที่ผ่านมา เช่น คนที่เลือกจำการกระทำของตนที่เป็นทางลบมาก มักจะคาดหวังความสามารถของตนต่ำกว่าที่ควร การรับรู้ความสามารถของตนมีผลมาจากการที่บุคคลเลือกจดจำการกระทำของตัวเอง โดยการเลือกจดจำจะช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนให้มากขึ้น ถ้าบุคคลเลือกสังเกตจดจำเฉพาะการกระทำที่เขาประสบความสำเร็จ แต่ถ้าบุคคลเลือกสังเกตจดจำการกระทำที่เขาประสบความสำเร็จ แต่ถ้าบุคคลเลือกสังเกตจดจำการกระทำที่เป็นไปในทางลบเขามักจะมีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ

**2.5.1.4** การนำให้เกิดความสำเร็จ พบว่า การเปลี่ยนแปลงของช่วงเวลาการบรรลุผลมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตน โดยบุคคลที่มีประสบการณ์ความล้มเหลวเป็นบางครั้งไม่ต่อเนื่อง จะมีความโน้มเอียงในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนมากกว่าบุคคลที่มีประสบการณ์ความสำเร็จในลักษณะที่ราบเรียบ ไม่มีการเปรียบเทียบกับที่เคยทำผ่านมาเพื่อปรับปรุงแก้ไข

**2.5.2** ประสบการณ์จากการได้เห็นตัวอย่างจากผู้อื่น (Vicarious experience) ส่วนหนึ่งคนเราตัดสินความสามารถของตนโดยการเปรียบเทียบการกระทำของตนกับของผู้อื่น หากผลออกมาว่าการกระทำของเราและเขามีความเหมือนกัน คนเรามีแนวโน้มที่จะสรุปว่า ความสามารถของเราเหมือนกับตัวแบบ ประสบการณ์จากผู้อื่น จะเกิดขึ้นโดยผ่านการประสบความสำเร็จของตัวแบบ บุคคลจะประเมินความสามารถของตนไปตามตัวแบบที่ได้เห็น ปัจจัยที่มีผลต่อประสบการณ์จากผู้อื่นมีดังนี้

**2.5.2.1** ความเหมือนหรือคล้ายกับตัวแบบ ในการตัดสินความสามารถของตนโดยผ่านการเปรียบเทียบทางสังคมนี้ ผู้สังเกตจะทำนายความสามารถของตนในยามที่สงสัย โดยอิงอยู่กับความเหมือนกับตัวแบบ ไม่ว่าจะเป็ความเหมือนในด้านประสบการณ์ในอดีตหรือเหมือนในด้าน การอนุমানสาเหตุ ปัจจัยความคล้ายหรือเหมือนกันของตัวแบบกับผู้สังเกตจะนำไปสู่การเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนได้ โดยตัวแบบที่มีความสามารถคล้ายคลึงหรือสูงกว่าผู้สังเกตเล็กน้อย จะส่งผลมากที่สุด (Festinger, 1954; Suls & Miller, 1977; Wood, 1989 cited in Bandura 1997) ส่วนตัวแบบที่มีความสามารถสูงหรือต่ำกว่าผู้สังเกตมาก จะไม่ค่อยส่งผลต่อผู้สังเกต Brown (Brown, 1987 cited in Bandura, 1997) ได้ศึกษาอิทธิพลของความคล้ายคลึงของความสามารถที่มีมาก่อนของตัวแบบ โดยให้กลุ่มผู้สังเกต สังเกตการทำงานของตัวแบบ และผู้สังเกตจะได้รับข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับความสามารถล่วงหน้าของตัวแบบ ว่ามีความสามารถเท่ากันกับตน หรือมากกว่าตน เมื่อตัวแบบประสบความสำเร็จในการทำงานเสมอ จะพบว่าผู้สังเกตที่มีความเชื่อว่าตนมีความสามารถมากกว่าตัวแบบจะยังคงรับรู้ความสามารถของตนสูงใน

งานที่คล้ายคลึงกันกับที่ตัวแบบทำ จะไม่ลดความเพียรพยายามลงแม้จะประสบความล้มเหลวซ้ำ ในทางตรงกันข้ามผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนมีความสามารถใกล้เคียงหรือต่ำกว่าตัวแบบจะรับรู้ว่ามี ความสามารถต่ำและมักทำออกอย่างง่ายเมื่อประสบกับอุปสรรค

**2.5.2.2 ความหลากหลายของตัวแบบ** การที่มีตัวแบบหลายๆ คนสามารถประสบความสำเร็จในงานที่ยากได้ ย่อมให้ข้อมูลได้ดีกว่าตัวแบบคนเดียว ในความเป็นจริงบุคคลไม่ได้ ประเมินความสามารถของตนจากตัวแบบเพียงตัวเดียว แต่บุคคลจะมีการสังเกตตัวแบบที่ หลากหลายออกไป และการตัดสินใจจากตัวแบบที่มีจำนวนมากและหลากหลายนี้ย่อมเป็นข่าวสาร ในการประเมินความสามารถของตนได้ดีกว่าตัวแบบเพียงตัวเดียว

**2.5.2.3 ความเชี่ยวชาญของตัวแบบ** ตัวแบบที่มีความเชี่ยวชาญ การกระทำของเขาจะมี ลักษณะสุขุม รอบคอบ ไม่มีการผิดพลาด แต่ตัวแบบที่ไม่เชี่ยวชาญในช่วงแรกจะมีความพลาด กลัว ต่อมาจะค่อยๆ เอาชนะความยากของงานโดยตัดสินใจใช้ความพยายามมากยิ่งขึ้นซึ่งผู้สังเกต จะได้รับประโยชน์จากการยืนยันในการใช้ความพยายามต่องานที่ยากมากกว่าตัวแบบที่มีความ เชี่ยวชาญอยู่แล้ว (Kazdin, 1973; Meichebaum, 1971 cited in Bandura 1997) จะเห็นได้ว่าตัว แบบที่จะช่วยให้ผู้สังเกตเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนได้ดีกว่าก็คือตัวแบบที่ยังไม่มีความ เชี่ยวชาญผู้สังเกตที่ยังไม่แน่ใจในความสามารถของตนก็จะมักจะคิดว่าตัวแบบที่ไม่เชี่ยวชาญมี ความคลั่งกับตนมากกว่าตัวแบบที่เชี่ยวชาญแล้ว จึงมีแนวโน้มที่จะใช้ความเพียรพยายามอดสาหะ มากยิ่งขึ้นเพื่อที่จะประสบความสำเร็จ สามารถลดผลกระทบที่ตามมาจากความล้มเหลวหรือ อุปสรรคได้จากการใช้ความพยายาม

**2.5.2.4 ความสามารถของตัวแบบ** ตัวแบบที่มีความสามารถจะทำให้บุคคลใส่ใจและมี อิทธิพลต่อการแสดงออกได้มากกว่าตัวแบบที่ขาดความสามารถ

**2.5.3 การชักชวนด้วยวาจา (Verbal Persuasion)** ในการตัดสินใจความสามารถของ ตน หลายครั้งที่บุคคลไม่อาจอิงอยู่กับตนเองแต่เพียงอย่างเดียว เนื่องจากการตัดสินใจนั้นอาจ ต้องการความรู้บางอย่างซึ่งบุคคลรู้สึกว่าคุณไม่มีเพียงพอ ดังนั้นการตัดสินใจตนเองส่วนหนึ่งจะต้อง อิงกับความเห็นของคนอื่นที่มีความสามารถในการประเมิน ถึงแม้ว่าในความเป็นจริง คนส่วนใหญ่ ไม่ค่อยเชื่อในสิ่งที่ได้รับการบอกเล่า แต่ก็มีหลายโอกาสที่คนเรากล้าทำตามคำชักชวนให้ทดลองใน สิ่งที่เคยหลีกเลี่ยง หรือในสิ่งที่ตนพร้อมที่จะเลิก เพียงเพื่อจะได้ประหลาดใจที่ตนสามารถทำได้ การพูดชักชวนด้วยวาจาจะมีความสัมพันธ์ไปในทางเดียวกันกับการมีความมั่นใจใน ความสามารถของตนเองมากกว่า บุคคลที่ไม่ได้รับการโน้มน้าวจะยังคงสงสัยในความสามารถของ ตน อันที่จริงแล้ว การชักชวนด้วยวาจาที่มีข้อจำกัดอย่างมากในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของ ตน แต่จะสามารถเพิ่มได้หากการพูดชักชวนนั้นอยู่ในกรอบของความจริง อย่างไรก็ตามความเชื่อ



ในความสามารถของตนที่เกิดจากการพุดจูงใจที่ไม่เป็นความจริง และชักนำไปสู่ความล้มเหลวจะทำให้ผู้ถูกชักชวนไม่มีความไว้วางใจผู้ชักชวนการชักชวน จะเกิดผลในทางการเพิ่มการรับรู้ความสามารถหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการดังนี้

**2.5.3.1** ความน่าเชื่อถือของผู้ชักชวน องค์ประกอบสำคัญประการแรกที่ส่งผลให้การชักชวนมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคล คือความน่าเชื่อถือของผู้ชักชวน ซึ่งความน่าเชื่อถือดังกล่าวสืบเนื่องมาจากความเป็นผู้เชี่ยวชาญ และความสำคัญของผู้ชักชวนที่มีต่อผู้ถูกชักชวนเป็นประการสำคัญ

**2.5.3.2** การเพิ่มความพยายาม การชักชวนจะส่งผลต่อผู้ถูกชักชวนได้โดยที่ผู้ถูกชักชวนได้เพิ่มความพยายามมากขึ้น คนที่ถูกโน้มน้าวให้เชื่อว่าตนสามารถประสบความสำเร็จได้ก็จะเพิ่มความพยายามมากกว่าคนที่ไม่แน่ใจว่าตนเองจะทำได้

**2.5.3.3** การได้รับข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ข้อมูลที่จะโน้มน้าวความสามารถมักจะมาจากการประเมินผลป้อนกลับของการกระทำโดยจะนำไปสู่การลดหรือเพิ่มความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ จากการศึกษาของ Schunk (Schunk, 1983 cited in Bandura 1997) สรุปได้ว่า การบอกบุคคลให้ทราบว่าเขามีความสามารถของและได้มาจากการใช้ความพยายามทำงานอย่างหนัก จะทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ความสามารถตนในระดับต่ำกว่าการบอกที่แสดงให้เห็นถึงความก้าวหน้าของความสามารถที่เขามี โดยไม่อ้างไปถึงความพยายามที่เขาใช้ไป

**2.5.3.4** ความรู้และความน่าเชื่อถือของผู้ชักจูง ผู้ชักจูงที่มีความรู้มีความน่าเชื่อถือในเรื่องนั้นๆ จะส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคล

**2.5.3.5** การเพิ่มความเพียรพยายาม การชักชวนจะส่งผลต่อผู้ถูกชักชวนได้โดยที่ผู้ถูกชักชวนได้เพิ่มความพยายามมากขึ้น คนที่ได้รับการโน้มน้าวให้เชื่อว่าตนมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ก็จะเพิ่มความพยายามมากกว่าคนที่ไม่แน่ใจว่าตนจะทำได้ เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในสิ่งที่ถูกโน้มน้าวให้ทำ เขาก็จะเพิ่มความเชื่อถือให้กับผู้โน้มน้าวด้วย

**2.5.4** สภาวะทางกายและอารมณ์ (Physiological and affective state) สภาพร่างกายและอารมณ์ในทางบวกจะช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนแต่ในทางตรงกันข้ามสภาพร่างกายและอารมณ์ในทางลบ เช่น ความรู้สึกเจ็บปวด การปวดเมื่อย ความเครียด ความวิตกกังวล การประหม่า จะเป็นสิ่งที่ลดการรับรู้ความสามารถของตนลง บุคคลที่อธิบายว่าตนมีความตึงเครียดมากจะมีความไม่มั่นคง อ่อนแอง่ายเมื่อพบกับอุปสรรค สภาวะทางกายและอารมณ์ของบุคคลเกิดจากปัจจัยดังนี้

**2.5.4.1** ประสบการณ์เดิม บุคคลจะพิจารณาว่าสภาวะทางกายและอารมณ์เคยมีผลต่อการปฏิบัติงานของตนอย่างไร บุคคลที่พบว่าสภาวะที่ตื่นตัวของร่างกายจะส่งผลเอื้อต่อการ



ปฏิบัติงาน ก็จะรับรู้ความสามารถของตนแตกต่างจากบุคคลที่มองว่าการตื่นตัวของร่างกายจะส่งผลในทางขัดขวางการปฏิบัติงาน นั่นคือ ผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์สูงจะรับรู้ถึงการกระตุ้นนี้ว่าเป็นสิ่งที่เอื้อต่อการปฏิบัติงาน ในขณะที่ผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำจะรับรู้ว่าเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงาน

**2.5.4.2** ระดับการตื่นตัว การตื่นตัวในระดับกลาง จะเอื้อต่อการใช้ทักษะต่างๆ ได้ดี โดยเฉพาะในกิจกรรมที่มีความซับซ้อน ในขณะที่การตื่นตัวในระดับสูงจะทำให้ไม่สามารถใช้ทักษะต่างๆ ได้ดี

**2.5.4.3** การอนุมานสาเหตุของการตื่นตัว บุคคลที่มองการกระตุ้นที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพราะขาดความสามารถ มีแนวโน้มที่จะลดการรับรู้ความสามารถมากกว่าบุคคลที่มองการตื่นตัวว่าเป็นอาการปกติที่ทุกๆ คนพึงจะเป็นได้

**2.5.4.4** ลักษณะของอารมณ์ ความเบี่ยงเบนของอารมณ์สามารถส่งผลกระทบต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคล เช่น อารมณ์เศร้านำไปสู่ความคิดที่เกี่ยวกับความล้มเหลวในอดีต ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนลดลง ในขณะที่เดียวกัน อารมณ์ทางบวกจะกระตุ้นความคิดที่เกี่ยวกับความสำเร็จ การรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้น

## 2.6 พัฒนาการของการรับรู้ความสามารถของตน

Bandura (1994, 1997) ได้สรุปพัฒนาการของการรับรู้ความสามารถของตนนี้ โดยครอบคลุมช่วงชีวิตทุกช่วง แต่อย่างไรก็ตามพัฒนาการนี้อาจไม่เป็นไปตามลำดับขั้นดังที่กล่าวไว้ แต่บุคคลทุกคนจำเป็นต้องผ่านพัฒนาการดังกล่าวดังนี้

**2.6.1** การเกิดความเข้าใจในตนเอง ในวัยทารกเด็กจะปราศจากการเข้าใจในตนเอง เด็กทารกจะสังเกตปฏิกิริยาตนเองเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน การเขย่าสิ่งต่างๆ เพื่อฟังเสียง การกรี๊ดร้อง เด็กทารกจะสังเกตอีกครั้งกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กับการกระทำของตนเอง ทารกจะเรียนรู้ว่าการกระทำต่างๆ จะทำให้เกิดผลใดตามมา เด็กจะเรียนรู้ว่าพฤติกรรมของตน ทำให้มีปฏิกิริยาตอบสนอง เด็กที่สามารถควบคุมเหตุการณ์ได้จะเอาใจใส่ต่อพฤติกรรมของตนมากขึ้น และจะมีความสามารถในการเรียนรู้การตอบสนองสิ่งใหม่ ได้ดีกว่าเด็กทารกที่อยู่ในเหตุการณ์เดียวกันแต่ไม่สังเกตของตน

**2.6.2** การรับรู้ความสามารถของตนจากครอบครัว ในเด็กเล็กจะมีการพัฒนา ประเมิน และทดสอบร่างกาย ความสามารถทางสังคม ทักษะด้านภาษา ทักษะทางปัญญาที่จะสามารถเข้าใจและจัดการกับสภาพที่เกิดขึ้นในแต่ละวันของพวกเขา พ่อแม่จะเป็นบุคคลที่มีบทบาทในการตอบสนองต่อพฤติกรรมของเด็ก และช่วยสร้างโอกาสที่เหมาะสมที่จะให้เขาแสดงความสามารถ โดยการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมทางกายภาพให้สมบูรณ์ และเปิดโอกาสให้เขาได้มี

อิสระในการเคลื่อนไหวเพื่อสำรวจ ประสบการณ์ความสามารถระยะแรกๆ จะรวมอยู่ในครอบครัว ในขณะที่บุคคลเติบโตเขาจะเริ่มมีความสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ ในครอบครัวของเขา ดังนั้นความแตกต่างของโครงสร้างครอบครัวที่สะท้อนจาก ขนาดของครอบครัว ลำดับการเกิด พี่น้อง เหล่านี้ จะเป็นรูปแบบที่ทำให้เกิดความแตกต่างในกระประเมินความสามารถของตน จากการเปรียบเทียบทางสังคม ในระหว่างพี่น้องจะพบว่าเด็กที่เป็นน้องจะไม่ตัดสินใจว่าตนมีความสามารถทางบวกเมื่อไปสัมพันธ์กับคนที่เป็นพี่ซึ่งมีอายุและพัฒนาการมากกว่า

**2.6.3** การรับรู้ความสามารถของตนโดยผ่านเพื่อน การมีความสัมพันธ์กับเพื่อนจะทำให้เขามีความรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนกว้างมากขึ้น การรับรู้ความสามารถของตนเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน เด็กจะเข้าใจในความสามารถของตนมากขึ้นจากการเรียนรู้ทางสังคม เด็กจะมีความไวต่อความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการทำกิจกรรมในหมู่เพื่อน นำไปตัดสินใจว่ามีชื่อเสียงและความนิยมในหมู่เพื่อน ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่ใช่เพศเดียวกันและไม่ได้ถูกจำแนก เด็กจะมีแนวโน้มที่จะเลือกเพื่อนที่มีค่านิยมความสนใจที่มีความคล้ายคลึงกันกับตน เพื่อนจะมีอิทธิพลต่อการประเมินความสามารถของเด็กอย่างมาก อาจช่วยให้เพิ่มการพัฒนาความสามารถของตนหรืออาจส่งผลร้ายต่อพัฒนาการการเกิดการเรียนรู้ว่าตนมีความสามารถทางสังคมต่ำโดยเด็กที่รับรู้ว่าคุณค่าความสามารถทางสังคมจะถอนตัวออกมาได้รับการยอมรับจากเพื่อนต่ำ เห็นคุณค่าตนต่ำ แต่รูปแบบพฤติกรรมบางอย่างทำให้การรับรู้ความสามารถของตนสูงเกิดความเห็นห่างจากสังคมมากกว่าที่จะเกิดความผูกพันกับสังคม เช่น เด็กที่รับรู้ความสามารถในการได้สิ่งที่เขาต้องการโดยการก้าวร้าว

**2.6.4** การพัฒนาการรับรู้ความสามารถทางปัญญาของตนจากโรงเรียน โรงเรียนเป็นแหล่งที่มีบทบาทอันสำคัญในการพัฒนาความสามารถทางปัญญาและสังคมให้กับเด็ก เด็กจะเกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ และทักษะในการแก้ปัญหาที่จำเป็นสำหรับการอยู่ร่วมในสังคมที่กว้างขึ้น เด็กจะถูกทดสอบความรู้และทักษะต่างในการคิดอย่างต่อเนื่อง ถูกประเมินและเปรียบเทียบทางสังคม นักเรียนที่มีปัญญาดีก็จะได้รับการพัฒนามีประสิทธิภาพมากขึ้นจากการเปรียบเทียบกับนักเรียนคนอื่น การเป็นตัวแบบให้เพื่อน การได้รับข้อมูลป้อนกลับจากครู การสร้างสภาพแวดล้อมของการเรียนรู้มีผลต่อการพัฒนาความสามารถและทักษะทางปัญญาของนักเรียนด้วยโดยเฉพาะครู โรงเรียนที่มีคณะครูที่เชื่อในความสามารถของตนว่าสามารถที่ให้เด็กบรรลุก็จะกระตุ้นให้มีบรรยากาศในการเรียนเป็นไปในทางบวกซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนบรรลุผลการเรียนได้ ส่วนครูที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำจะมีการควบคุม เข้มงวด ลงโทษทางลบกับนักเรียนมาก การจัดให้นักเรียนเรียนกันเป็นกลุ่ม (Cooperative learning) จะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสทำงานร่วมกันและ

ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมการประเมินความสามารถของตนไปในทางบวกและมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงกว่าการสอนแบบรายบุคคลหรือแบบแข่งขัน

**2.6.5** การรับรู้ความสามารถของตนในช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการที่จะต้องทำสิ่งที่ท้าทาย แปลกใหม่ และต้องเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบตนเองเกือบทุกเรื่องในชีวิต ต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ที่จะทำให้งานต่างๆ บรรลุผล และเรียนรู้ความสามารถด้านใหม่ๆ ที่ใช้ในการดำรงชีวิตในสังคม รวมทั้งเรียนรู้ว่าจะจัดการอย่างไรต่อการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยหนุ่มสาว และในหลายๆ สถานการณ์ที่การรับรู้ความสามารถของตนมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น วัยรุ่นจะมีความเข้าใจในความสามารถของตนมากขึ้นและมั่นใจมากขึ้น โดยการเรียนรู้ว่าจะจัดการกับสภาพการณ์อันเป็นปัญหาที่เขาไม่เคยเผชิญมาก่อนอย่างไรจึงจะสำเร็จผล วัยรุ่นนับว่าเป็นวัยที่เสี่ยงมากกว่าวัยอื่นที่ผ่านมา เนื่องจากอาจเกิดความขัดแย้งกับครอบครัววัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะเลือกเพื่อนที่มีระบบการให้คุณค่าและพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกับตนเอง เพื่อทำให้เกิดความเชื่อมั่นและยืนยันยึดในมาตรฐานของพฤติกรรมของตนเอง แต่ส่วนมากวัยรุ่นมักจะผ่านมากับตัวช่วงนี้มาได้โดยไม่มีปัญหา แต่อย่างไรก็ตาม เด็กวัยรุ่นตอนต้นที่เข้าสู่ช่วงวัยนี้ใหม่ๆ อาจมีความรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ อาจทำให้เกิดความไม่สบายใจและไม่สามารถจัดการกับสภาพการณ์ใหม่ได้ และการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่จะเกิดปัญหาหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับความมั่นใจหรือความเข้มของการรับรู้ความสามารถของตนที่ได้รับจากประสบการณ์ที่สำเร็จผลในอดีต

**2.6.6** การรับรู้ความสามารถของตนในช่วงวัยผู้ใหญ่ ในช่วงวัยนี้ บุคคลจะมีการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความต้องการใหม่ๆ ที่มีเพิ่มขึ้นจากการเป็นเพื่อนต่างเพศ เป็นคู่สมรส เป็นพ่อแม่ หรืออาชีพต่างๆ หากบุคคลประสบความสำเร็จในการจัดการกับสิ่งเหล่านี้ก็จะช่วยเพิ่มความมั่นคงในการรับรู้ความสามารถของตนซึ่งมีส่วนทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะขยายความสามารถและความสำเร็จนี้ออกไปอีก ส่วนบุคคลที่ไม่ประสบความสำเร็จก็จะเกิดความทุกข์ใจ สงสัยในตนเอง พบว่าผู้ใหญ่เหล่านี้มักเกิดความเครียดและหดหู่กับชีวิต ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง บุคคลจะมีการจัดการกับงานในชีวิตประจำวันของตนเองที่แน่นอน นั่นคือ จะไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนในส่วนหน้าที่ประจำ แต่อย่างไรก็ตามก็อาจเกิดความไม่มั่นคงได้เนื่องจากชีวิตนั้นไม่ได้หยุดอยู่กับที่ มีการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและสังคมอยู่ตลอดเวลา ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องปรับตัวและเกิดการย้อนกลับมาประเมินความสามารถของตนอีก ผู้ใหญ่ในช่วงวัยนี้จะได้รับความคิดเห็นจากผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มกว่า ในสภาพนี้บุคคลจะมีการแข่งขันด้านฐานะ ตำแหน่ง และพลังความสามารถในการทำงานที่ได้จากการเปรียบเทียบกับคนที่ยังอยู่ในวัยที่อ่อนกว่า

**2.6.7** การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนซ้ำในวัยผู้สูงอายุ การรับรู้ความสามารถของตนในวัยนี้จะมีทั้งการย้อนกลับไปประเมินความสามารถอีกครั้ง และมีความผิดพลาดของการประเมินความสามารถ ในวัยนี้จะมีทัศนคติเชิงชีววิทยาที่ว่าความสามารถในทางร่างกายหลายอย่างลดลงเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นบุคคลในวัยนี้จึงต้องย้อนกลับไปประเมิน เกี่ยวกับความสามารถของตนในกิจกรรมที่ต้องใช้สรีระทางร่างกายใหม่ว่าจะเกิดผลอย่างไร ในช่วงวัยนี้จะมีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจความสามารถทางปัญญาในเรื่องความจำโดยหากคิดว่าบุคคลที่มีอายุมากขึ้นความสามารถในการจำจะลดลงเหมือนกับความสามารถทางสรีระบุคคลก็จะมีความมั่นใจในการจำของตนต่ำ ส่วนผู้สูงอายุที่รู้สึกว่าคุณมีความสามารถในการจำสูงจะนำไปสู่ความพยายามทางปัญญาในการที่จะระลึกจำ ดังนั้นจึงประสบความสำเร็จในการจำได้ดีกว่า

## 2.7 การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน (Academic self-efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนมีพื้นฐานความหมายมาจากแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตน ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนจะหมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนในด้านการเรียนว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนได้หรือไม่ และมีความมั่นใจว่าจะกระทำได้ในระดับใด และองค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนนั้น ผู้วิจัยได้นำงานวิจัยของรังรองงามศิริ เป็นพื้นฐานแนวคิด โดยการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนจะประกอบด้วย 7 ด้าน คือ ความสามารถเกี่ยวกับการอ่าน ความสามารถเกี่ยวกับฟัง ความสามารถเกี่ยวกับการเขียน ความสามารถเกี่ยวกับคำนวณ ความสามารถเกี่ยวกับการเรียนรู้ ความสามารถเกี่ยวกับคิด ความสามารถเกี่ยวกับสอบ

### 1. ความสามารถเกี่ยวกับการอ่าน

ความสามารถเกี่ยวกับการอ่าน หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการทำความเข้าใจเนื้อหาสาระจากจากอ่าน

### 2. ความสามารถเกี่ยวกับฟัง

ความสามารถเกี่ยวกับฟัง หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการรับรู้คำบรรยาย ทำความเข้าใจข้อมูลข่าวสารจากการบรรยายของครู และการจดบันทึกที่คำบรรยาย

### 3. ความสามารถเกี่ยวกับการเขียน

ความสามารถเกี่ยวกับการเขียน หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการเรียบเรียงความรู้ ความคิด จินตนาการ และประสบการณ์ต่างๆ ออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร

#### 4. ความสามารถเกี่ยวกับคำนวณ

ความสามารถเกี่ยวกับคำนวณ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการคิดคำนวณ แก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ที่เหมาะสมกับระดับการศึกษาของผู้เรียน

#### 5. ความสามารถเกี่ยวกับการเรียนรู้

ความสามารถเกี่ยวกับการเรียนรู้ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้เกี่ยวกับการจำ การทำความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินผล ประกอบด้วยความสามารถดังนี้

5.1 ความสามารถเกี่ยวกับการจำ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการจำข้อมูลที่ได้เรียนรู้มาแล้ว

5.2 ความสามารถเกี่ยวกับการทำความเข้าใจ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการตีความหมาย และแปลความหมายสิ่งที่เรียนรู้ โดยใช้คำพูดของตน

5.3 ความสามารถเกี่ยวกับการนำไปใช้ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปแล้วมาใช้

5.4 ความสามารถเกี่ยวกับเกี่ยวกับการวิเคราะห์ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนที่จะแยกสิ่งที่เรียนรู้ออกเป็นส่วนย่อย และแสดงความสัมพันธ์ของส่วนย่อยเหล่านั้น

5.5 ความสามารถเกี่ยวกับการสังเคราะห์ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนที่จะรวบรวมสิ่งที่เรียนรู้หรือประสบการณ์เข้าเป็นสิ่งใหม่

5.6 ความสามารถเกี่ยวกับการประเมินผล หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนที่จะใช้ความรู้ที่เรียนมาในการตัดสินคุณค่า

#### 6. ความสามารถเกี่ยวกับคิด

ความสามารถเกี่ยวกับคิด หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการคิดสร้างสรรค์ คิดแก้ปัญหา คิดวิจารณ์ญาณ คิดตัดสินใจ และคิดประเมินผล ประกอบด้วยความสามารถดังนี้

6.1 ความสามารถเกี่ยวกับการคิดสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการคิดเชื่อมโยงความคิดหลายๆ ความคิดได้หลายทิศทาง เพื่อให้ได้ความคิดใหม่ที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ ซึ่งประกอบด้วย ความคิดละเอียดละออ ความคิดยืดหยุ่น และความคิดริเริ่ม

6.2 ความสามารถเกี่ยวกับการคิดแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการคิดของนักเรียนที่จะรวบรวมประสบการณ์เดิมกับสถานการณ์ของปัญหาเข้าด้วยกัน แล้วเลือกวิธีการต่างๆ ที่จะใช้แก้ปัญหาได้



6.3 ความสามารถเกี่ยวกับการคิดวิจารณ์ญาณ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบเกี่ยวกับข้อมูล หรือสภาพการณ์ที่ปรากฏโดยใช้ความคิดและประสบการณ์ของตน ในการสำรวจหลักฐานอย่างรอบคอบ เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่สมเหตุสมผล

6.4 ความสามารถเกี่ยวกับการคิดตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการคิดเพื่อนำไปสู่การเลือกทางปฏิบัติ โดยยึดถือเกณฑ์ใดเกณฑ์หนึ่งในการเลือกทางเลือกเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

6.5 ความสามารถเกี่ยวกับการคิดประเมินผล หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการตัดสินใจคุณค่าของสิ่งที่มุ่งประเมิน

## 7. ความสามารถเกี่ยวกับสอบ

ความสามารถเกี่ยวกับสอบ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการนำเอาความรู้และประสบการณ์จากการเรียนรู้มาตอบข้อสอบ

## 2.8 การวัดการรับรู้ความสามารถของตน

Lee และ Bobko (Lee & Bobko, 1994 อ้างถึงใน วัลลภา สบายยิ่ง, นวลฉวี ประเสริฐสุข และประสิทธิ์ สาระสันต์, 2539) พบว่ามีวิธีการวัดการรับรู้ความสามารถของตน 4 วิธีด้วยกันดังนี้

### 1. การวัดความเข้มหรือความมั่นใจ (Self-efficacy strength)

เป็นวิธีที่นำมาใช้วัดการรับรู้ความสามารถของตนมากที่สุด วิธีการวัดทำโดยการถามผู้ตอบว่า เขาสามารถปฏิบัติงานที่มีความยากของงานเพิ่มขึ้นได้เพียงใด ข้อคำถามมักมีลักษณะให้ประเมินความมั่นใจจาก 'ไม่มีความมั่นใจ (0) จนถึง มีความมั่นใจเต็มที่ (10) หรืออาจทำโดยใช้มาตราส่วนแบบอื่นๆ ก็ได้ เช่น จาก 0% ถึง 100% เป็นต้น

### 2. การวัดระดับความยาก (Self-efficacy magnitude)

เป็นวิธีที่นิยมนำมาใช้วัดการรับรู้ความสามารถของตนรองลงมา วิธีการวัดจะทำโดยการถามผู้ตอบว่า เขาสามารถปฏิบัติงานที่มีความยากของงานเพิ่มขึ้นได้หรือไม่ ซึ่งข้อคำถามมักจะมีลักษณะเป็นมาตราส่วนชนิด ใช่/ไม่ใช่ คำตอบใช่จะมีคะแนน 1 คำตอบ ไม่ใช่ จะมีคะแนน 0 ดังนั้น หากได้คะแนนสูงก็แสดงว่ามีการรับรู้ความสามารถของตนสูง

### 3. การวัดแบบผสม

เป็นการวัดที่ใช้ทั้งความมั่นใจและระดับความยากโดยที่ Lee และ Bobko พบว่า มีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่ใช้การวัดแบบผสมนี้ โดยทั่วไปการวัดแบบผสมนี้จะใช้ข้อคำถามเดียวกัน คำตอบอาจแยกกันเป็น 2 ช่อง ช่องหนึ่งเป็นแบบ ใช่/ไม่ใช่ อีกช่องหนึ่งจะเป็นมาตราส่วนประเมิน

ค่าหรือใช้เป็นร้อยละ หรือการวัดอีกแบบหนึ่งคือ วัดการรับรู้ความสามารถของตนทั้งระดับความยากและความมั่นใจ โดยพิจารณาเป็นสเกลเดียว เช่น ข้อคำถามจะให้ประเมินจาก ชั้นไม่สามารถทำได้ (0) จนถึง ชั้นมั่นใจว่าสามารถทำได้มากที่สุด (100) การวัดแบบนี้ Lee และ Bobko (1994) พบว่าเป็นการวัดที่สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1986) มากที่สุด

#### 4. การวัดความเข้มหรือความมั่นใจ

เป็นวิธีที่ใช้ข้อคำถามเพียงข้อเดียวเกี่ยวกับงานที่กำหนด แล้วให้ผู้ตอบประเมินค่าระดับความมั่นใจของตนต่อการทำงานที่กำหนดนั้นวิธีนี้เรียกว่า **one-item confidence rating**

ในการวิจัยในด้านการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนของวังรอง งามศิริ มาพัฒนาต่อ โดยครอบคลุมเนื้อหา 7 ด้านคือ ความสามารถเกี่ยวกับการอ่าน ความสามารถเกี่ยวกับฟัง ความสามารถเกี่ยวกับการเขียน ความสามารถเกี่ยวกับคำนวณ ความสามารถเกี่ยวกับการเรียนรู้ ความสามารถเกี่ยวกับคิด ความสามารถเกี่ยวกับสอบ

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับนิสัยในการเรียน (Study habits)

#### 3.1 ความหมายของนิสัยในการเรียน

Tussing (1949) ได้กล่าวถึงนิสัยว่า หมายถึง แบบแผนของพฤติกรรมที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ซึ่งทำให้บุคคลสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงได้โดยง่าย นิสิตนักศึกษาที่มีนิสัยในการเรียนที่ดีจะเป็นผู้ที่พัฒนาแบบแผนพฤติกรรมซึ่งทำให้เขาสามารถเริ่มต้นและลงมือทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ โดยมีสิ่งรบกวนใจน้อยที่สุดและมีสมาธิมากที่สุด สามารถดำเนินการได้ทันที ทุ่มเวลา เกิดพลังและความคิด

Maddox (1963) กล่าวว่า พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเป็นประจำกลายเป็นนิสัยนั้นมิได้เกิดจากสัญชาตญาณ แต่เกิดจากผลของการเรียนรู้และการฝึกฝน ดังนั้นนิสัยจึงเป็นสิ่งที่สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลง และแก้ไขได้ นิสัยในการเรียนจะเกิดขึ้นและมีพลังมากขึ้น จากการที่พฤติกรรมการเรียนนั้นได้รับความสำเร็จ ความพอใจ หรือสามารถแก้ปัญหาได้ การกระทำนั้นๆ ก็จะได้รับกระทำซ้ำๆ จนกลายเป็นนิสัยของบุคคลนั้น

Eysenck, Arnold & Meili (1972) กล่าวว่า นิสัย หมายถึง แนวโน้มของแต่ละบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ จนกลายเป็นนิสัย และเป็นไปโดยอัตโนมัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพฤติกรรมเหล่านั้นเกิดจากการฝึกฝนเป็นประจำดังนั้นนิสัยในการเรียนจึงเป็นพฤติกรรมทางด้าน

การเรียนที่ปฏิบัติเป็นประจำ โดยที่พฤติกรรมนั้นส่วนหนึ่งมาจากทักษะในการเรียนและเทคนิคในการเรียน (Wren, 1968)

นิสัยในการเรียนนั้นมีความหมายใกล้เคียงกับเทคนิคในการเรียน (study techniques) และทักษะในการเรียน (study skills) มาก

English และ English (1958) ได้ให้ความหมายของเทคนิคในการเรียนว่าหมายถึงกระบวนการวิธีการต่างๆ ที่จะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผลการเรียน ซึ่งได้แก่วิธีการศึกษาค้นคว้ากระบวนการแก้ปัญหา และกระบวนการกลุ่ม ส่วนทักษะในการเรียนที่ดีต้องประกอบด้วยความสามารถในเรื่อง การสำรวจ (survey) การถาม (question) การอ่าน (read) การท่องจำ (recite) การทบทวน (review)

Wrenn (1968) กล่าวว่า ทักษะในการเรียนและเทคนิคในการเรียนเป็นพฤติกรรมส่วนหนึ่งของนิสัยในการเรียน จึงกล่าวได้ว่านิสัยในการเรียนครอบคลุมถึงเทคนิคและทักษะในการเรียนด้วย ทักษะในการเรียน หมายถึงวิธีการต่างๆ ที่นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเรียนช่วยส่งเสริมให้การเรียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การจดบันทึก การทำบันทึกย่อ เป็นต้น

ความหมายของนิสัยในการเรียนสามารถกล่าวสรุปได้ว่า หมายถึง รูปแบบของพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ทางการเรียน ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้และได้รับการฝึกฝน หรือปฏิบัติซ้ำๆ จนกลายเป็นนิสัยโดยเฉพาะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับ การทำงาน วิธีการเรียน และการใช้เวลาในการเรียน ซึ่งสามารถแสดงออกได้ 2 ลักษณะคือ

1. นิสัยในการเรียนที่ดี เป็นรูปแบบพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้จักวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ รู้จักการใช้เวลาอย่างเหมาะสม และสามารถจัดระบบการเรียนให้กับตนเองได้

2. นิสัยในการเรียนที่ไม่ดี เป็นรูปแบบพฤติกรรมอย่างไม่มีระเบียบแบบแผนไม่รู้จักรู้จักวิธีทำงานและวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ ใช้เวลาอย่างไม่เหมาะสม และไม่สามารถจัดระบบการเรียนของตนเอง

### 3.2 การปรับปรุงนิสัยในการเรียน

Frederick, Ketchen และ McElwee (1947) กล่าวว่า นิสัยและเทคนิคในการเรียนไม่ได้เกิดขึ้นจากสัญชาตญาณ แต่เป็นสิ่งที่ฝึกฝนขึ้นมา สามารถแก้ไข ชัดเกล้า และพัฒนาได้เพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างงานที่ทำไปกับผลงานที่ออกมา

Tussing (1963) กล่าวว่า เมื่อนักเรียนตัดสินใจที่จะปรับปรุงนิสัยในการเรียน เขาจะต้องกระทำดังนี้

1. เริ่มฝึกฝนนิสัยใหม่โดยทันที ไม่มีการผัดวันประกันพรุ่ง
2. ทำทุกทางเพื่อหลีกเลี่ยงการกระทำนิสัยเก่าๆ
3. ลงมือทำงานตรงตามเวลาที่กำหนด
4. ไม่ล้มเลิกความตั้งใจจนกว่าจะสร้างนิสัยใหม่ให้เกิดขึ้นได้

**Garret (1966)** กล่าวว่า หลักในการสร้างนิสัยในการเรียนที่ดีให้เกิดขึ้นคือ

1. เปลี่ยนนิสัยที่ไม่ดีไม่ต้องการ โดยสร้างนิสัยใหม่ที่ต้องการขึ้นมาแทน
2. เสริมสร้างนิสัยใหม่โดยการวางเงื่อนไข
3. ตั้งระเบียบการสร้างนิสัยที่แน่นอน เช่น การกำหนดเวลาในการทำงานกำหนดวิธีการปฏิบัติ
4. พยายามฝึกฝนนิสัยใหม่อย่างมุ่งมั่น และสม่ำเสมอ

**Haslam และ Brown (1968)** ได้ศึกษาพบว่าการสอนเทคนิควิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพให้แก่ผู้เรียน จะช่วยให้มีนิสัยในการเรียนผู้เรียนดีขึ้นกว่าเดิมและทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น โดยใช้หลักสูตรการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ (effective study course) ที่พัฒนาโดย **Brown และ Holtzman (1965)** ซึ่งประกอบด้วยหลักการดังนี้

1. พัฒนารูปวิธีการเรียนและวิธีการทำงานที่มีประสิทธิภาพ
2. ปรับปรุงการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากขึ้น
3. ปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงาน
4. ปรับปรุงวิธีการอ่านและการเรียน
5. การเตรียมตัวสอบ
6. กำหนดแนวทางหรือเป้าหมายทางการศึกษาที่มีความเป็นไปได้
7. ทำความเข้าใจถึงชีวิตในชั้นเรียนและปัญหาการยอมรับจากเพื่อน

**Smith (1970)** กล่าวว่า ผู้เรียนที่ต้องการมีความสุขและประสบความสำเร็จในการศึกษา จำเป็นต้องปรับปรุงนิสัยในการเรียนให้มีประสิทธิภาพโดยการตรวจสอบนิสัยในการเรียนในแต่ละวัน วางแผนล่วงหน้า และเลือกใช้วิธีการที่มีประโยชน์ ผู้เรียนสามารถลดเวลาได้ 1 ใน 3 ถึง 1 ใน 4 ของเวลาเรียนที่เคยใช้ได้ ถ้าผู้เรียนรู้จักสร้างนิสัยในการเรียนที่ดี และจัดระเบียบวิธีการในการเรียนให้มีประสิทธิภาพซึ่งมีดังนี้

1. กำหนดตารางเวลาเรียน โดยแน่ใจว่าได้ใช้เวลาแต่ละวิชาอย่างเพียงพอ และบังคับให้ตนเองปฏิบัติตามได้ตรงตามตารางนั้น
2. จัดสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับตนเองในเวลาทำงาน
3. ตั้งสมาธิอย่างแน่วแน่ ไม่วอกแวกระหว่างการทำงานจนกว่างานจะเสร็จ

4. ทำงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละวันให้เสร็จ

Maddox (1963) ได้เสนอว่า วิธีที่บุคคลจะแก้ไขปรับปรุงทักษะและนิสัยทางการเรียนของตนให้ดีขึ้นคือ

1. ต้องมีสุขภาพจิตที่ดี โดยการแก้ไขปรับปรุงสภาพทั่วไป
2. ปรับปรุงแนวทางและวิธีการทำงาน โดยมีการวางแผน แบ่งเวลาเรียนและทำงานให้มีประสิทธิภาพ
3. ลดความกังวล และความตื่นเต้นประหมา โดยการแก้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในใจของตนเอง

แนวคิดในการปรับปรุงนิสัยในการเรียนดังที่กล่าวข้างต้น อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า นิสัยในการเรียนเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งอาจมีส่วนช่วยส่งเสริมหรือขัดขวางการเรียนนอกเหนือจากองค์ประกอบด้านสติปัญญา นิสัยในการเรียนที่ดีสร้างขึ้นระหว่างที่เรียนจะมีคุณค่า เป็นประโยชน์ และช่วยให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนได้ กระบวนการในการปรับปรุงนิสัยในการเรียนอาจสรุปได้ดังนี้

1. การประเมินพฤติกรรมทางการเรียนซึ่งแสดงถึงนิสัยในการเรียนที่ไม่ดี และเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จของผู้เรียน
2. กำหนดเป้าหมายทางการศึกษาระยะสั้นและระยะยาว
3. ตัดสินใจปรับปรุงพฤติกรรมที่แสดงถึงนิสัยในการเรียนที่ไม่ดีเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการศึกษา
4. กำหนดแผนการปฏิบัติเพื่อปรับปรุงนิสัยในการเรียน ทั้งด้านการใช้เวลาวิธีการเรียนและวิธีการทำงาน
5. ลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ไม่ล้มเลิกความตั้งใจจนกว่าจะทำได้สำเร็จ มีการตรวจสอบและรายงานความสำเร็จในแต่ละวัน

### 3.3 การวัดนิสัยในการเรียน

Brown และ Holtzman (1965) ได้ทำการศึกษาพบว่านิสัยและทัศนคติในการเรียน มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน และเป็นตัวทำนายร่วมถึงความสำเร็จของนักเรียนได้ และได้สร้างแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียน (The survey of study habits and study attitudes) ในปีค.ศ. 1953 แบบสำรวจนิสัยและทัศนคตินี้มีอยู่ 2 ชุดได้แก่

1. ชุดที่ใช้สำหรับนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย (C-college Form)
2. ชุดที่ใช้สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา (H-high school Form)



เนื้อหาของแบบสำรวจประกอบด้วย

1. ด้านนิสัยในการเรียน (study habits) เป็นออกเป็น 2 ด้านได้แก่
  - 1.1 การหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา (delay avoidance) หมายถึง การทำงานให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ประกอบด้วยข้อคำถาม 25 ข้อ
  - 1.2 วิธีการทำงาน (work method) หมายถึง วิธีการเรียนและเทคนิคในการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพ ประกอบด้วยคำถาม 25 ข้อ
2. ด้านทัศนคติต่อการเรียน (study attitudes) เป็นออกเป็น 2 ด้านได้แก่
  - 2.1 การยอมรับในตัวครู (teacher approval) หมายถึง การมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกในทางที่ดีต่อครู ประกอบด้วยคำถาม 25 ข้อ
  - 2.2 การยอมรับคุณค่าของการศึกษา (educational acceptance) หมายถึง การยอมรับความมุ่งหมายทางการศึกษา ประกอบด้วยข้อคำถาม 25 ข้อ

### 3.3.1 ความเที่ยงของแบบสำรวจชุดที่ใช้กับนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย

ความเที่ยงตรงภายในทดสอบโดยใช้วิธีสอบซ้ำ (test-retest) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มตัวอย่างแรกจำนวน 144 คน ใช้ช่วงเวลาสอบครั้งแรกและครั้งหลังห่างกัน 4 สัปดาห์ ค่าความเที่ยงของด้าน การหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา เท่ากับ .93 วิธีการทำงาน เท่ากับ .91 การยอมรับในตัวครู เท่ากับ .88 การยอมรับคุณค่าของการศึกษา เท่ากับ .90 ส่วนกลุ่มตัวอย่างหลังจำนวน 51 คน ใช้ช่วงเวลาสอบครั้งแรกและครั้งหลังห่างกัน 14 สัปดาห์ ค่าความเที่ยงของด้าน การหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาเท่ากับ .88 วิธีการทำงานเท่ากับ .86 การยอมรับในตัวผู้สอน เท่ากับ .83 การยอมรับคุณค่าของการศึกษาเท่ากับ .85

### 3.3.2 ความตรงของแบบสำรวจชุดที่ใช้กับนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย

ความตรงทำการทดสอบกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 1772 คน จากวิทยาลัยต่างๆ 6 แห่ง โดยสุ่มจากมหาวิทยาลัย 9 แห่ง โดยใช้เกรดเฉลี่ย (GPA.) 1 ภาคเรียนเป็นเกณฑ์ ปรากฏว่าค่าความตรงของแบบสำรวจทั้งฉบับของกลุ่มนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยทั้ง 6 แห่ง อยู่ในช่วง .25 ถึง .45 และค่าความตรงรายด้านมีดังนี้ การหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา เท่ากับ .31 วิธีการทำงาน เท่ากับ .32 การยอมรับในตัวครู เท่ากับ .25 การยอมรับคุณค่าของการศึกษา เท่ากับ .35

ในการวิจัยครั้งนี้นิสัยในการเรียน เครื่องมือที่ใช้จะเป็นแบบสำรวจนิสัยในการเรียน ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาเครื่องมือของสุณิสสา ละวรรณวงษ์ ประกอบด้วย 2 ด้านได้แก่ ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และด้านวิธีการทำงาน

## 4. แนวคิดเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

### 4.1 ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (achievement) หมายถึง ขนาดของความสำเร็จที่ได้จากการทำงานที่ต้องอาศัยความพยายามในระดับหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการกระทำที่อาศัยความสามารถทางร่างกายหรือสมอง ดังนั้นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจึงเป็นขนาดของความสำเร็จที่ได้จากการเรียนที่อาศัยความสามารถเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล (อัจฉรา สุขารมณี และอรพินทร์ ชูชม 2530) โดยตัวบ่งชี้ถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาจได้มาจากกระบวนการที่ไม่ต้องอาศัยการทดสอบเช่นจากการสังเกต หรือตรวจการบ้าน หรืออยู่ในรูปของเกรดที่ได้จากโรงเรียนซึ่งต้องอาศัยกรรมวิธีที่ซับซ้อนและช่วงเวลาในการประเมินอันยาวนาน หรืออีกวิธีหนึ่งวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั่วไป (published achievement test) จะพบว่าการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่นิยมใช้กันทั่วไป มักจะเป็นเกรดที่ได้จากสถาบันการศึกษา เนื่องจากให้ผลที่เชื่อถือได้มากกว่าเพราะอย่างน้อยก่อนการประเมินผลการเรียนของนักเรียน ผู้สอนจะต้องพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆ อีกหลายด้าน จึงย่อมดีกว่าการแสดงความล้มเหลวหรือความสำเร็จทางการเรียนจากการทดสอบผู้เรียนด้วยแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอื่นๆ ทั่วไปเพียงครั้งเดียว

### 4.2 ตัวแปรที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้นเป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจมาก เพราะผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จ หรือล้มเหลวในการเรียนของผู้เรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนแต่ละคนนั้นขึ้นอยู่กับตัวแปรแต่ละชนิดจึงได้มีนักการศึกษา นักจิตวิทยาเป็นจำนวนมากได้ทำการศึกษาถึงองค์ประกอบต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อจะนำผลที่ได้ไปเสนอแนะในการช่วยเหลือปรับปรุง ป้องกันปัญหาที่กระทบต่อการเรียน และพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนที่มีอยู่ให้ประสบผลสัมฤทธิ์ในการเรียนสูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ดังที่ได้มีผู้ได้ศึกษาไว้ดังนี้

Maddox (1965) พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางด้านสติปัญญาและความสามารถทางสมองร้อยละ 50-60 กับความพยายามและวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพอีกร้อยละ 30-40 และขึ้นอยู่กับโอกาสและสิ่งแวดล้อมร้อยละ 10-15

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางปัญญาหรือความสามารถเพียงอย่างเดียว แต่ยังอาศัยประกอบอื่นๆ ที่ไม่ใช่สติปัญญา (Non-

Intellectual factor) หรือลักษณะทางบุคลิกภาพ (Personality characteristics) เช่น ความรับผิดชอบ อึดทนในทัศนคติ นิสัยในการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความสนใจและการอบรมเลี้ยงดู

Mueller (1969) กล่าวว่า ความรับผิดชอบ จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสำนึกถึงภาระหน้าที่ ที่จะต้องรับผิดชอบ การที่บุคคลมีความรับผิดชอบ จะช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จ และมีความก้าวหน้า จากการศึกษาพบว่า ความรับผิดชอบมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นักเรียนที่มีผลการเรียนดี จะมีความรับผิดชอบสูงกว่านักเรียนที่ผลการเรียนไม่ดี และนักเรียนที่มีความสามารถทั่วไปสูง จะมีความรับผิดชอบต่อตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีความสามารถทั่วไปต่ำ

Mehren และ Lehman (1973) กล่าวไว้เช่นเดียวกันว่า นักเรียนจะเรียนได้ดีหรือไม่นั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับความสามารถหรือเชาวน์ปัญญาแล้ว ยังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่นๆ อีก ได้แก่ วุฒิภาวะ แรงจูงใจ นิสัยในการเรียน เจตคติต่อการเรียน ต่อครู โรงเรียน และวิชาที่เรียน

Prescott (1961) ผู้อำนวยการสถาบันค้นคว้าเรื่องเด็กแห่งมหาวิทยาลัยแมริแลนด์ได้สรุปปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนไว้ 6 ประการดังนี้

1. ปัจจัยทางด้านร่างกาย ได้แก่ อัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย สุขภาพ ข้อบกพร่อง และลักษณะท่าทางของร่างกาย
2. ปัจจัยทางด้านความรัก ได้แก่ ความสัมพันธ์ของบิดามารดา ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตร ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว
3. ปัจจัยทางวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว สภาพแวดล้อมทางบ้าน การอบรมและฐานะทางบ้าน
4. ปัจจัยทางด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน ได้แก่ ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับเพื่อนวัยเดียวกัน
5. ปัจจัยการพัฒนาแห่งตน ได้แก่ สติปัญญา ความสนใจ เจตคติ และแรงจูงใจ
6. ปัจจัยทางการปรับตัว ได้แก่ ปัญหาการปรับตัว การแสดงอารมณ์

Harvighurst และ Neugarten (1967) ให้ความเห็นว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนประกอบด้วยปัจจัย 4 ประการ คือความสามารถที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง และความมุ่งหวังในอนาคต ชีวิตและการอบรมในครอบครัว และประสิทธิภาพของโรงเรียน จึงอาจสรุปได้ว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนจะประกอบด้วยตัวแปรทางด้านนักเรียน ครอบครัว และครูผู้สอน

Bloom (1976) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของผู้เรียนและการเรียนในระบบโรงเรียน ตัวแปรที่สำคัญที่มีผลต่อระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนมี 3 ด้านดังนี้

1. พฤติกรรมทางด้านความรู้ความคิด หมายถึง ความสามารถทั้งหลายของผู้เรียน ซึ่งประกอบด้วยความถนัด และพื้นฐานความรู้เดิมของผู้เรียน
2. คุณลักษณะทางจิตใจ หมายถึง สภาพการณ์ที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ใหม่ ได้แก่ ความสนใจ เจตคติต่อเนื้อหาวิชา สถาบัน และระบบการเรียน การยอมรับความสามารถของตน
3. คุณภาพการสอน หมายถึง ประสิทธิภาพที่ผู้เรียนจะได้รับผลสำเร็จในการเรียนรู้ ได้แก่ การได้รับคำแนะนำ การมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน การเสริมแรงจากครู การแก้ไขบกพร่อง และการรู้ผลป้อนกลับถึงการกระทำของตนเองว่าถูกต้องหรือไม่

จากการศึกษาและงานวิจัยทั้งหมดนี้ จึงสรุปได้ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคือ คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) และตัวแปรที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีหลายประการ แต่สามารถจำแนกได้เป็นด้านใหญ่ๆ ได้ 2 ด้านดังนี้

1. ตัวแปรด้านตัวผู้เรียนหรือตัวแปรภายใน อันได้แก่ ระดับเซาว์ปัญญา เพศ ความรู้เดิม ความถนัด ความสนใจ แรงจูงใจ อายุ เจตคติและค่านิยม นิสัยในการเรียน เป็นต้น
2. ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมหรือตัวแปรภายนอก อันได้แก่ วิธีการสอนของผู้สอน ประสิทธิภาพของสถาบันการศึกษา ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน เป็นต้น

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในฟันฝ่าอุปสรรค

จากการค้นหางานวิจัยภายในประเทศที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค นั้น ในขณะนี้ยังไม่มีผู้ใดได้ทำการศึกษาตัวแปรนี้มาก่อน กอปรกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเป็นตัวแปรใหม่การศึกษาในต่างประเทศจึงมีน้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอเฉพาะงานวิจัยต่างประเทศที่เท่าที่รวบรวมมาได้

### งานวิจัยต่างประเทศ

Markman G.D. (2000) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค องค์ประกอบของความสามารถในการฟันฝ่าของบุคคลของผู้ที่เพิ่งก่อตั้งกิจการใหม่ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักประดิษฐ์ที่ได้สิทธิบัตรจำนวน 199 คน ซึ่งนักประดิษฐ์ทั้งหมด มีผลงานจดสิทธิบัตรอยู่ในช่วงระหว่าง 1997-1998 แบ่งเป็นผู้ที่เป็นเจ้าของกิจการออกจากผู้ที่ไม่ใช่เจ้าของกิจการ ซึ่งข้อมูลที่ได้มาจากการตอบแบบสอบถามคัดเลือกโดยมีสมมุติฐานดังนี้ 1. เจ้าของกิจการมีการควบคุมการรับรู้เหนือความยากลำบากมากกว่าผู้ที่ไม่ใช่เจ้าของกิจการ 2. เจ้าของกิจการจะรับรู้

ความเป็นเจ้าของในผลที่ได้จากความยากลำบากสูงกว่าผู้ที่ไม่ใช่เจ้าของกิจการ 3. เจ้าของกิจการรับรู้ความยากลำบากว่าจำกัดมากกว่าผู้ที่ไม่ใช่เจ้าของกิจการ 4. เจ้าของกิจการมีแนวโน้มที่จะรับรู้ความยากลำบากว่าชั่วคราวมากกว่าผู้ที่ไม่ใช่เจ้าของกิจการโดยใช้เครื่องมือซึ่งประกอบด้วยข้อวัด 56 ข้อ 5 อันดับคะแนน ในการประเมินความสามารถในพื้นผ้าอุปสรรคของพวกเขา (Stolz, 1997) สถานการณ์ที่เป็นตัวแทนทางสมมุติฐาน ตามไปด้วย 4 ข้อคำถามซึ่งเป็นตัวแทนในแต่ละด้าน 4 ด้านตามที่อธิบายไว้ก่อนหน้านี้ (ได้แก่ ด้านการควบคุมจัดการ: control ด้านการรับผิดชอบ: ownership ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย: scope และด้านการรับรู้ความคงทน: endurance) ซึ่งผู้ตอบจะตอบในระดับแตกต่างกัน 5 ระดับ ผลการวิจัยพบว่า สมมุติฐานที่ 1 และ 2 ได้รับการสนับสนุน แต่สมมุติฐานที่ 3 และ 4 ไม่ได้รับการสนับสนุน คะแนนของเจ้าของกิจการสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญกับการรับรู้การควบคุมที่มีความยากลำบากและความรับผิดชอบต่อผลของความยากลำบาก เมื่อเปรียบเทียบกับแบบ ด้านต่อด้าน (counterpart) การศึกษาแสดงให้เห็นว่า การควบคุมการรับรู้ที่มีผลต่อความยากลำบาก และความรับผิดชอบต่อผลของความยากลำบากมีระดับที่สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญในหมู่นักประดิษฐ์ที่เป็นเจ้าของกิจการ ซึ่งตรงกับ Bandura กล่าวว่าการควบคุมการรับรู้ที่โดยเฉพาะการรับรู้เหนือความยากลำบากเป็นรากฐานที่สำคัญของการกระทำเพราะว่ามันเป็นส่วนมากเมื่อคนทั่วไปเชื่อว่าพวกเขาสามารถได้ผลลัพธ์ที่แน่นอนซึ่งพวกเขามีสิ่งที่กระตุ้นการกระทำ (Bandura, 1997)

### งานวิจัยเรื่องการรับรู้ความสามารถของตน

#### งานวิจัยภายในประเทศ

สิริวรรณ อัครกุล (2527) ได้ศึกษาการรับรู้ความสามารถในการทำงานที่กำหนดของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 120 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนชาย กลุ่มนักเรียนหญิงที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และกลุ่มนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ให้ทำงานเปลี่ยนตัวเลขเป็นสัญลักษณ์แล้วให้คาดหวังว่า ตนสามารถทำงานที่กำหนดให้ได้กี่คะแนน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการรับรู้ความสามารถในการทำงานที่กำหนดให้สูงกว่านักเรียนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ชนิษฐา สุวรรณนิตย์ (2533) ได้ศึกษาปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 213 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงเชิงนิมิตต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของ



ตน คือ ทักษะในการเรียนและประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลทางอ้อม คือการตั้งเป้าหมายในการเรียนและความวิตกกังวลซึ่งรูปแบบความสัมพันธ์ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้สามารถอธิบายความผันแปรของความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนได้ประมาณร้อยละ

53

จิตติมา จุ่มทอง (2538) ได้ศึกษาผลของการสอนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตน และผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโคกกลองวิทยา จังหวัดลพบุรี จำนวน 40 คน โดยที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งหมดด้วยวิธีหนึ่งของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนของกลุ่ม และผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ในระดับคะแนน 1 จากนั้นผู้วิจัยสุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 20 คน การวิจัยนี้เป็นการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อน การทดลอง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้รับการสอน และฝึกการทำแบบฝึกหัด เป็นจำนวน 10 ครั้งหลังจากการทดลองครั้งที่ 10 แล้วจึงให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำการทดสอบการรับรู้ความสามารถของตน และผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตน และคะแนนผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนและคะแนนผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ ภายหลังจากการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### งานวิจัยต่างประเทศ

Huang และ Chang (1996) ทำการวิจัยเรื่อง "การรับรู้ความสามารถของตนในภาษาที่ 2 วิชาภาษาอังกฤษ" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้ภาษาที่สอง (ภาษาอังกฤษ) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา 4 คน ที่มีความสามารถในการอ่านและเขียนอยู่ในระดับดีที่สุด ซึ่งเรียนโปรแกรมภาษาอังกฤษ แต่ละคนจะถูกสัมภาษณ์เพื่อสอบถามประสบการณ์ในการเรียนภาษาอังกฤษ และสำรวจการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนภาษาอังกฤษ จากนั้นผู้วิจัยจะเข้าไปสังเกตแบบมีส่วนร่วมในชั้นเรียน 5 ครั้งภายหลังจากการสัมภาษณ์ นักศึกษาจะได้ทำงานที่ได้รับมอบหมายและตอบคำถาม 2 ข้อ ข้อหนึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับทักษะภาษา และงานเขียนวรรณกรรมทั่วไปของผู้ใหญ่ และอีกข้อจะเป็นคำถามประเมินการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนภาษาที่สอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนจะมีการรับรู้ความสามารถของตนสูงกว่าคะแนน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และคะแนนสัมฤทธิ์ผลแต่ละคนจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนอย่างมีนัยสำคัญ

Hackett และ Betz (1981) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การตรวจสอบการรับรู้ความสามารถของตนในวิชาคณิตศาสตร์กับผลการกระทำในวิชาคณิตศาสตร์" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ความสามารถของตนในวิชาคณิตศาสตร์ ทักษะคณิตต่อวิชาคณิตศาสตร์ บทบาททางเพศ การวางแผนเลือกอาชีพ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีสาขาจิตวิทยา จำนวน 262 คน กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัด การรับรู้ความสามารถของตนในวิชาคณิตศาสตร์ แบบวัดทักษะคณิตต่อวิชาคณิตศาสตร์ แบบวัดการวางแผนเลือกอาชีพ แบบวัดบทบาทเพศ และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนในวิชาคณิตศาสตร์มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญ ( $r = 0.44$   $p < .001^{***}$ ) และทักษะคณิตต่อวิชาคณิตศาสตร์มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ( $r = 0.44-0.57$   $p < .001^{***}$ )

Davis (1998) ได้ศึกษาการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน และอิทธิพลของการมีการรับรู้ความสามารถของตนต่อความสามารถในการฝึกบิน ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเพิ่มเติมจากผลการศึกษาอื่นๆ ที่ผ่านมามีเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตน โดยเน้นด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ และความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตน ว่ามีผลต่อมีการรู้ความสามารถของตนหรือไม่ อย่างไร แต่ยังไม่มีการศึกษาว่าการรับรู้เกี่ยวกับการบินมีผลต่อการมีการรับรู้ความสามารถของตน เพื่อใช้ในการปฏิบัติงานหลังการบินหรือไม่อย่างไร ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติในระยะเวลาการฝึกประสบการณ์ก่อนการบินจริงและการยกย่องตนเอง สามารถพยากรณ์การมีการรับรู้ความสามารถของตนสำหรับการปฏิบัติการบินจริงหลังการฝึกได้โดยประสบการณ์การบินจริง ทำให้มีความสัมพันธ์ระดับปานกลางระหว่างการปฏิบัติในระยะเวลาการฝึกกับการรับรู้ความสามารถของตน และระหว่างความภาคภูมิใจตนเองกับการรับรู้ความสามารถของตน

งานวิจัยเรื่องนิสัยในการเรียน

งานวิจัยภายในประเทศ

ศรีสมร พุ่มสะอาด (2522) ได้สร้างแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตัวอย่างประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 522 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 434 คน ผลการสร้างแบบสำรวจ พบว่า ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .94 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .93

ขจรสุตา เหล็กเพชร (2522) ได้สร้างแบบสำรวจนิสัยในการเรียนและทัศนคติในการเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 12 และ 3 จำนวน 1105 คน สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตการศึกษาที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า ค่าความเที่ยงของแบบสำรวจทั้งฉบับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 12 และ 3 มีค่าเท่ากับ .92 .93 และ .92 ตามลำดับ

สุวิมล ว่องวานิช (2522) ได้ศึกษาหาสหสัมพันธ์พหุคูณ ระหว่างองค์ประกอบด้านเชาว์ปัญญา ปัญหาส่วนตัว นิสัยและทัศนคติในการเรียน กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตัวอย่างประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 1,175 คน ผลการวิจัยพบว่า เมื่อใช้เชาว์ปัญญา ปัญหาส่วนตัว นิสัยและทัศนคติในการเรียน เป็นตัวทำนาย สหสัมพันธ์พหุคูณ ระหว่างตัวทำนายทั้ง 3 ตัว กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มตัวทำนายที่ดีที่สุดประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง 3 ตัวดังกล่าว

จันทร์พร วงศ์ศศิธรยา (2527) ได้ศึกษาการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ โดยองค์ประกอบคัดสรรที่เป็นลักษณะของนักเรียนในด้านความสนใจทางวิทยาศาสตร์ ทัศนคติที่มีต่อวิชาวิทยาศาสตร์ และนิสัยในการเรียนตัวอย่างประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 429 คน ผลการวิจัยพบว่า ความสนใจทางวิทยาศาสตร์ ทัศนคติที่มีต่อวิชาวิทยาศาสตร์ และนิสัยในการเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และตัวทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ที่ดี คือ นิสัยทางการเรียน โดยมีความสามารถในการทำนายได้ร้อยละ 4.038

### งานวิจัยต่างประเทศ

Cowell & Entwistle (1971) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง บุคลิกภาพ นิสัยในการเรียนและทัศนคติในการเรียน กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษา จำนวน 117 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสัยทางการเรียนและทัศนคติต่อการเรียน มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบความสัมพันธ์ระหว่าง นิสัยและทัศนคติในการเรียนกับบุคลิกภาพส่วนใหญ่มีค่าเป็นลบ

Briggs, Tosi และ Morley (1971) ได้ศึกษาทดลองว่านิสัยในการเรียนเป็นสิ่งที่สามารถปรับปรุงได้โดยการสอนเทคนิคการเรียน การจัดสภาพการเรียนการสอนให้เป็นที่พอใจแก่ตัวอย่างประชากรซึ่งเป็นนักศึกษาหญิงปีที่ 1 จำนวน 20 คน ในวิทยาลัยศิลปะแห่งหนึ่งในรัฐโอไฮโอโดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 10 คน ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการสอนเทคนิคในการเรียนและสร้างขอบวนการเพื่อให้นิสัยพอใจในสภาพการเรียน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่ม

ทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่านิสัยในการเรียนนั้นถ้าหากได้รับการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นจะทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นด้วย

**Wright (1983)** ได้ศึกษาเปรียบเทียบตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบทางด้านสติปัญญากับองค์ประกอบที่มีใช้สติปัญญาในการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตัวอย่างประชากรเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยเวอร์จิเนียจำนวน 210 คน ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบทางด้านสติปัญญาสามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ดี องค์ประกอบที่มีใช้สติปัญญา และนิสัยในการเรียนซึ่งเป็นตัวทำนายหนึ่ง มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**Denise (1983)** ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนระดับ 5 ซึ่งมาจากครอบครัวที่มีรายได้ต่ำในบราซิลจำนวน 176 คน ผลการวิจัยพบว่าระดับสติปัญญา และนิสัยในการเรียนเป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความแปรปรวนของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากการรายงานการวิจัยที่กล่าวมาในข้างต้นพบว่า มีงานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศเกี่ยวกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน กับกลุ่มประชากรต่างๆ และตัวแปรในด้านอื่นๆ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาในเรื่องนี้กับกลุ่มนิสิตนักศึกษาไทย

จากการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน นั้นพบว่ายังไม่มีผู้ใดศึกษาตัวแปรดังกล่าวในกลุ่มนิสิตนักศึกษาไทยอย่างชัดเจน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษากลุ่มตัวแปรดังกล่าวเพื่อให้เป็นข้อความรู้ใหม่ และนำทางไปสู่การวิจัยในแง่มุมต่างๆ เพื่อความลึกซึ้งขั้นต่อไป

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน ของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ที่มีภูมิหลังแตกต่างกันในด้านเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

#### 1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย นิสิตชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ในปีการศึกษา 2547 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยได้ทำการขอเก็บข้อมูลจากนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาที่คณะจิตวิทยาเปิดสอน ได้กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดสมบุรณ์ และนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนทั้งสิ้น 761 คน ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

เพศ	ระดับชั้นเรียน								รวม (คน)	ร้อยละ
	1		2		3		4			
	น	%	น	%	น	%	น	%		
ชาย	85	11.2	94	12.4	42	5.5	26	3.4	247	32.5
หญิง	209	27.5	151	19.8	71	9.3	83	10.9	514	67.5
รวม	294	38.6	245	32.2	113	14.8	109	14.3	761	100

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบวัดข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นการสอบถามข้อมูลภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ รหัสประจำตัวนิสิต ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากเกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) ชั้นปีที่กำลังศึกษา คณะ สาขาวิชา และสถานศึกษา

**ตอนที่ 2** ประกอบด้วยแบบวัด 3 ฉบับ คือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และแบบสำรวจนิสัยในการเรียน



## แบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค

### 1. ลักษณะของแบบวัด

แบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient) ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ พัฒนาขึ้นโดยศึกษาแนวทางจากแบบวัด The Adversity Response Profile (ARP) Quick Take ของ Stoltz (1997) เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบให้คะแนนตนเอง (Self-report) ตามมาตราประเมินค่า โดยเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาที่เป็นอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา แบบสองทาง (bipolar) 5 อันดับคะแนน ตั้งแต่ 1-5 เช่น ไม่สามารถควบคุมได้ (1) ไปจนถึง สามารถควบคุมได้ (5) โดยประกอบด้วยสถานการณ์สมมุติจำนวน 20 สถานการณ์ เป็นสถานการณ์ในชีวิตประจำวันของนิสิตนักศึกษาที่เป็นอุปสรรค หรือสถานการณ์ด้านลบที่สมมติขึ้นโดยประเมินความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค 4 ด้าน ในแต่ละสถานการณ์ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ข้อ ที่ประเมินความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคข้อละ 1 ด้าน โดยข้อคำถามด้านการควบคุมจัดการ (Control) จะคู่กับด้านการรับผิดชอบ (Ownership) และด้านการรับรู้การแผ่ขยาย (Reach) จะคู่กับด้านการรับรู้ความคงทน (Endurance) สลับกันเป็นคู่ รวมทั้งสิ้น 40 ข้อ โดยมีโครงสร้างดังนี้

ด้าน	จำนวน (ข้อ)	ข้อที่
การควบคุมจัดการ (Control)	10	1 2 5 6 8 12 14 16 20
การรับผิดชอบ (Ownership)	10	1 2 5 6 8 12 14 16 20
การรับรู้การแผ่ขยาย (Reach)	10	3 4 7 9 10 11 15 17 18 19
การรับรู้ความคงทน (Endurance)	10	3 4 7 9 10 11 15 17 18 19
รวม	40	

(รายละเอียดแบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคแสดงในภาคผนวก ข. หน้า 146)

ส่วนการวัดรายด้านทั้ง 4 ด้านมีความหมายดังนี้

#### 1. ด้านการควบคุมจัดการ

ด้านการควบคุมจัดการ (Control) แสดงถึง การรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมจัดการสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ครอบคลุมถึงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจำนวน 10 สถานการณ์ โดยให้ผู้ตอบประเมินว่าตนสามารถควบคุมจัดการกับเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคนั้นได้มากน้อยเพียงใด

## 2. ด้านการรับผิดชอบ

ด้านการรับผิดชอบ (Ownership) แสดงถึง การรับรู้ความสามารถของตนเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อตนในการจัดการแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ครอบคลุมถึงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจำนวน 10 สถานการณ์ โดยให้ผู้ตอบประเมินว่าเป็นความรับผิดชอบต่อตน ที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวมากน้อยเพียงใด

## 3. ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย

ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย (Reach) แสดงถึง การรับรู้ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก อุปสรรคที่เกิดขึ้น ที่มีต่อการดำรงชีวิตในทุกๆ ด้าน มากน้อยเพียงใด ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ครอบคลุมถึงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจำนวน 10 สถานการณ์ โดยให้ผู้ตอบประเมินว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นส่งผลหรือแผ่ขยายไปสู่ด้านอื่นๆ ในชีวิตหรือไม่ เพียงใด

## 4. ด้านการรับรู้ความคงทน

ด้านการรับรู้ความคงทน (Endurance) แสดงถึง การรับรู้ถึงความคงทนถาวรของเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรค ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ครอบคลุมถึงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจำนวน 10 สถานการณ์ โดยให้ผู้ตอบประเมินว่าสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคคาดว่าจะเกิดขึ้นชั่วคราว หรือถาวรคงอยู่เหมือนเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

## 2. วิธีการตอบแบบวัด

2.1 ให้ผู้ตอบแบบวัดอ่านสถานการณ์สมมุติ และจินตนาการว่าสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นกับผู้ตอบ

2.2 ให้ผู้ตอบแบบวัดอ่านข้อคำถามซึ่งเป็นด้านต่างๆของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค และเลือกตอบจากมาตราประเมินค่าแบบสองทาง (bipolar) 5 ระดับคะแนน ตั้งแต่ 1 ถึง 5 คะแนน โดยทำเครื่องหมายถูก (Ö) ที่ตัวเลขที่เลือกตอบ 1 ตัวเลือก เช่น

ด้านการควบคุมจัดการ						
ไม่สามารถควบคุมได้	1	2	3	4	5	สามารถควบคุมได้
ด้านการรับผิดชอบ						
ไม่ใช่ความรับผิดชอบต่อฉัน	1	2	3	4	5	เป็นความรับผิดชอบต่อฉัน
ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย						
มีผลต่อทุกสถานการณ์ในชีวิต	1	2	3	4	5	มีผลเฉพาะในสถานการณ์นี้เท่านั้น
ด้านการรับรู้ความคงทน						
สาเหตุจะเหมือนเดิม	1	2	3	4	5	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม

### 3. เกณฑ์การให้คะแนน

3.1 คะแนนความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวม มาจากการรวมคะแนนความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรครายด้านทั้ง 4 ด้าน เป็นคะแนนรวมทั้งฉบับซึ่งมีคะแนนตั้งแต่ 40 ถึง 200 คะแนน

3.2 คะแนนความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรครายด้าน มาจากการรวมคะแนนรายข้อในแต่ละด้านของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค โดยแต่ละด้านมีคะแนนตั้งแต่ 10 ถึง 50 คะแนน

#### เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค จะให้คะแนนตามตัวเลขที่กลุ่มตัวอย่างได้ประเมินค่า ซึ่งมีคะแนนตั้งแต่ 1 จนถึง 5 คะแนน โดยผู้ที่มีคะแนนรวมสูง หมายถึง เป็นผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคในระดับสูง ส่วนผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำ หมายถึง เป็นผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคในระดับต่ำ

#### ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวม

ผู้วิจัยพิจารณาคะแนนรวมทั้งฉบับ ซึ่งอิงจากเกณฑ์ปกติจาก **Normal Distribution of Adversity Quotient Score** ของ Stoltz (1997) จากกลุ่มตัวอย่าง 7,500 คนดังนี้

ช่วงคะแนนระหว่าง	ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค
166 - 200	สูงมาก
135 - 165	สูง
95 - 134	ปานกลาง
60 - 94	ต่ำ
59 ลงไป	ต่ำมาก

#### ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรครายด้าน

คะแนนรายด้าน ผู้วิจัยจะพิจารณาจากเกณฑ์ **Adversity Quotient Score** ของ Stoltz (1997) ดังนี้

ช่วงคะแนนระหว่าง	ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค
38 - 50	สูง
24 - 37	ปานกลาง
10 - 23	ต่ำ

การแปลผล

### ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวม

#### 1. ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคสูงมาก (คะแนน 166 - 200) หมายถึง

มีความสามารถที่จะต่อสู้ และอดทนต่อความยากลำบาก ปัญหา หรือความท้าทาย สำคัญๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้เป็นอย่างดี และมีการพัฒนาตนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น

#### 2. ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคสูง (คะแนน 135 - 165) หมายถึง

มีความสามารถที่จะต่อสู้ และอดทนต่อความยากลำบาก ปัญหา หรือความท้าทาย สำคัญๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ดีค่อนข้างดี และสามารถพัฒนาประสิทธิภาพของตนไปได้อย่าง ต่อเนื่อง

#### 3. ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคปานกลาง (คะแนน 95 - 134) หมายถึง

มีความสามารถที่จะต่อสู้ และอดทนต่อความยากลำบาก ปัญหา หรือความท้าทาย สำคัญๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ค่อนข้างดี トラบที่ทุกอย่างยังคงดำเนินไปได้อย่างราบรื่น ไม่สะดุด แต่ อาจจะทบทวนข้ออย่างมากเมื่อพบกับความล้มเหลวที่รุนแรง หรืออาจจะถอดใจเนื่องจากอุปสรรค หรือความคับข้องใจที่สะสมมาในชีวิต

#### 4. ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคต่ำ (คะแนน 60 - 94) หมายถึง

ผู้ที่มีมองความสามารถของตนต่ำกว่าศักยภาพที่มี ทำให้ต้องเสียสิ่ง หรือโอกาสสำคัญๆ ต่างๆ โดยไม่จำเป็น ต้องต่อสู้กับความรู้สึกของการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ และรู้สึกสิ้นหวัง เนื่องจากอุปสรรค ปัญหา ที่เข้ามาขัดขวาง

#### 5. ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคต่ำมาก (คะแนน 59 ลงไป) หมายถึง

การที่บุคคลเผชิญกับความทันทุกข์เกินความจำเป็น ในหลายๆ ทาง ขาดแรงจูงใจ ขาดพลัง มีปัญหาทางสุขภาพ ขาดความอดทน และความหวังที่จะต่อสู้กับปัญหา หรืออุปสรรค ยอมรับและปล่อยยให้ปัญหา และอุปสรรคนั้นเข้ามาครอบคลุมชีวิต

## ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรครายด้านทั้ง 4 ด้าน

### 1. ด้านการควบคุมจัดการ

ผู้ที่มีด้านการควบคุมจัดการสูง (38 - 50 คะแนน) จะรับรู้ว่าคุณสามารถจัดการกับอุปสรรค หรือปัญหาได้ทุกๆ เรื่อง ยืนหยัดต่อสู้กับอุปสรรค ปัญหาความยากลำบาก และยังมีทั้งการตัดสินใจที่แน่วแน่ และการคิดหาวิธีการแก้ปัญหาที่รวดเร็ว

ผู้ที่มีด้านการควบคุมจัดการปานกลาง (24 - 37 คะแนน) จะจัดการกับอุปสรรค หรือปัญหาเท่าที่ตนจะทำได้ โดยขึ้นกับระดับหรือความรุนแรงของอุปสรรค หรือปัญหานั้นๆ โดยมากจะไม่สูญเสียกำลังใจโดยง่าย แต่จะไม่อาจคงการรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุมเหตุการณ์นั้นๆ ได้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่รุนแรง หรือผิดหวังมากได้

ผู้ที่มีด้านการควบคุมจัดการต่ำ (10 - 23 คะแนน) จะรับรู้ว่าเขาไม่สามารถควบคุมหรือจัดการเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเขาได้ และมีเพียงเล็กน้อยที่ตนจะกระทำบางอย่างเพื่อป้องกันหรือจำกัดความเสียหาย การที่บุคคลมีด้านนี้ต่ำจะทำให้ตนขาดแรงหรือพลังที่จะจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น เผิกเฉยต่อความท้าทาย และยังมีด้านนี้ต่ำเท่าไรจะทำให้ตนไม่มีความก้าวหน้าในการดำรงตนอยู่ในชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนแปลงอยู่โดยตลอดได้

### 2. ด้านการรับผิดชอบ

ผู้ที่มีด้านการรับผิดชอบสูง (38 - 50 คะแนน) จะรู้สึกว่าตนรับผิดชอบและเป็นผู้จัดการกับผลของอุปสรรค โดยไม่สนใจถึงสาเหตุ การที่มีด้านนี้สูงจะส่งเสริมการควบคุมจัดการ การเสริมพลังใจ และแรงจูงใจของบุคคลให้มีการกระทำการแก้ปัญหา และมองว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นมาจากการต่อสู้ หรือการกระทำของตน และอุปสรรคมาจากปัจจัยอื่นๆ จากภายนอก การที่บุคคลมีด้านการรับผิดชอบสูง จะมีการตำหนิตนเองน้อย ถ้าตำหนิจะเป็นสิ่งที่สมเหตุสมผล มองสังคมด้วยมุมมองของความรับผิดชอบ

ผู้ที่มีด้านการรับผิดชอบปานกลาง (24 - 37 คะแนน) อาจจะไม่สนใจหรือตอบสนองต่ออุปสรรค สถานการณ์ที่ท้าทาย หรือปัญหา ซึ่งมาจากตนเองหรือบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น ถ้าผลลัพธ์จากการแก้ไขที่ได้ไม่ดี ก็จะตำหนิตนเองอย่างไม่สมเหตุสมผลบ่อยครั้ง มีการรับผิดชอบต่อผลของปัญหา หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น แต่ไม่ทั้งหมดโดยจะจำกัดความรับผิดชอบกับสิ่งที่ตนเป็นสาเหตุหรือรับผิดชอบโดยตรง และไม่สนใจที่จะเผชิญหรือลงแรงให้กับปัญหา หรือความท้าทายที่มากยิ่งขึ้น

ผู้ที่มีด้านการรับผิดชอบต่ำ (10 - 23 คะแนน) จะไม่รับรู้ถึงความรับผิดชอบในผลที่เกิดขึ้นโดยไม่สนใจว่าจะมีสาเหตุมาจากใคร หรือสิ่งใด มองว่าความผิดพลาดหรือ ปัญหาที่เกิดขึ้นเริ่มต้นมาจากตน และความสำเร็จหรือเหตุการณ์ดี มาจากโชคหรือปัจจัยอื่นๆ การที่บุคคลรับรู้แต่เพียงว่าตนเป็นสาเหตุหรือต้นเหตุของปัญหา จะทำให้บุคคลนั้นมีปัญหาเกี่ยวกับความเครียด ตัวตนของ



ตนเอง และแรงจูงใจได้ หลีกเลียงหรือบ่ายเบี่ยงการรับผิดชอบที่จะจัดการหรือแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่กำลังเกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความสงสัยในตนเอง และไม่กล้า หรือถอดใจเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคใหญ่

### 3. ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย

ผู้ที่มีด้านการรับรู้การแผ่ขยายสูง (38 - 50 คะแนน) จะรับรู้ว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบและจำกัดเฉพาะเรื่องนั้นๆ โดยแยกเรื่องที่เลวร้าย หรือล้มเหลวออกไปจากส่วนอื่นของชีวิต ทำให้บุคคลนั้นมีพลัง และสามารถจัดการกับเรื่องอื่นๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้โดยไม่จมกับความล้มเหลว หรือความผิดพลาดที่เกิดขึ้น มองว่าเรื่องร้ายๆ ก็คือเรื่องร้ายๆ เท่านั้น ไม่มีผลต่อเรื่องอื่นๆ และไม่ใช่เป็นความล้มเหลวทั้งหมดของชีวิต

ผู้ที่มีด้านการรับรู้การแผ่ขยายปานกลาง (24 - 37 คะแนน) จะจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค หรือปัญหาโดยมองว่ามีผลที่ค่อนข้างจะจำกัด อย่างไรก็ตามก็อาจจะปล่อยให้สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อเรื่องหรือส่วนอื่นๆ ของชีวิตได้ ดังนั้นเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ดีหรือรู้สึกแย่ บุคคลนั้นอาจปล่อยให้เรื่องร้ายๆ นั้นแผ่ขยายไปสู่เรื่องอื่นๆ ด้านๆ อื่นๆ ของชีวิต และรุนแรงเกินกว่าที่มันควรจะเป็น

ผู้ที่มีด้านการรับรู้การแผ่ขยายต่ำ (10 - 23 คะแนน) จะรับรู้ว่าอุปสรรคจะส่งผลกระทบ ความยากลำบากไปครอบคลุมเรื่องต่างๆ ในชีวิต และมองว่าเรื่องหรือสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นเรื่องที่จำกัดและมีความจำเพาะ เช่น มองว่าการบ่นของเจ้านายเป็นงานประจำ หรือเรื่องปกติเพื่อนหรือแฟนไม่รับโทรศัพท์ หรือไม่โทรกลับ หมายถึง นัยยะของการบอกเลิกหรือ ตันหมดความสำคัญ ดังนั้นเมื่อบุคคลปล่อยให้เรื่องร้ายๆ หรือความล้มเหลวเข้ามามีบทบาทในทุกๆ เรื่อง หรือทุกๆ ด้านของชีวิต บุคคลนั้นจะหมดพลังในการลงมือกระทำใดๆ ที่สำคัญได้

### 4. ด้านการรับรู้ความคงทน

ผู้ที่มีด้านการรับรู้ความคงทนสูง (38 - 50 คะแนน) จะมองว่าความสำเร็จเป็นสิ่งที่คงอยู่นานหรือไม่ก็อยู่ตลอดไป มิฉะนั้นก็มองว่าอุปสรรคและสาเหตุของอุปสรรคนั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นชั่วคราว อยู่ไม่นาน และไม่เชื่อว่าจะเกิดซ้ำ ส่งผลให้บุคคลมีพลัง มีการมองโลกในแง่ที่ดีขึ้น และส่งเสริมให้บุคคลมีการกระทำเพื่อแก้ปัญหาโดยไม่ย่อท้อ ด้วยการรับรู้เช่นนี้ทำให้เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคไม่ว่าจะหนักหรือต้องใช้เวลาเพียงใด บุคคลนั้นก็จะมองว่าเมื่อผ่านมันไปได้จะเป็นการส่งเสริมความสามารถที่จะยืนหยัดต่อสู้ ในช่วงเวลาที่เลวร้าย หรือเต็มไปด้วยความท้าทายได้

ผู้ที่มีด้านการรับรู้ความคงทนปานกลาง (24 - 37 คะแนน) จะตอบสนองต่ออุปสรรคหรือปัญหา และสาเหตุของปัญหา ราวกับมันคงอยู่นาน ซึ่งอาจทำให้ไปจุดรั้งการดำเนินการแก้ไขของบุคคลช้าลง เมื่อเผชิญกับความท้าทาย หรืออุปสรรคที่ไม่ยากหรือหนักไปนัก บุคคลนั้นจะลงมือ

กระทำในงานที่ดีสมเหตุสมผลเพื่อที่จะให้ชีวิต และงานก้าวหน้า แต่เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ค่อนข้างจะรุนแรง หรือมีแนวโน้มที่จะล้มเหลว ก็อาจทำให้บุคคลอ่อนแอ หรือท้อ และความหวังเริ่มสิ้นคลอน

ผู้ที่มีด้านการรับรู้ความคงทนต่ำ (10 - 23 คะแนน) จะรู้สึกว่าอุปสรรคและหรือสาเหตุของมันนั้นคงอยู่เป็นเวลานานหรือไม่ก็ตลอดไป ส่วนเหตุการณ์ที่ตื้นนั้นมองว่าเป็นเรื่องชั่วคราว ทำให้เกิดความรู้สึกการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ หรือความรู้สึกหมดหวัง บุคคลมักจะไม่กระทำการใดๆ เพื่อการแก้ปัญหาที่บุคคลนั้นมองว่าจะคงอยู่ยาวนาน หรือตลอดไป

#### 4. การพัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค

แบบวัดนี้ได้สร้างขึ้นตามแนวคิดความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค ซึ่งผู้สร้างได้ศึกษาเนื้อหาและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค และแบบวัด **The Adversity Response Profile (ARP) Quick Take** ของ **Stoltz (1997)** และการมองโลกแง่ดีของ **Seligman (1990)** ซึ่งในระยะแรกที่แบบวัดประกอบด้วยสถานการณ์สมมติทั้งในด้านบวกและด้านลบ งานวิจัยในระยะหลังของ **Stoltz** ใช้สถานการณ์เฉพาะด้านลบ ผู้วิจัยจึงพัฒนาแบบวัดโดยใช้เฉพาะสถานการณ์ด้านลบ
2. เก็บข้อมูลสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และอุปสรรค ที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษาโดยใช้การสัมภาษณ์นิสิตระดับชั้นต่างๆ และที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง นำข้อมูลที่ได้มาเขียนเป็นสถานการณ์สมมติโดยปรับปรุงให้เข้ากับพฤติกรรม และวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่าง ได้สถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคและเป็นปัญหาจำนวน 40 สถานการณ์
3. เขียนข้อคำถามในแต่ละสถานการณ์โดยให้ความหมาย และรูปแบบตามแนวของแบบวัด **The Adversity Response Profile (ARP) Quick Take** ได้ข้อคำถามครอบคลุม และสอดคล้องกับสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคทั้ง 4 ด้าน จำนวน 80 ข้อ

## 4. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

### 4.1 การประเมินความตรง (Validity)

#### 4.1.1 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด และทฤษฎีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค และแบบวัด **The Adversity Response Profile (ARP) Quick Take** ของ **Stoltz (1997)**

2. เขียนสถานการณ์ โดยอาศัยข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นิสิตที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยเป็นสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค ความยากลำบาก จำนวน **40** สถานการณ์ และเขียนข้อคำถามด้านต่างๆ ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ และด้านทั้ง **4** จำนวน **80** ข้อในการทดลองใช้ครั้งที่ **1** และ **38** สถานการณ์ และข้อคำถามทั้งหมด **76** ข้อ ในการทดลองใช้ครั้งที่ **2**

3. นำสถานการณ์ และข้อคำถามที่ได้พัฒนาขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ **2** ท่านได้แก่ รศ. ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล และรศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส พิจารณาความเหมาะสมของสถานการณ์ ข้อคำถาม ปรับสำนวนภาษาในทั้งสถานการณ์ และข้อคำถามเพื่อให้แบบวัดมีความสอดคล้องกับพื้นฐานทางทฤษฎี และแบบวัดดั้งเดิม และสามารถวัดในสิ่งที่ต้องการได้ โดยมีเกณฑ์ในการตัดสินคือจากการพิจารณาความเห็นและการแก้ไขของผู้เชี่ยวชาญผู้ประเมินแบบวัด หากท่านใดท่านหนึ่งเห็นควรว่าต้องแก้ไข ก็จะนำสถานการณ์ และ/หรือ ข้อกระทงนั้นมาปรับปรุงจนผ่านการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิอีกครั้งหนึ่ง

#### 4.1.2 การตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

##### การตรวจสอบคุณภาพรายข้อ (item analysis)

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์คุณภาพรายข้อ (Item Analysis) ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับผลรวมข้อกระทงที่เหลือ (Corrected Item-total correlation: CITC) คัดเลือกเฉพาะรายข้อที่ผ่านการทดสอบค่าที และค่า CITC รายด้านหรือคะแนนรวมทั้งฉบับมีรายละเอียดดังนี้

##### 4.1.2.1 การทดสอบค่าที

ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ได้ปรับปรุงแล้วจำนวน **40** สถานการณ์ มีข้อคำถามรวมเป็น **80** ข้อ ไปทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรี จำนวน **118** คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระ โดยใช้กลุ่มคะแนนสูง และกลุ่มคะแนนต่ำร้อยละ **27** เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการจำแนกของแบบวัด และคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงคือข้อที่มีค่าที มากกว่า **1.70** ที่ระดับนัยสำคัญ **.05**

#### 4.1.2.2 การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับผลรวมข้อกระทงที่เหลือ (Corrected Item-total correlation : CITC)

ผู้วิจัยหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับผลรวมของข้อกระทงที่เหลือ (CITC) โดยทำการวิเคราะห์แยกเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมจัดการ ด้านการรับผิดชอบ ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย ด้านการรับรู้ความคงทน และวิเคราะห์คะแนนรวม และคัดเฉพาะข้อกระทงที่มีค่าตั้งแต่ .20 ขึ้นไปในส่วนของการวิเคราะห์รายด้าน หรือวิเคราะห์คะแนนรวมค่าใดค่าหนึ่งหรือทั้งสองค่า

##### การทดลองครั้งที่ 1

ผลปรากฏว่าสถานการณ์ และข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การทดสอบค่าที่ (t-test) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับผลรวมข้อกระทงที่เหลือ (CITC) ดังกล่าว ได้สถานการณ์และข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ 37 สถานการณ์ และข้อคำถาม 57 ข้อ เมื่อนำไปตรวจสอบค่าความเที่ยง โดยการวิเคราะห์ความสอดคล้องภายในได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .85

##### การทดลองใช้ครั้งที่ 2

จากสถานการณ์และข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ในการทดลองใช้แบบวัดครั้งที่ 1 พบว่าความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการรับผิดชอบ มีข้อคำถามผ่านเกณฑ์จำนวนหนึ่ง แต่ยังไม่ครบถ้วนตามโครงสร้างของทฤษฎี ผู้วิจัยจึงสร้างข้อคำถามเฉพาะด้านเพิ่มขึ้น แต่เนื่องจากโครงสร้างของข้อคำถามด้านการรับผิดชอบจะคู่กับด้านการควบคุมจัดการ จึงต้องเพิ่มข้อคำถามด้านการควบคุมจัดการเพิ่มขึ้นด้วย ได้แบบวัดที่ประกอบด้วยสถานการณ์ทั้งหมด 38 สถานการณ์ และข้อคำถามทั้งหมด 76 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยจึงนำแบบวัด ไปเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ รศ.สุภาพพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาปรับปรุงภาษา และรูปแบบ ให้สอดคล้องกับพื้นฐานงานวิจัยทางทฤษฎี และนำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดดังกล่าวที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 38 สถานการณ์ ข้อคำถาม 76 ข้อ มาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-5 จำนวน 114 คน ได้สถานการณ์ และข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 38 สถานการณ์ และข้อคำถาม 75 ข้อ ผู้วิจัยจึงทำการคัดสถานการณ์ และรายข้อที่มีคุณภาพสูงและเหมาะสมที่สุดให้ได้จำนวนสถานการณ์ และข้อคำถามครบตามโครงสร้าง ซึ่งได้สถานการณ์และข้อคำถามที่นำมาใช้จริงจำนวน 20 สถานการณ์ ข้อคำถาม 40 ข้อ โดยคุณภาพรายข้อจากการทดสอบค่าที่ (t-test) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับผลรวมข้อกระทงที่เหลือ (CITC) แสดงในภาคผนวก ค.

## 4.2 การประเมินความเที่ยงของแบบวัด (Reliability)

นำคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการฟังผ้าอุปสรรค มาหาค่าความเที่ยงโดยการประเมินค่าความคงที่ภายใน (Internal consistency) จากสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) จำแนกเป็นค่าความเที่ยงทั้งฉบับ และค่าความเที่ยงในแต่ละด้านแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าความเที่ยงรายด้าน และทั้งฉบับของแบบวัดความสามารถในการฟังผ้าอุปสรรค ในกลุ่มนิสิตนักศึกษาไทย

	ด้าน	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ทดลองครั้งที่ 1 (n = 114)	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ฉบับจริง (n = 761)
ความสามารถ ในการฟังผ้า อุปสรรค	ด้านการควบคุมจัดการ	.75	.70
	ด้านการรับผิดชอบ	.75	.67
	ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย	.85	.79
	ด้านการรับรู้ความคงทน	.77	.76
	ทั้งฉบับ	.88	.84

### แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน

#### 1. ลักษณะของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน เป็นแบบวัดความเชื่อในความสามารถของตนด้านการเรียน ที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดของวังรอง งามศิริ ซึ่งแบบมาตรฐานประเมินค่า 10 ระดับ (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ท (Likert Scale) จำนวน 79 ข้อ แบ่งออกเป็น 7 ด้านได้แก่ ด้านความสามารถเกี่ยวกับการอ่าน จำนวน 9 ข้อ ด้านความสามารถเกี่ยวกับการฟัง จำนวน 8 ข้อ ความสามารถเกี่ยวกับการเขียน จำนวน 9 ข้อ ความสามารถเกี่ยวกับการคำนวณ จำนวน 7 ข้อ ความสามารถเกี่ยวกับการเรียนรู้ จำนวน 12 ข้อ ความสามารถเกี่ยวกับการคิด จำนวน 28 ข้อ ความสามารถเกี่ยวกับการทำข้อสอบ จำนวน 6 ข้อ

ผู้วิจัยนำมาพัฒนาต่อเป็นแบบมาตรฐานประเมินค่า (Rating Scale) 7 ระดับ ตามแบบลิเคิร์ท (Likert Scale) ตั้งแต่ 0 ถึง 6 คะแนน ตั้งแต่ไม่มั่นใจเลย (0) ไปจนถึง มั่นใจมากที่สุด (6) มีจำนวน 34 ข้อ ประกอบด้วยการรับรู้ความสามารถ 7 ด้านได้แก่ ด้านการอ่าน จำนวน 3 ข้อ ด้านการฟัง จำนวน 3 ข้อ ด้านการเขียน จำนวน 2 ข้อ ด้านการคำนวณ จำนวน 3 ข้อ ด้านการเรียนรู้



จำนวน 4 ข้อ ด้านการคิด จำนวน 14 ข้อ ด้านการทำข้อสอบ จำนวน 5 ข้อ โดยแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนของผู้วิจัย มีโครงสร้างดังนี้

### 1. ความสามารถเกี่ยวกับการอ่าน

ความสามารถเกี่ยวกับการอ่าน หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการทำความเข้าใจเนื้อหาสาระจากจากอ่าน

### 2. ความสามารถเกี่ยวกับฟัง

ความสามารถเกี่ยวกับฟัง หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการรับรู้คำบรรยาย ทำความเข้าใจข้อมูลข่าวสารจากการบรรยายของครู และการจดบันทึกคำบรรยาย

### 3. ความสามารถเกี่ยวกับการเขียน

ความสามารถเกี่ยวกับการเขียน หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการเรียบเรียงความรู้ ความคิด จินตนาการ และประสบการณ์ต่างๆ ออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร

### 4. ความสามารถเกี่ยวกับคำนวณ

ความสามารถเกี่ยวกับคำนวณ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการคิดคำนวณแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ที่เหมาะสมกับระดับการศึกษาของผู้เรียน

### 5. ความสามารถเกี่ยวกับการเรียนรู้

ความสามารถเกี่ยวกับการเรียนรู้ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้เกี่ยวกับการจำ การทำความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินผล ประกอบด้วยความสามารถดังนี้

5.1 ความสามารถเกี่ยวกับการจำ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการจำข้อมูลที่ได้เรียนรู้มาแล้ว

5.2 ความสามารถเกี่ยวกับการทำความเข้าใจ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการตีความหมาย และแปลความหมายสิ่งที่เรียนรู้ โดยใช้คำพูดของตน

5.3 ความสามารถเกี่ยวกับการนำไปใช้ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปแล้วมาใช้

5.4 ความสามารถเกี่ยวกับการวิเคราะห์ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนที่จะแยกสิ่งที่เรียนรู้ออกเป็นส่วนย่อย และแสดงความสัมพันธ์ของส่วนย่อยเหล่านั้น

5.5 ความสามารถเกี่ยวกับการสังเคราะห์ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนที่จะรวบรวมสิ่งที่เรียนรู้หรือประสบการณ์เข้าเป็นสิ่งใหม่

5.6 ความสามารถเกี่ยวกับการประเมินผล หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนที่จะใช้ความรู้ที่เรียนมาในการตัดสินคุณค่า

## 6. ความสามารถเกี่ยวกับคิด

ความสามารถเกี่ยวกับคิด หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการคิดสร้างสรรค์ คิดแก้ปัญหา คิดวิจารณ์ญาณ คิดตัดสินใจ และคิดประเมินผล ประกอบด้วยความสามารถดังนี้

6.1 ความสามารถเกี่ยวกับการคิดสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการคิดเชื่อมโยงความคิดหลายๆ ความคิดได้หลายทิศทาง เพื่อให้ได้ความคิดใหม่ที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ ซึ่งประกอบด้วย ความคิดละเอียดละออ ความคิดยืดหยุ่น และความคิดริเริ่ม

6.2 ความสามารถเกี่ยวกับการคิดแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการคิดของผู้เรียนที่จะรวบรวมประสบการณ์เดิมกับสถานการณ์ของปัญหาเข้าด้วยกัน แล้วเลือกวิธีการต่างๆ ที่จะใช้แก้ปัญหาได้

6.3 ความสามารถเกี่ยวกับการคิดวิจารณ์ญาณ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบเกี่ยวกับข้อมูล หรือสภาพการณ์ที่ปรากฏโดยใช้ความคิดและประสบการณ์ของตน ในการสำรวจหลักฐานอย่างรอบคอบ เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่สมเหตุสมผล

6.4 ความสามารถเกี่ยวกับการคิดตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการคิดเพื่อนำไปสู่การเลือกทางปฏิบัติ โดยยึดถือเกณฑ์ใดเกณฑ์หนึ่งในการเลือกทางเลือกเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

6.5 ความสามารถเกี่ยวกับการคิดประเมินผล หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการตัดสินคุณค่าของสิ่งที่มีงประเมิน

## 7. ความสามารถเกี่ยวกับสอบ

ความสามารถเกี่ยวกับสอบ หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการนำเอาความรู้และประสบการณ์จากการเรียนรู้มาตอบข้อสอบ

สรุปโครงสร้างของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนดังแสดงในตาราง



## การแปลผล

ในการแปลผลแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การตัดคะแนนของคะแนนเฉลี่ยรวมในแต่ละด้าน โดยมีเกณฑ์การตัดช่วงคะแนนดังนี้

ช่วงคะแนนระหว่าง	ระดับการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน
4.50 - 6.00	มั่นใจมาก
3.50 - 4.49	มั่นใจค่อนข้างมาก
2.50 - 3.49	มั่นใจปานกลาง
1.50 - 2.49	มั่นใจค่อนข้างน้อย
0 - 1.49	ไม่มั่นใจ

## 4. การพัฒนาแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน

แบบวัดนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน ของ รังรอง งามศิริ โดยศึกษางานวิจัย ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน ตามแนวคิดของ Bandura โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตน และแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนของรังรอง งามศิริ
2. เขียนข้อคำถามเพิ่มเติม แก้ไข และปรับปรุง ข้อคำถามเพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรม และวัฒนธรรม ปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่าง
3. นำแบบวัดที่แก้ไขได้ข้อคำถามที่ครอบคลุมการรับรู้ความสามารถของตน 7 ด้าน จำนวน 38 ข้อ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญได้แก่ รศ.สุภาพรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจสอบข้อคำถามของแบบวัด ที่ได้ศึกษาคำจำกัดความ ตรวจสอบสำนวนภาษา ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) และตรวจสอบความเหมาะสมในการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยต้องได้รับความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญที่ประเมินแบบวัด หากผู้ประเมินเห็นว่าต้องแก้ไข ก็ให้นำข้อคำถามนั้นมาปรับปรุง
4. นำแบบวัดไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับประชากรที่ศึกษาเพื่อวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือ กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 55 คน

## 5. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

### 5.1 การประเมินค่าความตรง (Validity)

#### 5.1.1 ค่าความตรงในเนื้อหา (Content Validity) มีขั้นตอนการพัฒนาดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด และทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และเครื่องมือของวังรอง งามศิริ
2. เขียนข้อคำถามเพิ่มเติม พร้อมทั้งแก้ไข ปรับปรุงข้อคำถามเพื่อให้สอดคล้องพฤติกรรมวัฒนธรรม ปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่าง
3. นำแบบวัดที่ได้พัฒนาจำนวน 38 ข้อ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ วจ.สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษา ช่วยตัดสิน และพิจารณาสถานการณ์ ข้อคำถาม ปรับสำนวนภาษา ของข้อคำถามเพื่อให้แบบวัดมีความสอดคล้องกับพื้นฐานแนวคิด และสามารถวัดในสิ่งที่ต้องการได้ ได้ข้อคำถามที่สามารถนำมาทดลองใช้จำนวน 38 ข้อ แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 6

#### 5.1.2 การตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

##### การวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ (Item Analysis)

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์คุณภาพรายข้อ (Item Analysis) ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับผลรวมข้อกระทงที่เหลือ (Corrected Item-total correlation: CITC) คัดเลือกเฉพาะรายข้อที่ผ่านการทดสอบค่าที และค่า CITC รายด้านหรือคะแนนทั้งฉบับมีรายละเอียดดังนี้

##### 5.1.2.1 การทดสอบค่าที

ผู้วิจัยนำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนจำนวน 38 ข้อ ที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับนิสิตจำนวน 55 คน และนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระโดยใช้กลุ่มคะแนนสูง และกลุ่มคะแนนต่ำร้อยละ 27 และคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงคือข้อที่มีค่าที่ มากกว่า 1.70 ที่ระดับนัยสำคัญ .05

##### 5.1.2.2 การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับผลรวมข้อกระทงที่เหลือ (Corrected Item-total correlation : CITC)

ผู้วิจัยหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับผลรวมข้อกระทงที่เหลือ (CITC) โดยทำการวิเคราะห์แยกเป็นรายด้าน ได้แก่ ความสามารถเกี่ยวกับการอ่าน การฟัง การเขียน การคำนวณ การเรียนรู้ การคิด การทำข้อสอบ และวิเคราะห์คะแนนรวม และคัดเลือกข้อกระทงที่มี



ค่าตั้งแต่ .20 ขึ้นไปในส่วนของการวิเคราะห์รายด้าน หรือวิเคราะห์คะแนนทั้งฉบับ ค่าใดค่าหนึ่ง หรือทั้งสองค่า

มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบค่าที่ และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับ ผลรวมข้อกระทงที่เหลือ (CITC) และมีโครงสร้างของแบบวัดสอดคล้องกับทฤษฎีพื้นฐานทั้ง 7 ด้าน ที่จะนำไปใช้ในการวิจัยทั้งสิ้น 34 ข้อ โดยคุณภาพรายข้อจากการทดสอบค่าที่ และการ คำนวณค่าค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับผลรวมข้อกระทงที่เหลือ (CITC) แสดงใน ภาคผนวก ง.

ตารางที่ 6 แสดงโครงสร้างแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนที่นำไปทดลอง ใช้กับนิสิตที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

ด้าน	ผู้วิจัย	
	ข้อที่	จำนวน (ข้อ)
ความสามารถเกี่ยวกับการอ่าน	1 2 3	3
ความสามารถเกี่ยวกับการฟัง	4 5 6	3
ความสามารถเกี่ยวกับการเขียน	7 8 9	3
ความสามารถเกี่ยวกับการคำนวณ	10 11 12 13 14	5
ความสามารถเกี่ยวกับการเรียนรู้	15 16 17 18 19	5
ความสามารถเกี่ยวกับการคิด	20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33	14
ความสามารถเกี่ยวกับการทำข้อสอบ	34 35 36 37 38	5
รวม (ข้อ)	38	

(ดูรายละเอียดของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนในภาคผนวก ง หน้า 185)

## 5.2 การหาค่าความเที่ยงของแบบวัด (Reliability)

นำคะแนนจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน มาหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินค่าความคงที่ภายใน (Internal consistency) จากสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) จำแนกเป็นค่าความเที่ยงทั้งฉบับ และค่าความ เที่ยงในแต่ละด้านแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าความเที่ยงรายด้าน และทั้งฉบับของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง  
ด้านการเรียน

ด้าน	รังรอง งามศิริ (n=234)		ผู้วิจัย (n=55)	
	จำนวน (ข้อ)	ค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟา	จำนวน (ข้อ)	ค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟา
ความสามารถเกี่ยวกับการอ่าน	9	.93	3	.56
ความสามารถเกี่ยวกับการฟัง	8	.92	3	.71
ความสามารถเกี่ยวกับการเขียน	9	.94	2	.67
ความสามารถเกี่ยวกับการคำนวณ	7	.96	3	.87
ความสามารถเกี่ยวกับการเรียนรู้	12	.96	4	.79
ความสามารถเกี่ยวกับการคิด	28	.98	14	.90
ความสามารถเกี่ยวกับการทำข้อสอบ	6	.91	5	.82
ทั้งฉบับ	79	.99	34	.92

### แบบสำรวจทัศนคติในการเรียน

#### 1. ลักษณะของแบบสำรวจทัศนคติในการเรียน

แบบสำรวจทัศนคติในการเรียนที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบสำรวจทัศนคติในการเรียนของสุณิสสา ละวรรณวงษ์ โดยปรับปรุงสำนวนภาษาและเพิ่มข้อคำถามให้อยู่ในบริบทของสังคมปัจจุบัน และเหมาะสมกับวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่าง มีลักษณะเป็นแบบมาตราประเมินค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) จำนวน 38 ข้อ โดยแบ่งเป็น 2 ด้านได้แก่

##### 1.1 การหลีกเลี่ยงการผัดเวลา (Delay Avoidance)

การหลีกเลี่ยงการผัดเวลาเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับแรงจูงใจ คือความพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ให้สำเร็จโดยไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ความรับผิดชอบในตัวเอง การตัดสินใจที่แน่นอนในการทำงาน การวางแผนการเรียนไว้ล่วงหน้า การจัดระบบการเรียนและการทำงาน การรู้จักคาดการณ์ล่วงหน้า และการจัดแบ่งเวลาให้เป็นประโยชน์ในการเรียน ประกอบด้วยข้อคำถาม 18 ข้อ เป็นข้อความทางบวก 7 ข้อ และข้อความทางลบ 11 ข้อ

##### 1.2 วิธีการทำงาน (Work method)

วิธีการทำงานเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการใช้วิธีการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ และทักษะในการเรียนให้ได้ผลดี ในด้านการอ่าน การท่องจำบทเรียน การจดบันทึกย่อ การทำรายงานหรือ

การบ้าน การทบทวนบทเรียน การใช้หนังสือในห้องสมุด การทำข้อสอบ ประกอบด้วยข้อคำถาม 18 ข้อ แบ่งเป็นข้อความทางบวก 14 ข้อ และข้อความทางลบ 11 ข้อ โดยมีโครงสร้างดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 โครงสร้างแบบสำรวจนิสัยในการเรียนของผู้วิจัย เทียบกับ  
ของสุนิสา ละวรรณวงษ์

ด้าน	ทิศทาง	สุนิสา ละวรรณวงษ์	ผู้วิจัย	
		จำนวน (ข้อ)	ข้อที่	รวม
การหลีกเลี่ยงการ ผลัดเวลา	+	9	1 2 3 4 7 8 16	7
	-	12	5 6 9 10 11 12 13 14 15 17 18	11
รวม (ข้อ)		21		18
วิธีการทำงาน	+	11	19 20 21 22 24 29 31	7
	-	10	23 25 26 27 28 30 32 33 34 35 36 37 38	13
รวม (ข้อ)		21		20
รวมทั้งหมด (ข้อ)		42		38

(รายละเอียดแบบสำรวจนิสัยในการเรียนแสดงในภาคผนวก ข หน้า 156)

## 2. วิธีการตอบแบบวัด

แบบสำรวจนิสัยในการเรียนเป็นแบบมาตราประเมินค่า 5 ระดับ (Rating Scale) แบบ  
ลิเคิร์ท (Likert Scale) 5 อันดับ จำนวน 38 ข้อ การตอบแบบวัดให้ผู้ตอบทำเครื่องหมายถูก (Ö)  
ลงในช่องให้ตรงกับระดับที่ผู้ตอบปฏิบัติอยู่ในปัจจุบันจาก ไม่เคยเลย ไปจนถึง บ่อยครั้งที่สุด

## 3. เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนจะให้คะแนนรายข้อ มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1-5 ซึ่งให้คะแนนรายข้อตาม  
ระดับการปฏิบัติ และลักษณะของข้อคำถามมีเกณฑ์ดังนี้ ทั้งนี้คะแนนที่สูงแสดงถึงนิสัยในการ  
เรียนที่ดีโดยมีเกณฑ์ดังนี้

คำตอบ	คะแนน	
	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
บ่อยครั้งที่สุด	5	1
บ่อยมาก	4	2
ปานกลาง	3	3
บางครั้ง	2	4
ไม่เคยเลย	1	5

#### การแปลผล

ในการแปลผลแบบสำรวจนิสัยในการเรียน ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การตัดคะแนนของคะแนนเฉลี่ยรวม โดยมีเกณฑ์การตัดช่วงคะแนนดังนี้

ช่วงคะแนนระหว่าง	นิสัยในการเรียน
3.50 - 5.00	ดี
3.25 - 3.49	ค่อนข้างดี
2.75 - 3.24	ดีพอใช้
2.50 - 2.74	พอใช้
1.00 - 2.49	ไม่ดี

#### 4. การพัฒนาแบบสำรวจนิสัยในการเรียน

แบบสำรวจนี้ ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบสำรวจนิสัยในการเรียนของสุนิสา ละวรรณวงษ์ มีลักษณะเป็นแบบมาตราประเมินค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) จากน้อยไปหามาก จากไม่เคยเลย (1) ไปจนถึง บ่อยครั้งที่สุด (5) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวกับนิสัยในการเรียน แบบสำรวจนิสัยในการเรียนของสุนิสา ละวรรณวงษ์ และแบบวัดการกำกับตนเองด้านการเรียน ตามแนวของ Zimmerman (1989; 1990)
2. แก้ไข และปรับปรุงข้อคำถาม ให้เข้ากับพฤติกรรม และวัฒนธรรม ของกลุ่มตัวอย่าง
3. นำแบบสำรวจที่แก้ไข ไปให้ผู้เชี่ยวชาญได้แก่ รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจสอบข้อคำถามของแบบสำรวจ ที่ได้ศึกษาคำจำกัดความ ตรวจสอบสำนวนภาษา

ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) และตรวจสอบความเหมาะสมในการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยต้องได้รับความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญที่ประเมินแบบวัด หากผู้ประเมินเห็นว่า ควรว่าต้องแก้ไข ก็ให้นำข้อคำถามนั้นมาปรับปรุง ได้ข้อคำถามทั้งสิ้น 55 ข้อ

4. นำแบบสำรวจไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับประชากรที่ศึกษาเพื่อวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือ กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 55 คน
5. คุณภาพของเครื่องมือ

## 5.1 การประเมินค่าความตรง (Validity)

### 5.1.1 การตรวจสอบความตรงในเนื้อหา (Content Validity) มีขั้นตอนการพัฒนาดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด และงานนิสัยในการเรียน และเครื่องมือของสุนิสา ละวรรณวงษ์
2. เขียนข้อคำถามเพิ่มเติม พร้อมทั้งแก้ไข ปรับปรุงข้อคำถามเดิมเพื่อให้สอดคล้องพฤติกรรม วัฒนธรรม ปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่าง
3. นำแบบสำรวจที่ได้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญได้แก่ รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาข้อคำถาม ปรับจำนวนภาษาของข้อคำถามเพื่อให้แบบสำรวจ และสามารถวัดในสิ่งที่ต้องการได้ ได้ข้อคำถามที่สามารถนำมาทดลองใช้จำนวน 55 ข้อ แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 9

### 5.1.2 การตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

#### การวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ (Item Analysis)

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์คุณภาพรายข้อ (Item Analysis) ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับผลรวมข้อกระทงที่เหลือ (Corrected Item-total correlation: CITC) คัดเลือกเฉพาะรายข้อที่ผ่านการทดสอบค่าที และค่า CITC รายด้านหรือคะแนนรวมทั้งฉบับมีรายละเอียดดังนี้

#### 5.1.2.1 การทดสอบค่าที

ผู้วิจัยนำแบบสำรวจจำนวน 55 ข้อ ที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับนิสิตระดับปริญญาตรีจำนวน 55 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระโดยใช้กลุ่มคะแนนสูง และกลุ่มคะแนนต่ำร้อยละ 27 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายข้อระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม และคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงคือข้อที่มีค่าที่มากกว่า 1.70 ที่ระดับนัยสำคัญ .05



### 5.1.2.2 การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับผลรวมข้อกระทงที่เหลือ (Corrected Item-total correlation : CITC)

ผู้วิจัยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับผลรวมข้อกระทงที่เหลือ (CITC) โดยทำการวิเคราะห์แยกเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และวิธีการทำงาน และวิเคราะห์คะแนนรวม และคัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าตั้งแต่ .20 ขึ้นไปในส่วนของการวิเคราะห์รายด้าน หรือวิเคราะห์คะแนนรวมทั้งฉบับ ค่าใดค่าหนึ่งหรือทั้งสองค่า

ข้อคำถามที่ผ่านการเกณฑ์การตรวจสอบค่าที่ และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับผลรวมข้อกระทงที่เหลือ (CITC) และมีโครงสร้างของแบบวัดสอดคล้องกับทฤษฎีพื้นฐานทั้ง 7 ด้าน ที่จะนำไปใช้ในการวิจัยทั้งสิ้น 38 ข้อ โดยคุณภาพรายข้อจากการทดสอบค่าที่ และการคำนวณค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับผลรวมข้อกระทงที่เหลือ (CITC) แสดงในภาคผนวก จ.

ตารางที่ 9 โครงสร้างแบบสำรวจนิสัยในการเรียนที่นำไปทดลองใช้กับนิสิตที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

ด้าน	ทิศทาง	ข้อที่	รวม
การหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา	+	1 2 3 4 7 8 9 18 20 43 46	11
	-	5 6 10 11 12 13 14 15 16 17 19 21 44	13
รวม (ข้อ)			24
วิธีการทำงาน	+	22 23 24 25 26 29 35 36 37 40 41 50 51 54	14
	-	27 28 30 31 32 33 34 38 39 42 45 47 48 49 52 53 55	17
รวม (ข้อ)			31
รวมทั้งหมด (ข้อ)			55

(รายละเอียดแบบสำรวจนิสัยในการเรียนแสดงในภาคผนวก จ หน้า 193)

## 5.2 การหาค่าความเที่ยงของแบบวัด (Reliability)

นำคะแนนจากแบบสำรวจจิตสัณฐานในการเรียน มาหาค่าความเที่ยงโดยการประเมินค่าความคงที่ภายใน (Internal consistency) จากสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) จำแนกเป็นค่าความเที่ยงทั้งฉบับ และค่าความเที่ยงในแต่ละด้านแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ค่าความเที่ยงรายด้าน และทั้งฉบับของแบบสำรวจจิตสัณฐานในการเรียน

ด้าน	ทิศทาง	ข้อที่ (ของผู้วิจัย)	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา	
			สุริยา ละวรรณวงษ์ (n=82)	ผู้วิจัย (n=55)
การหลีกเลี่ยง การผลัดเวลา	+	1 2 3 4 7 8 16	.83	.86
	-	5 6 9 10 11 12 13 14 15 17 18		
วิธีการทำงาน	+	19 20 21 22 24 29 31	.74	.83
	-	23 25 26 27 28 30 32 33 34 35 36 37 38		
รวม/ทั้งฉบับ			.91*	.91

\* = ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาจากทั้งด้านนิสัยในการเรียนและด้านทัศนคติในการเรียน

(รายละเอียดแบบสำรวจจิตสัณฐานในการเรียนแสดงในภาคผนวก ข หน้า 156)

### 3. ขั้นตอนในการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอความอนุเคราะห์ ขอเก็บข้อมูลในชั่วโมงสอนในรายวิชาที่ทางคณะจิตวิทยาเปิดสอนขึ้น จากอาจารย์ของคณะจิตวิทยา
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล ติดต่อด่วนเวลาสอบถามวันที่อาจารย์ประจำวิชาสะดวก และติดต่อนัดอาจารย์ประจำวิชาล่วงหน้าอย่างน้อย 1 สัปดาห์ก่อนวันเก็บ
3. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในชั้นเรียนด้วยตนเองโดยอธิบายคำชี้แจงในการตอบแบบวัด และเก็บรวบรวมแบบวัดที่นิสิตได้ตอบเรียบร้อยแล้ว

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้ทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐานสถานภาพส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ จำแนกตามเพศ ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับชั้นเรียน
2. หาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และหาค่าร้อยละ ของความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน ของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตาม เพศ ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับชั้นเรียน
3. วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนสองทาง ( Two-way ANOVA) โดยมีตัวแปรอิสระได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน และวิเคราะห์ตัวแปรตามทีละตัว ได้แก่ ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน ถ้าหากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัย จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Dunnett's T3

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเสนอเป็นลำดับขั้นดังนี้

#### 1. ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งหมด

1.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการฟังคำอุปสรรค จำแนกตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

1.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน จำแนกตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

1.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนนิสัยในการเรียน จำแนกตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

#### 2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการฟังคำอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน จำแนกตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

2.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรความสามารถในการฟังคำอุปสรรค และรายด้านทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามตัวแปร ดังนี้

2.1.1 จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.1.2 จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

2.1.3 จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

2.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน จำแนกตามตัวแปร ดังนี้

2.2.1 จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.2.2 จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

2.2.3 จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

2.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรนิสัยในการเรียน และรายด้านทั้ง 2 ด้าน จำแนกตามตัวแปร ดังนี้

2.3.1 จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.3.2 จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

2.3.3 จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

## 1. ค่าสถิติพื้นฐาน

1.1 ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวม และรายด้านทั้ง 4 ด้านจำแนกตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค ของนิสิตจำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

ตัวแปร	จำนวน		ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค										
			โดยรวม		ด้านการควบคุม จัดการ		ด้านการ รับมือขอชอบ		ด้านการรับรู้การ แผ่ขยาย		ด้านการรับรู้ ความคงทน		
	คน	ร้อยละ	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
เพศ													
ชาย	247	32.5	136.81	15.94	33.67	5.35	36.86	5.02	33.75	6.78	32.53	6.28	
หญิง	514	67.5	136.89	16.93	33.41	5.88	37.40	4.88	33.11	7.26	32.97	6.44	
ผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียน													
ดีเลิศ	285	37.5	136.58	15.75	33.33	5.75	37.50	4.61	32.85	6.98	32.90	6.13	
ดี	173	22.7	137.14	17.51	33.54	5.95	36.82	5.02	33.75	7.02	33.04	6.16	
ปานกลาง	223	29.3	136.31	16.50	33.47	5.47	37.19	4.87	33.39	7.37	32.26	6.78	
ต่ำ	80	10.5	138.81	17.83	34.06	5.78	37.19	5.93	33.89	7.01	33.68	6.65	
ระดับชั้นเรียน													
1	294	38.6	136.98	16.11	33.83	5.58	37.53	4.68	33.62	7.04	32.00	6.52	
2	245	32.2	135.94	16.58	33.10	5.91	36.82	4.82	33.11	6.85	32.91	6.33	
3	113	14.8	138.06	17.68	33.35	5.86	37.37	4.96	33.20	7.91	34.13	6.46	
4	109	14.3	137.39	16.82	33.65	5.46	37.16	5.74	33.09	7.06	33.50	5.82	
รวม	761	100	136.87	16.59	33.50	5.71	37.22	4.93	33.32	7.11	32.83	6.39	

การวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคใช้แบบมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 5 คะแนน (เช่น 1 หมายถึง ไม่สามารถควบคุมได้ จนถึง 5 หมายถึง สามารถควบคุมได้) มีช่วงคะแนนระหว่าง 40 จนถึง 200 คะแนน เช่นเดียวกันกับแบบวัดของ Stoltz โดยอิงเกณฑ์ปกติซึ่งอ้างอิงจาก Normal Distribution of Adversity Quotient Score ของ Stoltz, 1997 มีเกณฑ์ดังนี้



## 1. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวม

คะแนนระหว่าง	166 – 200	หมายถึง	ความสามารถในระดับสูงมาก
คะแนนระหว่าง	135 – 165	หมายถึง	ความสามารถในระดับสูง
คะแนนระหว่าง	95 – 134	หมายถึง	ความสามารถในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่าง	60 – 94	หมายถึง	ความสามารถในระดับต่ำ
คะแนนระหว่าง	59 ลงไป	หมายถึง	ความสามารถในระดับต่ำมาก

## 2. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรครายด้าน มีช่วงคะแนนระหว่าง 10 ถึง 50 คะแนน

คะแนนระหว่าง	38 – 50	หมายถึง	มีความสามารถรายด้านนั้นๆ ในระดับสูง
คะแนนระหว่าง	24 – 37	หมายถึง	มีความสามารถรายด้านนั้นๆ ในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่าง	10 – 23	หมายถึง	มีความสามารถรายด้านนั้นๆ ในระดับต่ำ

จากข้อมูลในตารางที่ 11 เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์การตัดคะแนนดังกล่าวแสดงว่า

1.1.1 นิสิตโดยทั่วไปมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่านิสิตมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านการควบคุมจัดการ ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย และด้านการรับรู้ความคงทน อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการรับผิดชอบอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

1.1.2 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับดีเลิศ ดี ปานกลาง และต่ำ ทั้งชาย และหญิง และทั้ง 4 ระดับชั้นเรียน ต่างก็มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวม ในระดับสูง และมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านการควบคุมจัดการ ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย และด้านการรับรู้ความคงทนอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการรับผิดชอบอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

1.2 การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

การวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนใช้มาตราประเมินค่า 7 ระดับ ตั้งแต่ 0 ถึง 6 คะแนน โดยมีเกณฑ์ดังนี้

คะแนนระหว่าง	4.50 – 6.00	หมายถึง	มั่นใจมาก
คะแนนระหว่าง	3.50 – 4.49	หมายถึง	มั่นใจค่อนข้างมาก
คะแนนระหว่าง	2.50 – 3.49	หมายถึง	มั่นใจปานกลาง
คะแนนระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายถึง	มั่นใจค่อนข้างน้อย
คะแนนระหว่าง	0 – 1.49	หมายถึง	ไม่มั่นใจ

จากข้อมูลในตารางที่ 12 เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์การตัดคะแนนดังกล่าวแสดงว่า

1.2.1 นิสิตโดยทั่วไปมีความมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนค่อนข้างมาก

1.2.2 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับดีเลิศ ดี และปานกลาง ทั้งชาย และหญิง และทั้ง 4 ระดับชั้นเรียน ต่างก็มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนโดยมั่นใจในความสามารถด้านการเรียนของตนค่อนข้างมาก ส่วนนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนในระดับปานกลาง

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน ของนิสิตจำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

ตัวแปร	จำนวน		การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน		
			โดยรวม		
	คน	ร้อยละ	M	SD	
เพศ	ชาย	247	32.5	3.78	0.66
	หญิง	514	67.5	3.51	0.64
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ดีเลิศ	285	37.5	3.69	0.68
	ดี	173	22.7	3.64	0.59
	ปานกลาง	223	29.3	3.52	0.65
	ต่ำ	80	10.5	3.39	0.65
ระดับชั้นเรียน	1	294	38.6	3.55	0.63
	2	245	32.2	3.53	0.66
	3	113	14.8	3.68	0.72
	4	109	14.3	3.80	0.59
	รวม	761	100	3.60	0.65

1.3 นิสัยในการเรียน จำแนกตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน  
การวัดนิสัยในการเรียนใช้มาตราประเมินค่า 5 ระดับตั้งแต่ 1 ถึง 5 คะแนนมีเกณฑ์ดังนี้

คะแนนระหว่าง	3.50 - 5.00	หมายถึง	มีนิสัยในการเรียนที่ดี
คะแนนระหว่าง	3.25 - 3.49	หมายถึง	มีนิสัยในการเรียนค่อนข้างดี
คะแนนระหว่าง	2.75 - 3.24	หมายถึง	มีนิสัยในการเรียนดีพอใช้
คะแนนระหว่าง	2.50 - 2.74	หมายถึง	มีนิสัยในการเรียนพอใช้
คะแนนระหว่าง	1.00 - 2.49	หมายถึง	มีนิสัยในการเรียนที่ไม่ดี

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของนิสัยในการเรียนของนิสิต  
จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

ตัวแปร	จำนวน		นิสัยในการเรียน						
			โดยรวม		ด้านการหลีกเลี่ยง การผลัดเวลา		ด้านวิธีการทำงาน		
	คน	ร้อยละ	M	SD	M	SD	M	SD	
เพศ									
ชาย	247	32.5	3.03	0.46	2.96	0.55	3.10	0.45	
หญิง	514	67.5	3.21	0.47	3.23	0.55	3.19	0.47	
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน									
ดีเลิศ	285	37.5	3.30	0.48	3.32	0.57	3.28	0.46	
ดี	173	22.7	3.13	0.44	3.13	0.53	3.13	0.42	
ปานกลาง	223	29.3	3.04	0.43	3.01	0.50	3.07	0.43	
ต่ำ	80	10.5	2.95	0.51	2.86	0.59	3.03	0.55	
ระดับชั้นเรียน									
1	294	38.6	3.18	0.47	3.17	0.55	3.19	0.46	
2	245	32.2	3.08	0.50	3.04	0.60	3.11	0.50	
3	113	14.8	3.17	0.47	3.20	0.58	3.14	0.42	
4	109	14.3	3.21	0.40	3.20	0.49	3.23	0.40	
รวม	761	100	3.15	0.47	3.14	0.57	3.16	0.46	

จากข้อมูลในตารางที่ 13 เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์การตัดคะแนนดังกล่าวแสดงว่า

1.3.1 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศมีนิสัยในการเรียนโดยรวม นิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และด้านวิธีการทำงานค่อนข้างดี

1.3.2 นิสิตโดยทั่วไป ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับดี ปานกลาง และต่ำ ทั้งชาย และหญิง และทั้ง 4 ระดับชั้นเรียน ต่างก็มีนิสัยในการเรียนโดยรวม และนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และด้านวิธีการทำงานดีพอใช้

## 2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน จำแนกตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ผู้วิจัยได้แบ่งไว้เป็น 4 ระดับ คือ ดีเลิศ ดีปานกลาง และต่ำ เพื่อตรวจสอบว่าระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่ผู้วิจัยแบ่งไว้ 4 ระดับ มีความแตกต่างกัน และหากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Dunnett's T3

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	พิสัยคะแนน	จำนวน (คน)	M	SD
ต่ำ	2.49 และต่ำกว่า	80	2.18	0.30
ปานกลาง	2.50 - 2.99	223	2.75	0.14
ดี	3.00 - 3.24	173	3.11	0.08
ดีเลิศ	3.25 และสูงกว่า	285	3.51	0.19
รวม		761	3.06	0.47

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F
ระหว่างกลุ่ม	141.593	3	47.198	1571.761***
ภายในกลุ่ม	22.732	757	0.030	
รวม	164.325	760		

\*\*\* p<.001

ตารางที่ 16 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Dunnett's T3 ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกันของนิสิต

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	M	SD	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน			
			1	2	3	4
1. ต่ำ (2.49 และต่ำกว่า)	2.18	0.30				
2. ปานกลาง (2.50 - 2.99)	2.75	0.14	2>1***			
3. ดี (3.00 - 3.24)	3.11	0.08	3>1***	3>2***		
4. ดีเลิศ (3.25 และสูงกว่า)	3.51	0.19	4>1***	4>2***	4>3***	

\*\*\*p < .001

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน ดังตารางที่ 15 พบว่า การแบ่งระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตเป็น 4 ระดับ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$  จากนั้นผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Dunnett's T3 ผลปรากฏดังตารางที่ 16 จึงสรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แบ่งไว้ 4 ระดับ มีความแตกต่างกันจริง

#### การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของค่าความแปรปรวนของตัวแปรตาม

ในเบื้องต้นก่อนที่ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง เนื่องจากการจำแนกกลุ่มตัวอย่างตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน มีสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างต่างกัน (ดังตารางที่ 11 12 และ 13) ผู้วิจัยจึงทดสอบเอกพันธ์ของค่าความแปรปรวน (Test of Homogeneity of variance) ของตัวแปรตาม ก่อนที่จะทำการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนสองทาง

จากตารางที่ 17 ผลการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของค่าความแปรปรวนของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวม และองค์ประกอบย่อยไม่แตกต่างกันเมื่อจำแนกตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

ผลการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของค่าความแปรปรวนของการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนโดยรวม พบว่าไม่แตกต่างกันเมื่อจำแนกตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน



ตารางที่ 17 การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน

ตัวแปรต้น	ตัวแปรตาม	ค่า F	นัยสำคัญ
จำแนกตาม เพศ และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ความสามารถในการฟังคำอุปสรรค		
	ความสามารถในการฟังคำอุปสรรคโดยรวม	1.622	.126
	ด้านการควบคุมจัดการ	0.543	.802
	ด้านการรับผิดชอบ	1.917	.064
	ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย	1.662	.115
	ด้านการรับรู้ความคงทน	0.807	.582
	การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน		
	การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนโดยรวม	1.558	.145
	นิสัยในการเรียน		
	นิสัยในการเรียนโดยรวม	0.715	.659
	ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา	0.931	.482
ด้านวิธีการทำงาน	1.070	.381	
จำแนกตาม เพศ และ ระดับชั้นเรียน	ความสามารถในการฟังคำอุปสรรค		
	ความสามารถในการฟังคำอุปสรรคโดยรวม	1.278	.258
	ด้านการควบคุมจัดการ	0.354	.929
	ด้านการรับผิดชอบ	0.790	.596
	ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย	1.835	.078
	ด้านการรับรู้ความคงทน	0.484	.847
	การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน		
	การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนโดยรวม	1.330	.233
	นิสัยในการเรียน		
	นิสัยในการเรียนโดยรวม	1.401	.201
	ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา	1.415	.196
ด้านวิธีการทำงาน	1.385	.208	

## ตารางที่ 17 ต่อ

ตัวแปรต้น	ตัวแปรตาม	ค่า F	นัยสำคัญ
จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน	ความสามารถในการฟังคำอุปสรรค		
	ความสามารถในการฟังคำอุปสรรคโดยรวม	0.437	.968
	ด้านการควบคุมจัดการ	0.606	.871
	ด้านการรับผิดชอบ	1.099	.353
	ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย	0.866	.603
	ด้านการรับรู้ความคงทน	0.732	.753
	การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน		
	การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนโดยรวม	1.188	.276
	นิสัยในการเรียน		
	นิสัยในการเรียนโดยรวม	1.925*	.018
	ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา	2.394**	.002
	ด้านวิธีการทำงาน	1.105	.347

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ 

ผลการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของค่าความแปรปรวนของนิสัยในการเรียนโดยรวม นิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และด้านวิธีการทำงาน พบว่าไม่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตาม เพศ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และเพศ กับระดับชั้นเรียน และด้านวิธีการทำงาน เมื่อจำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กับระดับชั้นเรียน พบว่าไม่แตกต่างกัน ส่วนนิสัยในการเรียนโดยรวม และนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา เมื่อจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กับระดับชั้นเรียน พบว่าแตกต่างกัน ผลการทดสอบแตกต่างกันเพราะความคลาดเคลื่อนอันเนื่องมาจาก กลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยจะวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางต่อไป หากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ตามวิธี Dunnett's T3

## 2.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

2.1.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวม และรายด้านทั้ง 4 ด้านจำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคจำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		n	ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค									
			โดยรวม		ด้านการควบคุมจัดการ		ด้านการรับผิดชอบ		ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย		ด้านการรับรู้ความคงทน	
เพศ	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
ชาย	ต่ำ	47	136.28	18.21	33.40	5.85	36.83	5.82	33.57	7.29	32.47	6.43
	ปานกลาง	75	135.81	13.33	33.83	5.14	36.99	4.84	33.75	6.26	31.25	6.31
	ดี	53	139.53	19.10	33.96	5.72	36.79	4.52	34.96	7.64	33.81	6.71
	ดีเลิศ	72	136.19	14.21	33.47	5.05	36.79	5.10	32.97	6.30	32.96	5.66
	รวม	247	136.81	15.90	33.67	5.35	36.86	5.02	33.75	6.78	32.53	6.28
หญิง	ต่ำ	33	142.42	16.89	35.00	5.62	37.70	6.14	34.33	6.67	35.39	6.66
	ปานกลาง	148	136.57	17.93	33.29	5.64	37.30	4.90	33.21	7.89	32.77	6.96
	ดี	120	136.09	16.74	33.35	6.06	36.82	5.24	33.22	6.69	32.70	5.90
	ดีเลิศ	213	136.71	16.27	33.29	5.98	37.74	4.42	32.80	7.21	32.88	6.29
	รวม	514	136.89	16.93	33.41	5.88	37.40	4.88	33.11	7.26	32.97	6.44
รวม		761	136.87	16.59	33.50	5.71	37.22	4.93	33.32	7.11	32.83	6.39

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปรากฏในตารางที่ 11 และ 18 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 19 พบว่าเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคจำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตัวแปรตาม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค	เพศ	21.30	1	21.30	0.08	.781
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	427.55	3	142.52	0.52	.671
	เพศ * ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	1188.43	3	396.14	1.44	.231
	ความคลาดเคลื่อน	207581.18	753	275.67		
	รวม	209198.33	760			
ด้านการควบคุมจัดการ	เพศ	5.00	1	5.00	0.15	.696
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	27.41	3	9.14	0.28	.841
	เพศ * ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	74.32	3	24.77	0.76	.519
	ความคลาดเคลื่อน	24667.27	753	32.76		
	รวม	24780.24	760			
ด้านการรับผิดชอบ	เพศ	44.80	1	44.80	1.84	.176
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	47.65	3	15.88	0.65	.582
	เพศ * ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	23.19	3	7.73	0.32	.813
	ความคลาดเคลื่อน	18350.23	753	24.37		
	รวม	18469.47	760			
ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย	เพศ	45.57	1	45.57	0.90	.343
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	101.67	3	33.89	0.67	.571
	เพศ * ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	93.53	3	31.18	0.62	.605
	ความคลาดเคลื่อน	38123.47	753	50.63		
	รวม	38385.77	760			
ด้านการรับรู้ความคงทน	เพศ	47.71	1	47.71	1.18	.278
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	154.31	3	51.44	1.27	.284
	เพศ * ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	278.51	3	92.84	2.29	.077
	ความคลาดเคลื่อน	30546.21	753	40.57		
	รวม	31011.10	760			

## 2.1.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวม และรายด้านทั้ง 4 ด้านจำแนกตาม เพศ และระดับชั้นเรียน

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

จำแนกตามเพศ และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		n	ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค									
			โดยรวม		ด้านการควบคุม จัดการ		ด้านการรับผิดชอบ		ด้านการรับรู้การ แผ่ขยาย		ด้านการรับรู้ความ คงทน	
เพศ	ระดับชั้นเรียน		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
ชาย	1	85	135.84	14.22	33.81	5.25	36.56	5.06	34.19	6.36	31.27	6.12
	2	94	137.59	17.42	34.05	5.40	37.50	4.79	33.00	6.94	33.03	6.41
	3	42	137.10	16.60	32.74	5.66	36.62	4.86	33.83	7.25	33.90	6.34
	4	26	136.73	14.95	33.35	5.13	35.88	5.91	34.88	6.85	32.62	5.76
	รวม	247	136.81	15.90	33.67	5.35	36.86	5.02	33.75	6.78	32.53	6.28
หญิง	1	209	137.44	16.84	33.83	5.72	37.92	4.47	33.39	7.30	32.30	6.67
	2	151	134.92	16.01	32.50	6.15	36.39	4.81	33.19	6.82	32.84	6.29
	3	71	138.63	18.39	33.72	5.99	37.82	4.99	32.83	8.30	34.27	6.57
	4	83	137.60	17.44	33.75	5.58	37.55	5.67	32.53	7.07	33.77	5.85
	รวม	514	136.89	16.93	33.41	5.88	37.40	4.88	33.11	7.26	32.97	6.44
รวม		761	136.87	16.59	33.50	5.71	37.22	4.93	33.32	7.11	32.83	6.39

### 2.1.2.1 ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวม และในด้านการควบคุมจัดการ และการรับรู้การแผ่ขยาย

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวม และในด้านการควบคุมจัดการ และด้านการรับรู้การแผ่ขยาย จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน ปรากฏในตารางที่ 11 และ 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 21 พบว่าเพศ และระดับชั้นเรียน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ และระดับชั้นเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

### 2.1.2.2 ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านการรับผิดชอบ

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านการรับผิดชอบ จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน ปรากฏในตารางที่ 11 และ 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 21 พบว่าเพศ และระดับชั้นเรียน ไม่แตกต่างกัน



ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ และระดับชั้นเรียน มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการรับผิดชอบของนิสิตหญิงชั้นปี 1 ( $M=37.92$ ) สูงกว่านิสิตชายชั้นปี 1 ( $M=36.56$ ) นิสิตชายชั้นปี 4 ( $M=35.88$ ) และนิสิตหญิงชั้นปี 2 ( $M=36.39$ ) และนิสิตหญิงชั้นปี 3 ( $M=37.82$ ) มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการรับผิดชอบสูงกว่านิสิตหญิงชั้นปี 2 ( $M=36.39$ ) ผลดังตารางที่ 22 และภาพที่ 5

ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

ตัวแปรตาม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค	เพศ	0.003	1	0.003	0.00	.997
	ระดับชั้นเรียน	403.49	3	134.50	0.49	.692
	เพศ * ระดับชั้นเรียน	645.41	3	215.14	0.78	.506
	ความคลาดเคลื่อน	208148.27	753	276.43		
	รวม	209198.33	760			
ด้านการควบคุมจัดการ	เพศ	18.21	1	18.21	0.56	.455
	ระดับชั้นเรียน	82.81	3	27.60	0.85	.468
	เพศ * ระดับชั้นเรียน	149.52	3	49.84	1.53	.205
	ความคลาดเคลื่อน	24536.67	753	32.59		
	รวม	24780.24	760			
ด้านการรับผิดชอบต่อ	เพศ	41.08	1	41.08	1.71	.192
	ระดับชั้นเรียน	63.40	3	21.13	0.88	.452
	เพศ * ระดับชั้นเรียน	234.04	3	78.01	3.24*	.022
	ความคลาดเคลื่อน	18123.64	753	24.07		
	รวม	18469.47	760			
ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย	เพศ	74.09	1	74.09	1.46	.227
	ระดับชั้นเรียน	51.46	3	17.15	0.34	.798
	เพศ * ระดับชั้นเรียน	102.44	3	34.15	0.67	.568
	ความคลาดเคลื่อน	38164.76	753	50.68		
	รวม	38385.77	760			
ด้านการรับรู้ความคงทน	เพศ	42.56	1	42.56	1.05	.305
	ระดับชั้นเรียน	453.13	3	151.04	3.73*	.011
	เพศ * ระดับชั้นเรียน	53.68	3	17.89	0.44	.723
	ความคลาดเคลื่อน	30472.21	753	40.47		
	รวม	31011.10	760			

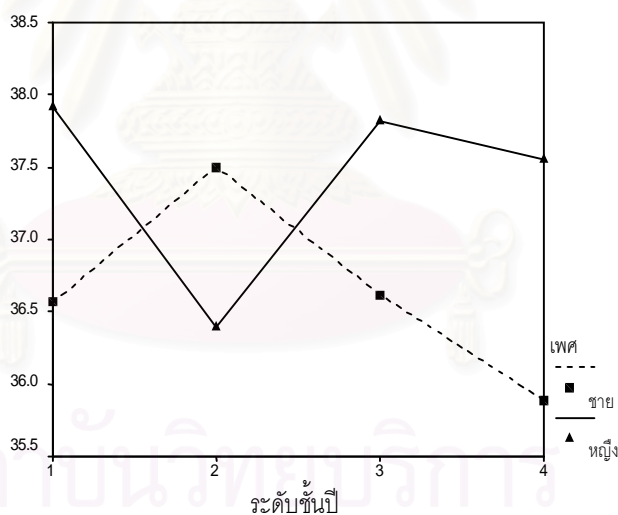
\* $p < .05$

ตารางที่ 22 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Dunnett's T3 ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟ้าอุปสรรคด้านการรับผิดชอบจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

เพศ	ระดับชั้นเรียน	n	M	SD	ความสามารถในการฟื้นฟ้าอุปสรรคด้านการรับผิดชอบ								
					1	2	3	4	5	6	7	8	
1. ชาย	1	85	36.56	5.06									
2. ชาย	2	94	37.50	4.79	~								
3. ชาย	3	42	36.62	4.86	~	~							
4. ชาย	4	26	35.88	5.91	~	~	~						
5. หญิง	1	209	37.92	4.47	5>1*	~	~	5>4*					
6. หญิง	2	151	36.39	4.81	~	~	~	~	5>6**				
7. หญิง	3	71	37.82	4.99	~	~	~	~	~	7>6*			
8. หญิง	4	83	37.55	5.67	~	~	~	~	~	~	~		

\*p < .05, \*\*p < .01

ความสามารถในการฟื้นฟ้าอุปสรรคด้านการรับผิดชอบ



ภาพที่ 5 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและระดับชั้นเรียนของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟ้าอุปสรรคด้านการรับผิดชอบ

### 2.1.2.3 ความสามารถในการฟื้นฟ้าอุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟ้าอุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทน จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน ปรากฏในตารางที่ 11 และ 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 21 พบว่านิสิตที่มีระดับชั้นเรียนต่างกันมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟ้า

อุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสิตชั้นปีที่ 3 ( $M=34.13$ ) มีความสามารถในการฟื้นฝาคอุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทนสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ( $M=32.00$ ) ผลดังตารางที่ 23

เพศ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ และระดับชั้นเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 23 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ **Dunnett's T3** ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฝาคอุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทน จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

ระดับชั้นเรียน	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	ความสามารถในการฟื้นฝาคอุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทน			
				1	2	3	4
1. ชั้นปีที่ 1	294	32.00	6.52				
2. ชั้นปีที่ 2	245	32.91	6.33	~			
3. ชั้นปีที่ 3	113	34.13	6.46	$3 > 1^*$	~		
4. ชั้นปีที่ 4	109	33.50	5.82	~	~	~	

\* $p < .05$

2.1.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรความสามารถในการฟื้นฝาคอุปสรรคโดยรวม และรายด้านทั้ง 4 ด้านจำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

2.1.3.1 ความสามารถในการฟื้นฝาคอุปสรรคโดยรวม และในด้านการควบคุมจัดการ ด้านการรับผิดชอบ และการรับรู้การแผ่ขยาย

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฝาคอุปสรรคโดยรวม และในด้านการควบคุมจัดการ ด้านการรับผิดชอบ และด้านการรับรู้การแผ่ขยาย จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน ปรากฏในตารางที่ 11 และ 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 25 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับชั้นเรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียนไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.1.3.2 ความสามารถในการฟื้นฝาคอุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฝาคอุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทน จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน ปรากฏในตารางที่ 11 และ 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสอง

ทาง ดังตารางที่ 25 พบว่านิสิตที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกันมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสิตชั้นปีที่ 3 ( $M=34.13$ ) มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทนสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ( $M=32.00$ ) ผลดังตารางที่ 23

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียนไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

จำแนกตามเพศ และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		n	ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค									
			โดยรวม		ด้านการควบคุม จัดการ		ด้านการรับมือ ผิดชอบ		ด้านการรับรู้การ แผ่ขยาย		ด้านการรับรู้ความ คงทน	
ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน	ระดับชั้น เรียน		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
ต่ำ	1	24	144.50	16.57	34.79	5.85	38.50	6.84	36.21	6.63	35.00	6.28
	2	42	134.36	17.92	33.26	5.88	36.43	5.72	32.36	7.25	32.31	6.73
	3	9	143.89	17.73	35.89	5.64	37.22	5.14	34.44	7.25	36.33	5.96
	4	5	139.80	17.92	34.00	5.24	37.20	4.60	34.60	3.71	34.00	7.97
	รวม	80	138.81	17.83	34.06	5.78	37.19	5.93	33.89	7.01	33.68	6.65
ปานกลาง	1	92	135.00	15.31	33.58	5.26	37.35	4.47	32.66	7.11	31.41	6.95
	2	79	137.23	16.02	33.75	5.62	37.28	4.36	34.03	6.99	32.18	6.32
	3	37	139.97	19.39	33.35	6.15	37.57	5.52	34.49	8.17	34.57	7.53
	4	15	130.53	17.56	31.67	4.24	34.87	7.54	31.80	8.86	32.20	5.14
	รวม	223	136.31	16.50	33.47	5.47	37.19	4.87	33.39	7.37	32.26	6.78
ดี	1	56	135.62	15.89	32.91	6.20	37.04	4.46	34.18	6.63	31.50	5.33
	2	48	135.85	18.51	32.67	6.41	35.98	4.79	33.88	6.91	33.33	6.37
	3	33	138.64	19.07	34.12	5.64	37.27	5.11	32.91	7.86	34.33	6.54
	4	36	139.86	17.37	35.14	4.95	37.17	6.04	33.69	7.18	33.86	6.51
	รวม	173	137.14	17.51	33.54	5.95	36.82	5.02	33.75	7.02	33.04	6.16
ดีเลิศ	1	122	137.61	16.44	34.25	5.46	37.70	4.44	33.58	7.17	32.09	6.65
	2	76	135.54	15.30	32.61	5.94	37.08	4.78	32.11	6.36	33.75	6.07
	3	34	133.88	13.81	31.94	5.69	37.29	4.28	31.76	7.90	32.88	5.14
	4	53	137.43	16.08	33.17	5.96	37.79	5.01	32.91	6.75	33.57	5.40
	รวม	285	136.58	15.75	33.33	5.75	37.50	4.61	32.85	6.98	32.90	6.13
รวม		761	136.87	16.59	33.50	5.71	37.22	4.93	33.32	7.11	32.83	6.39

ตารางที่ 25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

ตัวแปรตาม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	498.02	3	166.01	0.60	.612
	ระดับชั้นเรียน	495.25	3	165.08	0.60	.615
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน * ระดับชั้นเรียน	3620.36	9	402.26	1.46	.157
	ความคลาดเคลื่อน	204675.31	745	274.73		
	รวม	209198.33	760			
ด้านการควบคุมจัดการ	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	51.56	3	17.19	0.53	.663
	ระดับชั้นเรียน	93.75	3	31.25	0.96	.411
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน * ระดับชั้นเรียน	403.53	9	44.84	1.38	.194
	ความคลาดเคลื่อน	24249.31	745	32.55		
	รวม	24780.24	760			
ด้านการรับผิดชอบ	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	47.96	3	15.99	0.65	.580
	ระดับชั้นเรียน	67.43	3	22.48	0.92	.430
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน * ระดับชั้นเรียน	159.06	9	17.67	0.72	.687
	ความคลาดเคลื่อน	18191.73	745	24.42		
	รวม	18469.47	760			
ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	138.70	3	46.23	0.91	.434
	ระดับชั้นเรียน	59.98	3	19.99	0.40	.756
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน * ระดับชั้นเรียน	518.10	9	57.57	1.14	.333
	ความคลาดเคลื่อน	37684.48	745	50.58		
	รวม	38385.77	760			
ด้านการรับรู้ความคงทน	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	125.63	3	41.88	1.04	.375
	ระดับชั้นเรียน	429.61	3	143.20	3.55*	.014
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน * ระดับชั้นเรียน	393.43	9	43.71	1.08	.372
	ความคลาดเคลื่อน	30049.39	745	40.33		
	รวม	31011.10	760			

\*p &lt; .05



## 2.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน

2.2.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนจำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนจำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จำแนกตามเพศ และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		n	การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน	
เพศ	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		โดยรวม	
			M	SD
ชาย	ต่ำ	47	3.53	0.59
	ปานกลาง	75	3.76	0.67
	ดี	53	3.89	0.52
	ดีเลิศ	72	3.88	0.74
	รวม	247	3.78	0.66
หญิง	ต่ำ	33	3.18	0.68
	ปานกลาง	148	3.40	0.60
	ดี	120	3.54	0.59
	ดีเลิศ	213	3.63	0.65
	รวม	514	3.51	0.64
รวม		761	3.60	0.65

ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนจำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตัวแปรตาม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
การรับรู้ ความสามารถของ ตนด้านการเรียน	เพศ	16.24	1	16.24	40.62***	.000
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	12.35	3	4.12	10.30***	.000
	เพศ * ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	0.37	3	0.12	0.31	.818
	ความคลาดเคลื่อน	301.04	753	0.40		
	รวม	325.46	760			

\*\*\*p < .001

การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปรากฏในตารางที่ 12 และ 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 27 พบว่า

นิสิตชายและหญิงมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสิตชาย ( $M=3.78$ ) รับรู้ว่าคุณมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่า นิสิตหญิง ( $M=3.51$ ) ผลดังตารางที่ 12

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี ( $M=3.64$ ) และดีเลิศ ( $M=3.69$ ) รับรู้ว่าคุณมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ( $M=3.39$ ) และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ ( $M=3.69$ ) รับรู้ว่าคุณมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ( $M=3.52$ ) ผลดังตารางที่ 28

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 28 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Dunnett's T3 ของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน			
				1	2	3	4
1. ต่ำ (2.49 และต่ำกว่า)	80	3.39	0.65				
2. ปานกลาง (2.50 - 2.99)	223	3.52	0.65	~			
3. ดี (3.00 - 3.24)	173	3.64	0.59	3>1*	~		
4. ดีเลิศ (3.25 และสูงกว่า)	285	3.69	0.68	4>1**	4>2*	~	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

## 2.2.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตน ด้านการเรียนจำแนกตาม เพศ และระดับชั้นเรียน

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ความสามารถ  
ของตนด้านการเรียนจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

จำแนกตามเพศ และ ระดับชั้นเรียน		n	การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน	
เพศ	ระดับชั้นเรียน		โดยรวม	
			M	SD
ชาย	1	85	3.61	0.61
	2	94	3.76	0.68
	3	42	3.95	0.69
	4	26	4.10	0.51
	รวม	247	3.78	0.66
หญิง	1	209	3.52	0.64
	2	151	3.39	0.60
	3	71	3.53	0.70
	4	83	3.71	0.59
	รวม	514	3.51	0.64
รวม		761	3.60	0.65

ตารางที่ 30 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตน  
ด้านการเรียนจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

ตัวแปรตาม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
การรับรู้ ความสามารถของ ตนด้านการเรียน	เพศ	12.93	1	12.93	32.25***	.000
	ระดับชั้นเรียน	8.47	3	2.82	7.05***	.000
	เพศ * ระดับชั้นเรียน	3.45	3	1.15	2.87*	.036
	ความคลาดเคลื่อน	301.84	753	0.40		
	รวม	325.46	760			

\*p < .05, \*\*\*p < .001

การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนจำแนกตาม เพศ และระดับชั้นเรียน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน ปรากฏในตารางที่ 12 และ 29 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 30 พบว่า

นิสิตชายและหญิงมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสิตชาย ( $M=3.78$ ) รับรู้ว่าคุณมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่า นิสิตหญิง ( $M=3.51$ ) ผลดังตารางที่ 12

นิสิตที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกัน มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสิตชั้นปีที่ 4 ( $M=3.80$ ) รับรู้ว่าคุณมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ( $M=3.55$ ) และชั้นปีที่ 2 ( $M=3.53$ ) ผลดังตารางที่ 31

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ กับระดับชั้นเรียนนั้นมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนของนิสิตชายชั้นปีที่ 3 ( $M=3.95$ ) มากกว่านิสิตชายชั้นปีที่ 1 ( $M=3.61$ ) นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ( $M=3.52$ ) นิสิตหญิงชั้นปีที่ 2 ( $M=3.39$ ) นิสิตหญิงชั้นปีที่ 3 ( $M=3.53$ ) และนิสิตหญิงชั้นปีที่ 4 ( $M=3.71$ ) ส่วนนิสิตชายชั้นปีที่ 4 ( $M=4.10$ ) รับรู้ว่าคุณมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตชายชั้นปีที่ 1 ( $M=3.61$ ) นิสิตชายชั้นปีที่ 2 ( $M=3.76$ ) นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ( $M=3.52$ ) นิสิตหญิงชั้นปีที่ 2 ( $M=3.39$ ) นิสิตหญิงชั้นปีที่ 3 ( $M=3.53$ ) และนิสิตหญิงชั้นปีที่ 4 ( $M=3.71$ ) ผลดังตารางที่ 32

ตารางที่ 31 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Dunnett's T3 ของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนของนิสิตที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกัน

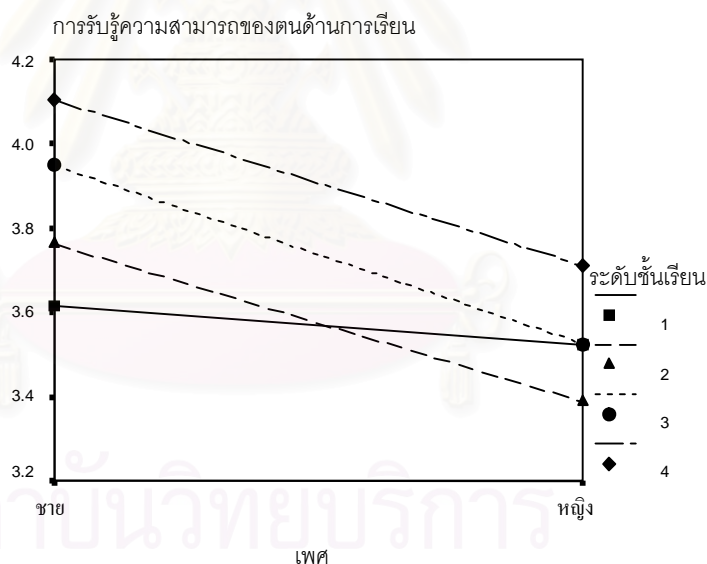
ระดับชั้นเรียน	n	M	SD	การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน			
				1	2	3	4
1. ชั้นปีที่ 1	294	3.55	0.63				
2. ชั้นปีที่ 2	245	3.53	0.66	~			
3. ชั้นปีที่ 3	113	3.68	0.72	~	~		
4. ชั้นปีที่ 4	109	3.80	0.59	4>1**	4>2***	~	

\*p < .05, \*\*\*p < .001

ตารางที่ 32 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Dunnett's T3 ของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

เพศ	ระดับชั้นเรียน	n	M	SD	การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน								
					1	2	3	4	5	6	7	8	
1. ชาย	1	85	3.61	0.61									
2. ชาย	2	94	3.76	0.68	~								
3. ชาย	3	42	3.95	0.69	3>1**	~							
4. ชาย	4	26	4.10	0.51	4>1***	4>2*	~						
5. หญิง	1	209	3.52	0.64	~	2>5**	3>5***	4>5***					
6. หญิง	2	151	3.39	0.60	1>6**	2>6***	3>6***	4>6***	5>6*				
7. หญิง	3	71	3.53	0.70	~	2>7*	3>7***	4>7***	~	~			
8. หญิง	4	83	3.71	0.59	~	~	3>8*	4>8**	8>5*	8>6***	~		

\*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001



ภาพที่ 6 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและระดับชั้นเรียนของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน



2.2.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตน  
ด้านการเรียนจำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

ตารางที่ 33 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการรับรู้ความสามารถ  
ของตนด้านการเรียนจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ ระดับชั้นเรียน		n	การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน	
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ระดับชั้นเรียน		โดยรวม	
		M	SD	
ต่ำ	1	24	3.53	0.52
	2	42	3.28	0.67
	3	9	3.31	0.85
	4	5	3.71	0.50
	รวม	80	3.39	0.65
ปานกลาง	1	92	3.41	0.61
	2	79	3.55	0.64
	3	37	3.60	0.73
	4	15	3.89	0.55
	รวม	223	3.52	0.65
ดี	1	56	3.48	0.64
	2	48	3.54	0.55
	3	33	3.86	0.59
	4	36	3.83	0.46
	รวม	173	3.64	0.59
ดีเลิศ	1	122	3.69	0.64
	2	76	3.64	0.69
	3	34	3.69	0.77
	4	53	3.77	0.69
	รวม	285	3.69	0.68
รวม		761	3.60	0.65

ตารางที่ 34 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

ตัวแปรตาม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
การรับรู้	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	5.90	3	1.97	4.77**	.003
	ระดับชั้นเรียน	5.34	3	1.78	4.32**	.005
ความสามารถของ ตนด้านการเรียน	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน * ระดับชั้นเรียน	5.13	9	0.57	1.38	.192
	ความคลาดเคลื่อน	307.18	745	0.41		
	รวม	325.46	760			

\*\* p<.01

การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนโดยรวมจำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนโดยรวม จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน ปรากฏในตารางที่ 12 และ 33 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 34 พบว่า

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี ( $M=3.64$ ) และดีเลิศ ( $M=3.69$ ) รับรู้ว่าคุณมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ( $M=3.39$ ) และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ ( $M=3.69$ ) รับรู้ว่าคุณมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ( $M=3.52$ ) ผลดังตารางที่ 28

นิสิตที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกัน มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสิตชั้นปีที่ 4 ( $M=3.80$ ) รับรู้ว่าคุณมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ( $M=3.55$ ) และชั้นปีที่ 2 ( $M=3.53$ ) ผลดังตารางที่ 31

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กับระดับชั้นเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

## 2.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรนิสัยในการเรียน

### 2.3.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรนิสัยในการเรียนจำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

### 2.3.1.1 นิสัยในการเรียนโดยรวมจำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนนิสัยในการเรียนโดยรวม จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปรากฏในตารางที่ 13 และ 35 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 36 พบว่า

นิสิตชายและหญิงมีคะแนนนิสัยในการเรียนโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสิตหญิง ( $M=3.21$ ) มีนิสัยในการเรียนโดยรวมดีกว่านิสิตชาย ( $M=3.03$ ) ผลดังตารางที่ 13

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีคะแนนนิสัยในการเรียนโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสัยในการเรียนโดยรวมของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ ( $M = 3.30$ ) ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ ( $M=2.95$ ) ปานกลาง ( $M=3.04$ ) และดี ( $M=3.13$ ) และนิสัยในการเรียนโดยรวมของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี ( $M=3.13$ ) ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ( $M=2.95$ ) ผลดังตารางที่ 37

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 35 ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ของคะแนนนิสัยในการเรียน จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จำแนกตามเพศ และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		n	นิสัยในการเรียน					
			โดยรวม		ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา		ด้านวิธีการทำงาน	
เพศ	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		M	SD	M	SD	M	SD
ชาย	ต่ำ	47	2.83	0.48	2.70	0.54	2.95	0.52
	ปานกลาง	75	2.98	0.40	2.92	0.49	3.04	0.39
	ดี	53	3.05	0.42	2.98	0.56	3.11	0.39
	ดีเลิศ	72	3.21	0.47	3.14	0.56	3.26	0.45
	รวม	247	3.03	0.46	2.96	0.55	3.10	0.45
หญิง	ต่ำ	33	3.12	0.52	3.09	0.59	3.14	0.58
	ปานกลาง	148	3.08	0.44	3.06	0.49	3.09	0.45
	ดี	120	3.17	0.44	3.20	0.51	3.14	0.44
	ดีเลิศ	213	3.33	0.48	3.37	0.57	3.29	0.46
	รวม	514	3.21	0.47	3.23	0.55	3.19	0.47
รวม		761	3.15	0.47	3.14	0.57	3.16	0.46

ตารางที่ 36 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรนิสัยในการเรียนจำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตัวแปรตาม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
นิสัยในการเรียน	เพศ	2.85	1	2.85	13.84***	.000
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	9.91	3	3.30	16.04***	.000
	เพศ * ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	0.54	3	0.18	0.87	.455
	ความคลาดเคลื่อน	155.11	753	0.21		
	รวม	170.54	760			
ด้านการหลีกเลี่ยง การผลิตเวลา	เพศ	7.78	1	7.78	27.18***	.000
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	14.17	3	4.72	16.51***	.000
	เพศ * ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	0.82	3	0.27	0.95	.416
	ความคลาดเคลื่อน	215.52	753	0.29		
	รวม	242.65	760			
ด้านวิธีการทำงาน	เพศ	0.49	1	0.49	2.39	.123
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	6.83	3	2.28	11.16***	.000
	เพศ * ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	0.45	3	0.15	0.73	.534
	ความคลาดเคลื่อน	153.60	753	0.20		
	รวม	162.10	760			

\*\*\*p < .001

ตารางที่ 37 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Dunnett's T3 ของคะแนนนิสัยในการเรียน โดยรวมของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	n	M	SD	นิสัยในการเรียนโดยรวม			
				1	2	3	4
1. ต่ำ (2.49 และต่ำกว่า)	80	2.95	0.51				
2. ปานกลาง (2.50 - 2.99)	223	3.04	0.43	~			
3. ดี (3.00 - 3.24)	173	3.13	0.44	3>1*	~		
4. ดีเลิศ (3.25 และสูงกว่า)	285	3.30	0.48	4>1***	4>2***	4>3***	

\*p < .05, \*\*\*p < .001

### 2.3.1.2 นิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาจำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปรากฏในตารางที่ 13 และ 35 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 36 พบว่า

นิสิตชายและหญิงมีคะแนนนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสิตหญิง ( $M=3.23$ ) มีคะแนนนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาดีกว่านิสิตชาย ( $M=2.96$ ) ผลดังตารางที่ 13

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีคะแนนนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ ( $M = 3.32$ ) ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ ( $M=2.86$ ) ปานกลาง ( $M=3.01$ ) และดี ( $M=3.13$ ) และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี ( $M=3.13$ ) ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ( $M=2.86$ ) ผลดังตารางที่ 38

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 38 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี **Dunnett's T3** ของคะแนนนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	นิสัยในการเรียน			
				ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา			
				1	2	3	4
1. ต่ำ (2.49 และต่ำกว่า)	80	2.86	0.59				
2. ปานกลาง (2.50 - 2.99)	223	3.01	0.50	~			
3. ดี (3.00 - 3.24)	173	3.13	0.53	3>1**	~		
4. ดีเลิศ (3.25 และสูงกว่า)	285	3.32	0.57	4>1***	4>2***	4>3**	

\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



### 2.3.1.3 นิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงานจำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนนิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงาน จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปรากฏในตารางที่ 13 และ 35 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 36 พบว่า

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีคะแนนนิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงานของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ ( $M = 3.28$ ) ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี ( $M=3.13$ ) ปานกลาง ( $M=3.07$ ) และต่ำ ( $M=3.03$ ) ผลดังตารางที่ 39

เพศ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 39 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Dunnett's T3 ของคะแนนนิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงานของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	นิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงาน			
				1	2	3	4
1. ต่ำ (2.49 และต่ำกว่า)	80	3.03	0.55				
2. ปานกลาง (2.50 - 2.99)	223	3.07	0.43	~			
3. ดี (3.00 - 3.24)	173	3.13	0.42	~	~		
4. ดีเลิศ (3.25 และสูงกว่า)	285	3.28	0.46	4>1***	4>2***	4>3**	

\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

2.3.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรนิสัยในการเรียนจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

#### 2.3.2.1 นิสัยในการเรียนโดยรวมจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนนิสัยในการเรียนโดยรวม จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน ปรากฏในตารางที่ 13 และ 40 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 41 พบว่า

นิสิตชายและหญิงมีคะแนนนิสัยในการเรียนโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสิตหญิง ( $M=3.21$ ) มีนิสัยในการเรียนโดยรวมดีกว่า นิสิตชาย ( $M=3.03$ ) ผลดังตารางที่ 13

ระดับชั้นเรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ และระดับชั้นเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

### 2.3.2.2 นิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน ปรากฏในตารางที่ 13 และ 40 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 41 พบว่า

นิสิตชายและหญิงมีคะแนนนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสิตหญิง ( $M=3.23$ ) มีคะแนนนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาดีกว่านิสิตชาย ( $M=2.96$ ) ผลดังตารางที่ 13

นิสิตที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกันมีคะแนนนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาของนิสิตชั้นปีที่ 1 ( $M=3.17$ ) ดีกว่านิสิตชั้นปีที่ 2 ( $M=3.04$ ) ผลดังตารางที่ 42

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ และระดับชั้นเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 40 ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ของคะแนนนิสัยในการเรียน จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

จำแนกตามเพศ และ ระดับชั้นเรียน		n	นิสัยในการเรียน					
			โดยรวม		ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา		ด้านวิธีการทำงาน	
เพศ	ระดับชั้นเรียน		M	SD	M	SD	M	SD
ชาย	1	85	3.09	0.45	3.02	0.51	3.15	0.44
	2	94	2.96	0.50	2.88	0.62	3.04	0.49
	3	42	3.07	0.40	3.04	0.51	3.10	0.37
	4	26	3.05	0.42	2.91	0.47	3.18	0.42
	รวม	247	3.03	0.46	2.96	0.55	3.10	0.45
หญิง	1	209	3.22	0.48	3.23	0.55	3.20	0.47
	2	151	3.15	0.49	3.15	0.56	3.15	0.51
	3	71	3.23	0.50	3.29	0.61	3.17	0.45
	4	83	3.26	0.39	3.29	0.46	3.24	0.39
	รวม	514	3.21	0.47	3.23	0.55	3.19	0.47
รวม		761	3.15	0.47	3.14	0.57	3.16	0.46

ตารางที่ 41 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรนิสัยในการเรียนจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

ตัวแปรตาม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
นิสัยในการเรียน	เพศ	4.43	1	4.43	20.34***	.000
	ระดับชั้นเรียน	1.42	3	0.47	2.17	.090
	เพศ * ระดับชั้นเรียน	0.15	3	0.05	0.23	.875
	ความคลาดเคลื่อน	163.99	753	0.22		
	รวม	170.54	760			
ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา	เพศ	11.27	1	11.27	37.27***	.000
	ระดับชั้นเรียน	2.42	3	0.81	2.67*	.047
	เพศ * ระดับชั้นเรียน	0.40	3	0.13	0.44	.725
	ความคลาดเคลื่อน	227.69	753	0.30		
	รวม	242.65	760			
ด้านวิธีการทำงาน	เพศ	0.96	1	0.96	4.50*	.034
	ระดับชั้นเรียน	1.09	3	0.36	1.71	.164
	เพศ * ระดับชั้นเรียน	0.11	3	0.03	0.17	.916
	ความคลาดเคลื่อน	159.68	753	0.21		
	รวม	162.10	760			

\*\*\* p < .001

ตารางที่ 42 การทดสอบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Dunnett's T3 ของคะแนนนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาของนิสิตที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกัน

ระดับชั้นเรียน	n	M	SD	นิสัยในการเรียน			
				ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา			
				1	2	3	4
1. ชั้นปีที่ 1	294	3.17	0.55				
2. ชั้นปีที่ 2	245	3.04	0.60	1>2*			
3. ชั้นปีที่ 3	113	3.20	0.58	~	~		
4. ชั้นปีที่ 4	109	3.20	0.49	~	~	~	

\* p < .05

### 2.3.2.3 นิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงานจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนนิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงาน จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน ปรากฏในตารางที่ 13 และ 40 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 41 พบว่า

นิสิตชายและหญิงมีคะแนนนิสัยในการเรียนด้านการวิธีการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสิตหญิง ( $M=3.19$ ) มีคะแนนนิสัยในการเรียนด้านการวิธีการทำงานดีกว่า นิสิตชาย ( $M=3.10$ ) ผลดังตารางที่ 13

ระดับชั้นเรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ และระดับชั้นเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

## 2.3.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรนิสัยในการเรียน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

### 2.3.3.1 นิสัยในการเรียนโดยรวม จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนนิสัยในการเรียน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน ปรากฏในตารางที่ 13 และ 43 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 44 พบว่า

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีคะแนนนิสัยในการเรียนโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสัยในการเรียนโดยรวมของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ ( $M = 3.30$ ) ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ ( $M=2.95$ ) ปานกลาง ( $M=3.04$ ) และดี ( $M=3.13$ ) และนิสัยในการเรียนโดยรวมนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี ( $M=3.13$ ) ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ( $M=2.95$ ) ผลดังตารางที่ 37

ระดับชั้นเรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 43 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนนิสัยในการเรียน  
จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน		n	นิสัยในการเรียน					
			โดยรวม		ด้านการหลีกเลี่ยง การผลัดเวลา		ด้านวิธีการทำงาน	
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ระดับชั้นเรียน		M	SD	M	SD	M	SD
ต่ำ	1	24	3.17	0.42	3.10	0.50	3.23	0.40
	2	42	2.83	0.53	2.67	0.57	2.96	0.63
	3	9	2.97	0.40	3.06	0.53	2.89	0.35
	4	5	2.90	0.68	2.94	0.78	2.86	0.63
	รวม	80	2.95	0.51	2.86	0.59	3.03	0.55
ปานกลาง	1	92	3.05	0.47	3.01	0.54	3.08	0.47
	2	79	2.98	0.41	2.95	0.49	3.01	0.42
	3	37	3.17	0.36	3.18	0.39	3.17	0.38
	4	15	3.05	0.34	2.95	0.41	3.14	0.35
	รวม	223	3.04	0.43	3.01	0.50	3.07	0.43
ดี	1	56	3.20	0.48	3.19	0.56	3.22	0.47
	2	48	3.04	0.45	3.03	0.58	3.05	0.43
	3	33	3.10	0.47	3.15	0.61	3.06	0.41
	4	36	3.16	0.27	3.16	0.33	3.17	0.31
	รวม	173	3.13	0.44	3.13	0.53	3.13	0.42
ดีเลิศ	1	122	3.27	0.46	3.30	0.53	3.24	0.46
	2	76	3.34	0.49	3.35	0.59	3.33	0.48
	3	34	3.28	0.57	3.30	0.74	3.25	0.46
	4	53	3.32	0.43	3.32	0.53	3.33	0.42
	รวม	285	3.30	0.48	3.32	0.57	3.28	0.46
รวม		761	3.15	0.47	3.14	0.57	3.16	0.46



ตารางที่ 44 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรนิสัยในการเรียนจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

ตัวแปรตาม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
นิสัยในการเรียน	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	10.86	3	3.62	17.43***	.000
	ระดับชั้นเรียน	0.79	3	0.26	1.27	.282
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน * ระดับชั้นเรียน	2.97	9	0.33	1.59	.114
	ความคลาดเคลื่อน	154.74	745	0.21		
	รวม	170.54	760			
ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	16.89	3	5.63	19.18***	.000
	ระดับชั้นเรียน	1.65	3	0.55	1.87	.133
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน * ระดับชั้นเรียน	3.82	9	0.42	1.45	.164
	ความคลาดเคลื่อน	218.65	745	0.29		
	รวม	242.65	760			
ด้านวิธีการทำงาน	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	6.72	3	2.24	11.06***	.000
	ระดับชั้นเรียน	0.51	3	0.17	0.84	.472
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน * ระดับชั้นเรียน	3.12	9	0.35	1.71	.083
	ความคลาดเคลื่อน	150.91	745	0.20		
	รวม	162.10	760			

\*\*\*p < .001

### 2.3.3.2 นิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน ปรากฏในตารางที่ 13 และ 43 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 44 พบว่า

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีคะแนนนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ ( $M = 3.32$ ) ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ ( $M=2.86$ ) ปานกลาง ( $M=3.01$ ) และดี ( $M=3.13$ ) และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี ( $M=3.13$ ) ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ( $M=2.86$ ) ผลดังตารางที่ 38

ระดับชั้นเรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.3.3.2 นิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงานจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน ค่าเฉลี่ยของคะแนนนิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงาน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน ปรากฏในตารางที่ 13 และ 43 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 44 พบว่า

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีคะแนนนิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงานของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ ( $M = 3.28$ ) ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี ( $M=3.13$ ) ปานกลาง ( $M=3.07$ ) และต่ำ ( $M=3.03$ ) ผลดังตารางที่ 39

ระดับชั้นเรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. ความสามารถในการฟื้นฟ้าอุปสรรค สรุปได้ดังนี้

1.1 นิสิตโดยทั่วไปมีความสามารถในการฟื้นฟ้าอุปสรรคอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาทางด้านพบว่า นิสิตมีความสามารถในการฟื้นฟ้าอุปสรรคด้านการควบคุมจัดการ ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย และด้านการรับรู้ความคงทน อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการรับผิชอบอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับดีเลิศ ดี ปานกลาง และต่ำ ทั้งชาย และหญิง และทั้ง 4 ระดับชั้นเรียน ต่างก็มีความสามารถในการฟื้นฟ้าอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับสูง และมีความสามารถในการฟื้นฟ้าอุปสรรคด้านการควบคุมจัดการ ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย และด้านการรับรู้ความคงทนอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการรับผิชอบอยู่ในระดับค่อนข้างสูง (ตารางที่ 11)

1.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟ้าอุปสรรค จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Dunnett's T3 สรุปได้ดังต่อไปนี้

1.2.1 ความสามารถในการฟื้นฟ้าอุปสรรคด้านการรับผิชอบของนิสิตหญิงชั้นปี 1 สูงกว่า นิสิตชายชั้นปี 1 นิสิตชายชั้นปี 4 และ นิสิตหญิงชั้นปี 2 ส่วน นิสิตหญิงชั้นปี 3 มีความสามารถในการฟื้นฟ้าอุปสรรคด้านการรับผิชอบสูงกว่า นิสิตหญิงชั้นปี 2 ผลดังตารางที่ 22 และภาพที่ 5

เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและระดับชั้นเรียนไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

1.2.2 ความสามารถในการฟื้นฟ้าอุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทนของนิสิตชั้นปีที่ 3 สูงกว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ผลดังตารางที่ 23

เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

### 2. การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน

2.1 นิสิตโดยทั่วไปมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน โดยมั่นใจในความสามารถด้านการเรียนของตนค่อนข้างมาก

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับดีเลิศ ดี และปานกลาง ทั้งชาย และหญิง และทั้ง 4 ระดับชั้นเรียน ต่างก็มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนโดยมั่นใจในความสามารถด้านการเรียนของตนค่อนข้างมาก ส่วน นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนโดยมั่นใจในความสามารถด้านการเรียนของตนในระดับปานกลาง

2.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) ของคะแนนความสามารถของตนด้านการเรียน จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Dunnett's T3 มีดังต่อไปนี้

2.2.1 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ และดี รับรู้ว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ รับรู้ว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ผลดังตารางที่ 28

2.2.2 นิสิตชาย รับรู้ว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่า นิสิตหญิง ผลดังตารางที่ 12

2.2.3 นิสิตชั้นปีที่ 4 รับรู้ว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ผลดังตารางที่ 31

2.2.4 นิสิตชายชั้นปีที่ 3 รับรู้ว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตชายชั้นปีที่ 1 นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 และสูงนิสิตหญิงทั้ง 4 ระดับชั้นปี และนิสิตชายชั้นปีที่ 4 รับรู้ว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตชายชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 และมากกว่านิสิตหญิงทั้ง 4 ระดับชั้นปี ผลดังตารางที่ 32 และภาพที่ 6

ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง เพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและระดับชั้นเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

### 3. นิสัยในการเรียน

3.1 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศมีนิสัยในการเรียนโดยรวม ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และด้านวิธีการทำงานค่อนข้างดี

3.2 นิสิตนักศึกษาโดยทั่วไป และนิสิตทั้งชาย และหญิง ทั้งที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับดี และปานกลาง ต่างก็มีนิสัยในการเรียนโดยรวม ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และด้านวิธีการทำงานดีพอใช้

3.3 นิสิตหญิง ทั้งที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับดี ปานกลาง และต่ำ และทั้ง 4 ระดับชั้นเรียน ต่างก็มีนิสัยในการเรียนโดยรวม และนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และด้านวิธีการทำงานดีพอใช้

3.4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) ของคะแนนนิสัยในการเรียน ทั้งนิสัยในการเรียนโดยรวม และรายด้านได้แก่ ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และด้านวิธีการทำงาน จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Dunnett's T3 มีดังต่อไปนี้

### 3.4.1 นิสัยในการเรียนโดยรวม

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศมีนิสัยในการเรียน ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ ปานกลาง และดี และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีมีนิสัยในการเรียน ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ผลดังตารางที่ 37 และนิสิตหญิงมีนิสัยในการเรียนดีกว่านิสิตชาย ผลปรากฏผลดังตารางที่ 13

ระดับชั้นเรียน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

### 3.4.2 ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศมีนิสัยในการเรียนดีกว่าโดยผลัดเวลาน้อยกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ ปานกลาง และดี และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีมีนิสัยในการเรียนดีกว่าโดยผลัดเวลาน้อยกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ผลดังตารางที่ 38 และนิสิตหญิงมีนิสัยในการเรียนดีกว่าโดยผลัดเวลาน้อยกว่านิสิตชาย ผลดังตารางที่ 13

ระดับชั้นเรียน เมื่อจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียนพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีนิสัยในการเรียนดีกว่าโดยผลัดเวลาน้อยกว่านิสิตชั้นปีที่ 2 ผลดังตารางที่ 42

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

### 3.4.3 ด้านวิธีการทำงาน

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศมีนิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงาน ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และดี ผลดังตารางที่ 39 และนิสิตหญิง มีนิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงานดีกว่านิสิตชาย ผลดังตารางที่ 13

ระดับชั้นเรียน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปได้ว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ มีนิสัยในการเรียนโดยรวม และนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และด้านวิธีการทำงาน ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี ปานกลาง และต่ำ



## สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง

ตัวแปร	ความสามารถในการฟื้น ฝ่าอุปสรรค	การรับรู้ความสามารถของตน ด้านการเรียน	นิสัยในการเรียน
ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน	ไม่มีนัยสำคัญ	<b>โดยรวม</b> นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี เลิศ และดีรับรู้ว่าตนมีความสามารถ ด้านการเรียนมากกว่านิสิตที่มีผลสัม ฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี เลิศ รับรู้ว่าตนมีความสามารถมาก กว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปานกลาง	<b>โดยรวม</b> นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี เลิศ มีนิสัยในการเรียนดีกว่านิสิตที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี ปานกลาง และต่ำ และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนดี มีนิสัยในการเรียนดีกว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ <b>ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา</b> นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี เลิศ มีนิสัยในการเรียนดีกว่าโดยผลัด เวลาน้อยกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ดี ปานกลาง และต่ำ และนิสิตที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี มีนิสัยใน การเรียนดีกว่าโดยผลัดเวลาน้อยกว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ <b>ด้านวิธีการทำงาน</b> นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี เลิศ มีวิธีการทำงานดีกว่านิสิตที่มีผล สัมฤทธิ์ทางการเรียนดี ปานกลาง และต่ำ
เพศ	ไม่มีนัยสำคัญ	<b>โดยรวม</b> นิสิตชายรับรู้ว่าตนมีความสามารถ ด้านการเรียนมากกว่านิสิตหญิง	<b>โดยรวม</b> นิสิตหญิง มีนิสัยในการเรียนดีกว่า นิสิตชาย <b>ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา</b> นิสิตหญิง มีนิสัยในการเรียนดีกว่า โดยผลัดเวลาน้อยกว่านิสิตชาย <b>ด้านวิธีการทำงาน</b> นิสิตหญิงมีนิสัยในการเรียนด้าน วิธีการทำงานดีกว่านิสิตชาย
ระดับชั้น เรียน	<b>ด้านการรับรู้ความคงทน</b> นิสิตชั้นปีที่ 3 มีความ สามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค ด้านการรับรู้ความคงทนสูง กว่านิสิตชั้นปีที่ 1	<b>โดยรวม</b> นิสิตชั้นปีที่ 4 รับรู้ว่าตนมีความ สามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิต ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2	<b>ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา</b> นิสิตชั้นปีที่ 1 มีนิสัยในการเรียนดี กว่าโดยผลัดเวลาน้อยกว่านิสิตชั้นปีที่ 2

## สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (ต่อ)

ตัวแปร	ความสามารถในการฟื้นฟว อุปสรรค	การรับรู้ความสามารถของตน ด้านการเรียน	นิสัยในการเรียน
เพศ * ผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียน	ไม่มีนัยสำคัญ	ไม่มีนัยสำคัญ	ไม่มีนัยสำคัญ
ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน * ระดับชั้นเรียน	ไม่มีนัยสำคัญ	ไม่มีนัยสำคัญ	ไม่มีนัยสำคัญ
เพศ * ระดับชั้นเรียน	<b>ด้านการรับมือ</b> นิสิตหญิงชั้นปี 1 มีความสามารถในการฟื้นฟวอุปสรรคด้านการรับมือสูงกว่านิสิตชายชั้นปี 1 นิสิตชายชั้นปี 4 และนิสิตหญิงชั้นปี 2 นิสิตหญิงชั้นปี 3 มีความสามารถในการฟื้นฟวอุปสรรคด้านการรับมือสูงกว่านิสิตหญิงชั้นปี 2	<b>โดยรวม</b> นิสิตชายชั้นปีที่ 3 รับรู้ว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตชายชั้นปีที่ 1 นิสิตหญิงทั้ง 4 ระดับชั้นเรียน นิสิตชายชั้นปีที่ 4 รับรู้ว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตชายชั้นปีที่ 1 นิสิตชายชั้นปีที่ 2 นิสิตหญิงทั้ง 4 ระดับชั้นเรียน	ไม่มีนัยสำคัญ

## บทที่ 5

### การอภิปรายผล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน นิสัยในการเรียน และความแตกต่างของเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน ที่สัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน นิสัยในการเรียน โดยผู้วิจัยจะอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

#### 1. ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค

##### 1.1 ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวม

กลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 761 คน เป็นชาย 247 คน หญิง 514 คน ผลปรากฏว่า นิสิตนักศึกษาโดยรวม ทั้งที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ ดี ปานกลาง และต่ำ ทั้งชายและหญิง และทุกระดับชั้นเรียน ต่างก็มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับสูง และมีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการรับมือขอปัญหาในระดับค่อนข้างสูง ทั้งนี้เป็นไปได้ว่า นิสิตทุกคนที่สามารถผ่านการคัดเลือกเข้าศึกษาได้นั้น ทุกคนจะต้องผ่านกระบวนการการเรียนรู้ที่จะต่อสู้กับอุปสรรค ปัญหา และต่อสู้กับความท้อถอย ความเครียด และแรงกดดันต่างๆ เพื่อให้บรรลุจุดหมายคือการนำตนเองเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยได้ และเมื่อผ่านเข้ามาได้แล้ว นิสิตจะต้องเรียนรู้ที่จะนำตนเองเผชิญต่อปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสถานศึกษาใหม่ ระบบการเรียนแบบใหม่ สังคมใหม่ รูปแบบชีวิตใหม่ และเนื้อหาการเรียนที่เข้มข้นขึ้น แข่งขันกันสูงขึ้น อีกทั้งนิสิตยังต้องมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ นิสิตที่สามารถมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ และเป็นที่น่าพึงพอใจนั้น จะเรียนรู้ที่จะเผชิญกับปัญหา อุปสรรค และรับมือขอต่อสถานการณ์อันเป็นปัญหาการปรับตัว และปัญหาต่าง เพื่อให้ตนเองสามารถมีสติที่จะศึกษาต่อ และสำเร็จการศึกษานั้นเป็นจุดหมายสูงสุดได้ สอดคล้องกับแนวคิดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคดังที่ Stoltz (1997) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จคือความสามารถหรือศักยภาพ พรสวรรค์และความตั้งใจ สติปัญญา สุขภาพ และบุคลิกภาพ แต่ส่วนสำคัญที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จได้นั้น คือความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค ซึ่งเป็นตัวผลักดันบุคคลให้ต่อสู้ และพยายามใช้ศักยภาพที่บุคคลนั้นมีอย่างเต็มที่ และจะเผชิญกับอุปสรรค ปัญหา หรือความท้าทายต่างๆ จนบรรลุผล ประสบความสำเร็จได้ อย่างต่อเนื่อง และยังคงก้าวไปข้างหน้าต่อไป

## 1.2 ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรครายด้านทั้ง 4 ด้าน

นิสิตโดยรวมมีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านการควบคุมจัดการ ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย และด้านการรับรู้ความคงทน อยู่ในระดับปานกลาง จะสามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ โดยทั่วไป ได้อย่างเข้มแข็ง แต่เมื่อประสบปัญหาที่รุนแรง หรือประสบความผิดหวังอย่างมากอาจรับรู้ว่าคุณไม่สามารถควบคุมจัดการกับปัญหาได้ จะรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหานั้นที่ตนรับรู้ว่าเป็นปัญหาของตนโดยตรงได้ เป็นอย่างดี รับผิดชอบในการแก้ไขปัญหานั้นโดยที่ตนหรือบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นเป็นต้นเหตุของปัญหา แต่อาจไม่ทุ่มเทในการแก้ไขที่ตนรับรู้ว่าเป็นปัญหาที่รุนแรงและโดยทั่วไปรับรู้ว่าคุณที่ประสบ มีผลต่อด้านอื่นของชีวิตไม่มากนัก อย่างไรก็ตามถ้าประสบความล้มเหลว จะรู้สึกถึงผลกระทบค่อนข้างมาก อาจปล่อยให้แผ่ขยายไปยังด้านอื่นๆ ของชีวิตรุนแรงเกินกว่าที่ควรจะเป็นและอาจมองว่าอุปสรรคคงอยู่ยาวนานกว่าที่ควรจะเป็น ทำให้เป็นอุปสรรคในแก้การไขปัญหา กล่าวได้ว่า นิสิตต่างก็มีกระบวนการการเรียนรู้ในการเผชิญปัญหา อุปสรรค หรือความท้าทายต่างๆ ในระดับหนึ่ง ซึ่งเป็นไปได้ว่าในบางครั้งนิสิตอาจรับรู้ว่าคุณอุปสรรคเป็นสิ่งที่เกินความสามารถที่จัดการได้ หรือไม่ เป็นประโยชน์ หากต้องนำตนเข้าไปแก้ไข ไม่ลงมือกระทำการใดๆ ซึ่งเป็นส่วนที่น่าจะพัฒนาให้นิสิตมีความสามารถในด้านต่างๆ นี้สูงยิ่งขึ้นต่อไปเพื่อยังประโยชน์แก่การพัฒนาตนของนิสิต

นอกจากนี้นิสิตในมหาวิทยาลัยจำเป็นจะต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง เนื่องจากกระบวนการเรียนในมหาวิทยาลัยไม่มีใครบังคับให้เรียน นิสิตทุกคนจะต้องรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น อุปสรรค และความท้าทายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัว หรือเรื่องการเรียนรู้ จากผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ซึ่งเป็นส่วนส่งเสริมให้นิสิตมีแรงจูงใจในการแก้ไขและจัดการกับปัญหาต่อไป สรุปได้ว่าในภาพรวมนิสิตนักศึกษาจะจัดการกับปัญหาโดยทั่วไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีแรงจูงใจในการมุ่งจัดการกับปัญหา อย่างไรก็ตาม นิสิต นักศึกษา ยังต้องการการเรียนรู้ที่จะเผชิญกับความล้มเหลว และความผิดหวังและเรียนรู้ที่จะจัดการให้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการวิจัยพบว่านิสิตที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกัน มีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทนแตกต่างกันโดยนิสิตชั้นปีที่ 3 มีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทนสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ซึ่งอธิบายได้ว่านิสิตปีที่ 3 มีประสบการณ์ผ่านการเรียนรู้ในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ทำให้เข้าใจว่าปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ เป็นเรื่องปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกขณะ และไม่ยาวนานก็จะผ่านไป ขณะที่นิสิตชั้นปีที่ 1 ผ่านการเผชิญปัญหาต่างๆ น้อยกว่า และเป็นปีแรกในการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ยังมีระยะเวลาอีกนานกว่าจะสำเร็จการศึกษา อาจทำให้กังวลได้ว่า เมื่อมีปัญหา หรืออุปสรรคเกิดขึ้น จะส่งผล หรือมีผลตลอดระยะเวลาที่กำลังศึกษาอยู่

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาปฏิสัมพันธ์ระหว่าง เพศ และระดับชั้นเรียน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตหญิงชั้นปี 1 มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านการรับมือกับข้อสอบสูงกว่านิสิตชายชั้นปีที่ 1 อาจอธิบายได้ว่า เนื่องจากวัยรุ่นหญิงจะมีการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศชาย (กรกวรรณ สุพรรณวรรณ 2544 และสุภาพรรณ โคตรจรัส ชุมพร ยงกิตติกุล 2545) เมื่อนิสิตหญิงคนหนึ่งมีปัญหาหรืออุปสรรคจึงมีการปรึกษาหารือกัน นิสิตหญิงคนอื่นๆ จะรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ของตนด้วยที่จะร่วมกันแก้ไขปัญหาเหล่านั้นให้ผ่านไปด้วยดี จากการร่วมมือช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหา ได้เห็นแนวทางหลากหลายในการแก้ไขปัญหา ย่อมทำให้แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงอาจมีส่วนทำให้รู้สึกรับมือกับข้อสอบในการที่จะจัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ มากกว่านิสิตชาย

## 2. การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน

### 2.1 การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนโดยรวม

2.1.1 นิสิตโดยรวมมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนในระดับมั่นใจค่อนข้างมาก อธิบายได้ว่านิสิตที่สามารถสอบเข้าในมหาวิทยาลัยได้นั้น ได้ผ่านประสบการณ์ของความสำเร็จในด้านการเรียนมาอย่างต่อเนื่องจนเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนค่อนข้างมากจึงคาดหวังได้ว่านิสิตจะคาดหวังในผลสำเร็จทางการเรียนทำให้มีแรงจูงใจและมีการกำกับตนเองในการเรียน เป็นสิ่งที่ยืนยันถึงความอดทน มุ่งมั่น ความพยายาม ที่จะต่อสู้อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น ดำเนินการจนบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.1.2 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีรับรู้ว่าคุณมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีนั้นเรียนรู้ว่าความสำเร็จทางการเรียนจะเกิดขึ้นได้นั้น มาจากตนเองเป็นผู้ลงมือกระทำ และเชื่อในความสามารถของตนที่มี และคาดหวังว่าตนจะสามารถทำให้การเรียนของตนเองประสบความสำเร็จได้ ทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าคิดกล้าตัดสินใจมีพลังในการต่อสู้กับปัญหา ส่วนนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ไม่เชื่อว่าตนมีความสามารถ รอความช่วยเหลือจากภายนอก และไม่คาดหวังอะไร ทำให้ขาดพลัง ขาดความมั่นใจในตนเอง กลัวความล้มเหลว ทำให้ขาดพลังที่จะต่อสู้กับปัญหา เมื่อประสบปัญหาในการเรียนจึงไม่มีความพยายาม ขาดแรงจูงใจ รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นไป ไม่เผชิญปัญหาเต็มตามที่ศักยภาพของตนมี

2.1.3 นิสิตชายรับรู้ว่าคุณมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตหญิง อธิบายได้ว่าการเรียนในมหาวิทยาลัยนิสิตจะต้องดูแลรับมือกับตนเอง จะต้องเผชิญกับปัญหา หรืออุปสรรคมากมาย เมื่อพบกับปัญหาหรืออุปสรรคนิสิตชายมักเลือกที่จะเก็บตัวและเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาแต่เพียงลำพังด้วยตนเอง (Lafreniere and Ledgerwood, 1997) เนื่องจากรับรู้ว่าเป็นปัญหาของตน และเชื่อว่าตนมีความสามารถเพียงพอที่จะแก้ไขปัญหาได้นั้นได้ ซึ่งทำให้นิสิตชายสามารถอนุมานความสำเร็จที่เกิดขึ้นว่า



มาจากความสามารถของตนมากกว่าจากการช่วยเหลือของบุคคลอื่น ในขณะที่วัยรุ่นหญิงเมื่อเผชิญปัญหาจะมีการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าชาย (กรกวรรณ สุพรรณา 2544 และสุภาพรรณ โคตรจรัส ชุมพร ยงกิตติกุล 2545) ทำให้เมื่อเผชิญกับปัญหาวัยรุ่นหญิงคาดหวังว่ากลุ่มเพื่อนจะเข้ามาช่วยเหลือ หรือมีบุคคลอื่น ๆ เข้ามาสนับสนุนตน หรือเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจให้กับตน ทำให้อาจอนุมานความสำเร็จที่เกิดขึ้นได้ว่ามาจากทั้งตนเองและอาจมาจากความช่วยเหลือของผู้อื่นด้วยได้

2.1.4 นิสิตชั้นปีที่ 4 ระบุว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 2 ซึ่งอธิบายได้ว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 ซึ่งเป็นปีสุดท้ายของการศึกษา อันหมายถึงการใกล้ที่จะสำเร็จการศึกษา นิสิตทุกคนมีความคาดหวังถึงความสำเร็จการศึกษา และเชื่อว่าด้วยความสามารถของตนจะสามารถนำตนไปสู่เป้าหมายได้ ดังนั้นการที่นิสิตพยายาม และอดทนจนสามารถใกล้สำเร็จการศึกษานั้น เป็นการแสดงให้เห็นว่าตนมีความสามารถด้านการเรียน จึงเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนด้านการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 2 ที่ยังต้องเผชิญกับความท้าทายต่างๆ อีกหลายภาคการศึกษา เมื่อเกิดปัญหา เช่น วิชาที่ตนไม่เข้าใจ หรือไม่เข้าใจในเรื่องที่อาจารย์สอน อาจทำให้เกิดความไม่แน่ใจถึงความสามารถด้านการเรียนของตน จึงมีความมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนน้อยกว่านิสิตชั้นปีที่ 4

### 3. นิสัยในการเรียน

#### 3.1 นิสัยในการเรียนโดยรวม และรายด้านทั้ง 2 ด้าน

3.1.1 นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศมีนิสัยในการเรียนโดยรวม และนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และนิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงานค่อนข้างดี ส่วนนิสิตนักศึกษา ทั้งที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับดี และปานกลาง และทั้งชาย และหญิง มีนิสัยในการเรียนโดยรวมและในด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และด้านวิธีการทำงานดีพอใช้ สรุปได้ว่าในภาพรวมนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงกว่ามีนิสัยในการเรียนดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำกว่า แสดงให้เห็นว่านิสัยในการเรียนมีบทบาทที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3.1.2 เมื่อพิจารณาด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ มีนิสัยในการเรียน และรายด้านทั้ง 2 ด้านดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยต่างๆ ที่พบว่านิสัยในการเรียนเป็นตัวแปรที่สามารถใช้ทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ โดยผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะมีนิสัยในการเรียนดีกว่า ผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (Morris, 1961; Desiderato and Koskinen, 1969; Koivo, 1983; วัลลภา จันทรพิชญ์ : อ้างถึงในสุนิสา ละวรรณวงษ์) อธิบายได้ว่านิสัยในการเรียนที่ดีซึ่งหมายถึงการมีพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียน

และมีวิธีการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ยังผลให้นิสิตนักศึกษาที่มีนิสัยในการเรียนที่ดีกว่ามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีกว่า แสดงให้เห็นถึงการมีความพยายาม ความตั้งใจ และความสม่ำเสมอในพฤติกรรมการเรียนที่ดีกว่าจนเป็นนิสัย

**3.1.3** เมื่อพิจารณาด้านเพศ ผลการวิจัยพบว่า นิสิตหญิงมีนิสัยในการเรียนโดยรวม และด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาดีกว่านิสิตชาย กล่าวคือ มีการผลัดเวลาในการดำเนินงานใดๆ น้อยกว่านิสิตชาย อาจอธิบายได้ว่าโดยทั่วไปนิสิตนักศึกษาหญิงมีความตั้งใจและมีพฤติกรรมในชั้นเรียน ดีกว่านิสิตชายสังเกตได้จากการทำงานได้ตามแผนที่วางไว้ส่งงานได้ตามกำหนดเวลา

**3.1.4** ส่วนระดับชั้นเรียน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาดีกว่านิสิตชั้นปีที่ 2 ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีกิจกรรม หรือวิชาเรียนต่างๆ มาก ทำให้นิสิตรับรู้ว่ามีสิ่งที่จะต้องทำมากมายทั้ง กิจกรรม และการบ้าน รายงานที่ต้องส่งอาจารย์ ทำให้เรียนรู้ที่จะปรับตัวให้ตนมีความขยันในการเรียนมากขึ้น เพื่อจัดการกับงานต่างๆ ให้ทันกับกำหนดการส่งงาน และเพื่อให้ตนยังคงสามารถศึกษาต่อไปได้

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า โดยภาพรวมนิสิตนักศึกษามีความสามารถในการฟื้นฟูสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีความมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนค่อนข้างมาก และมีนิสัยในการเรียนดีพอใช้ โดยนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ มีนิสัยในการเรียนค่อนข้างดี เมื่อพิจารณาด้านเพศพบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงต่างก็มีความสามารถในการฟื้นฟูสุขภาพโดยรวมและในด้านความรับผิดชอบอยู่ในระดับค่อนข้างสูง รับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนโดยมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนค่อนข้างมาก และมีนิสัยในการเรียนค่อนข้างดี

เมื่อพิจารณาด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ ดี ปานกลาง และต่ำ ต่างก็มีความสามารถในการฟื้นฟูสุขภาพโดยรวม และในด้านการรับผิดชอบอยู่ในระดับค่อนข้างสูง นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ ดี และปานกลาง มั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนค่อนข้างสูง และมีนิสัยในการเรียนค่อนข้างดี ส่วนนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนปานกลาง และมีนิสัยในการเรียนในระดับพอใช้ เมื่อพิจารณานิสิตในการเรียนรายด้านพบว่าทั้งด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และด้านวิธีการทำงาน นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ ดี ปานกลาง และต่ำ ต่างก็มีนิสัยในการเรียนค่อนข้างดี คือมีวิธีการทำงานที่ดี และมักไม่ผลัดเวลา เว้นแต่นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาพอใช้ คือมีการผลัดเวลาค่อนข้างมาก

ส่วนระดับชั้นเรียน นิสิตทั้ง 4 ระดับชั้นเรียนมีความสามารถในการฟื้นฟูสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างสูง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นิสิตทั้ง 4 ระดับชั้นเรียนมีความสามารถในการฟื้นฟูสุขภาพ

ทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับค่อนข้างสูง มั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนค่อนข้างมาก และมีนิสัยในการเรียนดีพอใช้ โดยมีนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาและด้านวิธีการทำงานดีพอใช้



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 6

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน ของนิสิตนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบ ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน ในนิสิตนักศึกษา ที่มีภูมิหลังแตกต่างกันในด้าน เพศ ระดับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย นิสิตชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ในปีการศึกษา 2547 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยได้ทำการขอเก็บข้อมูลจากนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาที่คณะจิตวิทยาเปิดสอน ได้กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดสมบูรณ์ และนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนทั้งสิ้น 761 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ประกอบไปด้วย แบบวัดข้อมูลทั่วไป และแบบวัด 3 ฉบับดังนี้

1 แบบวัดข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นการสอบถามข้อมูลภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ รหัสประจำตัวนิสิต ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากเกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) ชั้นปีที่กำลังศึกษา คณะ สาขาวิชา และสถานศึกษา

2 ประกอบด้วยแบบวัด 3 ฉบับ คือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค ประกอบไปด้วยสถานการณ์ด้านลบ 20 สถานการณ์ แต่ละสถานการณ์มีข้อกระทง 2 ข้อ รวมทั้งสิ้น 40 ข้อ ซึ่งวัดองค์ประกอบความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค 4 ด้าน ได้แก่ด้านการควบคุมจัดการ ด้านการรับมือขอรับ ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย ด้านการรับรู้ความคงทน ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบวัด The Adversity Response Profile (ARP) Quick Take ของ Stoltz (1997) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน ประกอบด้วยการรับรู้ความสามารถ 7 ด้าน ได้แก่ ด้านการอ่าน การฟัง การเขียน การคำนวณ การเรียนรู้ การคิด การทำข้อสอบ รวม

ทั้งสิ้นจำนวน 34 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนของรังรอง งามศิริ (2540) และแบบสำรวจนิสัยในการเรียนประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 38 ข้อ ซึ่งวัดนิสัยในการเรียน 2 ด้านได้แก่การหลีกเลี่ยงการผัดเวลา และด้านวิธีการทำงาน ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบสำรวจนิสัยในการเรียนและทัศนคติในการเรียนของสุนิสา ละวรรณวงษ์ (2543)

### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัย และเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับเปรียบเทียบ ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน
2. ผู้วิจัยดำเนินการขอความอนุเคราะห์ ขอเก็บข้อมูลในช่วงโมงสอนในรายวิชาทางจิตวิทยาจากอาจารย์ของคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล ติดต่อด่วนเวลาสอบถามวันที่อาจารย์ประจำวิชาสะดวก และติดต่อด่วนอาจารย์ประจำวิชาล่วงหน้าอย่างน้อย 1 อาทิตย์ก่อนวันเก็บ โดยผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูลในชั้นเรียนอธิบายคำชี้แจง แจกแบบวัด และเก็บแบบวัดคืนด้วยตนเอง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้ทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

SPSS for windows โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐานสถานภาพส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละจำแนกตามเพศ ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับชั้นเรียน
2. หาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และหาค่าร้อยละ ของความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน ของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตาม เพศ ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับชั้นเรียน
3. วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) โดยมีตัวแปรอิสระได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน และวิเคราะห์ตัวแปรตามทีละตัว ได้แก่ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน ถ้าหากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Dunnett's T3



## สรุปผลการวิจัย

### 1. ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค สรุปได้ดังนี้

1.1 นิสิตโดยทั่วไปมีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นิสิตมีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านการควบคุมจัดการ ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย และด้านการรับรู้ความคงทน อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการรับมือชอบอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับดีเลิศ ดี ปานกลาง และต่ำ ทั้งชาย และหญิง และทั้ง 4 ระดับชั้นเรียน ต่างก็มีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวม และความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านการควบคุมจัดการ ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย และด้านการรับรู้ความคงทนอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการรับมือชอบอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

1.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค ทั้งความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวม และความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรครายด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมจัดการ ด้านการรับมือชอบ ด้านการรับรู้การแผ่ขยาย ด้านการรับรู้ความคงทน จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Dunnett's T3 มีดังต่อไปนี้

1.2.1 ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านการรับมือชอบ และด้านการรับรู้ความคงทน มีนัยสำคัญทางสถิติดังนี้

1.2.1.1 ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านการรับมือชอบของนิสิตหญิงชั้นปี 1 สูงกว่านิสิตชายชั้นปี 1 นิสิตชายชั้นปี 4 และนิสิตหญิงชั้นปี 2 ส่วนนิสิตหญิงชั้นปี 3 มีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านการรับมือชอบสูงกว่านิสิตหญิงชั้นปี 2

1.2.1.2 ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านการการรับมือชอบ จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับชั้นเรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและระดับชั้นเรียน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.2.1.3 นิสิตชั้นปีที่ 3 มีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทนมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 1

1.2.1.4 ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านด้านการรับรู้ความคงทน จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพศ และระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและระดับชั้นเรียน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## 2. การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน

2.1 นิสิตนักศึกษาโดยทั่วไปมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนโดยรวม โดยมีความมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนค่อนข้างมาก

2.2 นิสิตทั้งที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับดีเลิศ ดี และปานกลาง ทั้งชาย และหญิง และทั้ง 4 ระดับชั้นเรียน ต่างก็มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนโดยมีความมั่นใจในความสามารถด้านการเรียนของตนค่อนข้างมาก ส่วนนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนโดยมีความมั่นใจความสามารถด้านการเรียนของตนในระดับปานกลาง

2.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) ของคะแนนความสามารถของตนด้านการเรียน จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Dunnett's T3 มีดังต่อไปนี้

2.3.1 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี และดีเลิศ รับรู้ว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ มีการรับรู้ว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง

2.3.2 นิสิตชาย มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนในระดับมากกว่า นิสิตหญิง

2.3.3 นิสิตชั้นปีที่ 4 มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2

2.3.4 นิสิตชายชั้นปีที่ 3 รับรู้ว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตชายชั้นปีที่ 1 นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 และมากกว่านิสิตหญิงทั้ง 4 ชั้นปี และนิสิตชายชั้นปีที่ 4 รับรู้ว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนมากกว่านิสิตชายชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 และมากกว่านิสิตหญิงทั้ง 4 ระดับชั้นปี

ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง เพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและระดับชั้นเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

## 3. นิสัยในการเรียน

3.1 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศที่มีนิสัยในการเรียนโดยรวม และนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และด้านวิธีการทำงานอยู่ในระดับค่อนข้างดี

3.2 นิสิตนักศึกษาโดยทั่วไป และนิสิตทั้งชาย และหญิง ทั้งที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับดี และปานกลาง ต่างก็มีนิสัยในการเรียนโดยรวม และนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และด้านวิธีการทำงานอยู่ในระดับดีพอใช้

3.3 นิสิตหญิง ทั้งที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับดีเลิศ ดี ปานกลาง และทั้ง 4 ระดับชั้นเรียน ต่างก็มีนิสัยในการเรียนโดยรวม และนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และด้านวิธีการทำงานอยู่ในระดับดีพอใช้

3.4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) ของคะแนนนิสัยในการเรียน ทั้งนิสัยในการเรียนโดยรวม และรายด้านได้แก่ ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา และด้านวิธีการทำงาน โดยการวิเคราะห์ โดยจำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Dunnett's T3 มีดังต่อไปนี้

#### 3.4.1 นิสัยในการเรียนโดยรวม

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศมีนิสัยในการเรียน ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ ปานกลาง และดี และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีมีนิสัยในการเรียน ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และนิสิตหญิงมีนิสัยในการเรียนดีกว่านิสิตชาย

ระดับชั้นเรียน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพศและระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและระดับชั้นเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

#### 3.4.2 ด้านการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศมีนิสัยในการเรียนดีกว่าโดยผลัดเวลาน้อยกว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ ปานกลาง และดี นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีมีนิสัยในการเรียนดีกว่า โดยผลัดเวลาน้อยกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และนิสิตหญิงมีนิสัยในการเรียนดีกว่า โดยผลัดเวลาน้อยกว่านิสิตชาย

ระดับชั้นเรียนเมื่อจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียนพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีนิสัยในการเรียนดีกว่าโดยผลัดเวลาน้อยกว่านิสิตชั้นปีที่ 2

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพศและระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและระดับชั้นเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

#### 3.4.3 ด้านวิธีการทำงาน

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ มีนิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงานดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ดี และต่ำ และนิสิตหญิง มีคะแนนนิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงานดีกว่านิสิตชาย

ระดับชั้นเรียน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพศและระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและระดับชั้นเรียนนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

## ข้อเสนอแนะ

### การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรจัดทำโปรแกรมเพื่อให้การช่วยเหลือแก่นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำโดยการนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่มมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนา หรือปรับปรุงกระบวนการทางปัญญา (cognitive psychology) เพื่อให้นิสิตเกิดความเชื่อมั่น และนำเอาศักยภาพที่ตนมีมาพัฒนา ตลอดจนเพิ่มความพยายาม และความอดทน ในการต่อสู้กับอุปสรรค และปัญหาที่เกิดขึ้น อันเป็นการลดภาวะความทุกข์ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของกลุ่มนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จะเอื้อให้นิสิตได้สำรวจตนเองตามเป็นจริงตั้งเป้าหมายใหม่ได้อย่างเหมาะสม และเอื้อให้เรียนรู้ที่จะกำกับตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และเมื่อกระบวนการทางปัญญาได้รับการเปลี่ยนแปลง จะก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ และเมื่อนิสิตทำพฤติกรรมใหม่ซ้ำๆ นิสิตก็จะมีนิสัยในการเรียนใหม่ มีความเชื่อมั่น ใช้ศักยภาพที่ตนเองมีอย่างเต็มประสิทธิภาพ เรียนรู้ที่จะอดทน ต่อสู้ และมีความพยายามในการเผชิญปัญหา เชื่อและคาดหวังในผลการเรียนได้อย่างตามจริง ที่ตนได้ทำอย่างเต็มที่เต็มความสามารถแล้ว แต่จะไม่หยุดที่จะพัฒนาตนเองต่อไป เพื่อให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดียิ่งขึ้น

2. ควรมีการแนะนำวิธีการเรียนหรือการจัดระบบการเรียนที่มีประสิทธิภาพให้กับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และ/หรือพัฒนาเป็นโครงการต่างๆ เช่น เพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อนติวเพื่อน โดยอาจจัดเป็นกลุ่ม หรือแบบคนต่อคน ควบคู่กับการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง และให้การปรึกษาปัญหาต่างๆ ที่นิสิตเกิดความทุกข์ใจ ไม่เข้าใจ โดยจุดประสงค์เพื่อเพิ่มทักษะทางการเรียน ให้กับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โดยอาจให้นิสิตที่มีความเข้าใจในเนื้อหาวิชาเรียนเรื่องต่างๆ หรือนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศ มาแนะนำ กระตุ้นพฤติกรรมการเรียน โดยอาจจัดเป็นกลุ่มๆ หรือเป็นแบบคนต่อคน กำหนดแบบแผนวันเวลา ต่างๆ ให้เป็นรูปธรรม มีการติดตามผลและความสำเร็จของผู้เข้าร่วม ตลอดจนความสม่ำเสมอของผู้ร่วมโครงการ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หรือต้องการพัฒนาตน ได้ปรับปรุงแบบแผน หรือวิธีการเรียน เพื่อให้เกิดนิสัยในการเรียนที่ดีขึ้น พร้อมทั้งเสริมความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาวิชาเรียน กอปรทั้งมีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ช่วยให้นิสิตมีการสำรวจตนเองเป็นระยะๆ ทำให้เกิดความเข้าใจในตนเอง รู้เท่าทันตนเองมากขึ้น ลดการโทษผู้อื่น และหันมาปรับปรุงพัฒนาตนเองต่อไป อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนระบบความคิด มีความเข้าใจในตนเอง ส่งผลให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรม และทำให้เป็นผู้ที่มีนิสัยในการเรียน และมีความเข้าใจในเนื้อหาวิชาเพิ่มมากขึ้นมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนเพิ่มขึ้น กระตุ้นให้มีแรงจูงใจ และความกระตือรือร้นในการเรียน ซึ่งจะส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นต่อไป

3. ควรนำแบบวัดทั้ง 3 ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้มาใช้เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น อาจารย์ที่ปรึกษาของนิสิต ในการค้นหา นิสิตที่อาจต้องการความช่วยเหลือ และ/หรือเป็นข้อมูลพื้นฐานในการติดตามระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต เพื่อให้มีการเตรียมการช่วยเหลือต่อไป และหากพบว่า นิสิตกลุ่ม หรือคนใด มีปัญหาจริง จะได้สามารถให้การช่วยเหลือ และพัฒนานิสิตได้ทันที เพื่อลดการถูกวิพากษ์ ทดสอบจนการที่นิสิตไม่สามารถมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผ่านเกณฑ์ของทางมหาวิทยาลัยได้ ซึ่งเป็นการสูญเสียเป็นอย่างมาก และอาจทำให้นิสิตคนนั้นๆ มีปัญหาในสุขภาพทางจิตได้

#### การวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นนิสิตในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเท่านั้น จึงควรมีการศึกษาไปยังกลุ่มประชากรนิสิตนักศึกษาจากกลุ่มอื่นๆ ด้วย เช่น นิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยปิดทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด หรือกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏวิทยาเขตต่างๆ นิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยเอกชนทั้งในกรุงเทพฯ มหานคร และต่างจังหวัด และนิสิตจากมหาวิทยาลัยเปิด ด้วย โดยอาจทำการศึกษาเปรียบเทียบข้ามรูปแบบมหาวิทยาลัย เช่น มหาวิทยาลัยเปิด กับมหาวิทยาลัยปิด หรือศึกษาข้ามภูมิภาค เช่น มหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ กับมหาวิทยาลัยในต่างจังหวัด หรือทั้ง 2 ส่วนเปรียบเทียบกัน

2. ควรเพิ่มตัวแปรอิสระอื่นๆ ที่อาจส่งผลให้เกิดความแตกต่างกันในความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษา เช่น การอบรมเลี้ยงดู สุขภาวะทางจิต และการปรับตัวเป็นต้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเป็นแหล่งข้อมูลทางวิชาการที่สำคัญในการเข้าใจถึงปัจจัยอันเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่น และรูปแบบการเผชิญปัญหา และปัจจัยอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดนิสัยในการเรียนที่ดีและไม่ดีต่อไป และเพื่อช่วยให้เข้าใจปัญหาได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และสามารถกำหนดรูปแบบ หรือโปรแกรมการให้การช่วยเหลือเชิงจิตวิทยา และความช่วยเหลืออื่นๆ ให้เหมาะสมกับกลุ่มนิสิตในวัฒนธรรมต่างๆ ต่อไป

3. ควรมีการศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน ในกลุ่มนักเรียนนิสิตนักศึกษา เช่น ระดับชั้นประถมจนถึงมหาวิทยาลัยในระดับการศึกษาต่างๆ และที่ศึกษาในภูมิภาคต่างๆ กัน อันจะนำไปสู่การจัดโปรแกรมสร้างเสริม หรือให้ความรู้ หรือเพิ่ม ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค การรับรู้



ความสามารถของต้นด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน ในช่วงการศึกษาที่เป็นจุดเปลี่ยน หรือต้องการได้

4. ควรทำการศึกษาทดลอง หรือกึ่งทดลอง (true / quasi experimental research design) เพื่อทดสอบหารูปแบบ และพัฒนาโปรแกรมการช่วยเหลือ ให้เหมาะสมกับสภาพปัญหา กลุ่มผู้ต้องการความช่วยเหลือ และความต้องการของแต่ละบุคคล รวมไปถึงจัดโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ให้กับนักเรียน นิสิตนักศึกษาต่างๆ และติดตามผลการเปลี่ยนแปลง เพื่อประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เรียนที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติสืบไป



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- ภรกรวรรณ สุพรรณวรรณษา. (2544). การวิเคราะห์การมองโลกแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของ  
นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการ ปรัชญา  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ขจรสุดา เหล็กเพชร. (2522). การสร้างแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนระดับ  
มัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิต  
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ขนิษฐา สุวรรณนิตย์. (2536). ปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถ  
ของตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชา  
จิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แคลเลีย ทาวระมย์. (2543). การประยุกต์ใช้การวิเคราะห์การอยู่รอดในการศึกษาการออก  
กลางคั้นของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.  
วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- จันทร์พร วงศ์สถิตยา. (2527). การทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์โดย  
องค์ประกอบคัดสรรที่เป็นลักษณะของนักเรียน. วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชา  
มัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิตติมา จุ่มทอง. (2537). ผลการสอนของตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์  
ในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต  
ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิราภรณ์ กุณสิทธิ์. (2541). การทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ด้วยตัวแปรด้าน  
การกำกับตนเองในการเรียน การรับรู้ความสามารถของตนเองทางด้านคณิตศาสตร์ ทัศนคติ  
ต่อวิชาคณิตศาสตร์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ใน  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ทศพร ประเสริฐสุข. (2524). การสร้างโมเดลการสอนแบบกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สำหรับเด็กด้อยสัมฤทธิ์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทอด แก้วศิริ. (2529). ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของนิสัยทางการเรียนและทัศนคติต่อการเรียน กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิภา นิธยานน. (2520). การปรับตัวและบุคลิกภาพเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สารศึกษาการพิมพ์.
- พสนา ผลิตศิลป์. (2535). การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พภาณี ขอสุข. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถในตนเองในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพฑูรย์ สีนลารัตน์. (2543). เทคนิคการสอนระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- ยี่สุน เสรีบูรณะพงศ์. (2526). การศึกษาปัญหาส่วนตัว สังคม และการเรียนของนิสิตต่างจังหวัดซึ่งกำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- รังรอง งานศิริ. (2540). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตนา ศิริพานิช. (2530). รายงานการวิจัยเรื่องปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาใหม่ศูนย์รังสิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วันเพ็ญ อัสวศิลป์กุล. (2539). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลที่สูญเสียแขนขา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วัลลภา สบายยิ่ง นวลฉวี ประเสริฐสุข และประสิทธิ์ สาระสันต์. (2539). รายงานการวิจัยเรื่อง การสร้างแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองเชิงการบริหาร. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ศรีสมร พุ่มสะอาด. (2522). การสร้างแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริลักษณ์ เทพหัสดิน ณ. อยุธยา. (2523). การศึกษาปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2522. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สิริวรรณ อัครกุล. (2528). ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถในการทำงานที่กำหนดของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุจิตร์ ศิริรัตน์. (2522). การสร้างแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนระดับอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนิสา ละวรรณวงษ์. (2543). ปัจจัยที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มสถาบันราชภัฏ เขตภูมิศาสตร์ภาคตะวันตก. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาสารัตถ การศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุดฤทัย มุขวงศา. (2533). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวความคิดแบบพิจารณาที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2524). ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. รายงานการวิจัย. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2545). การส่งเสริมสุขภาพทางจิต. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิมล ว่องวานิช. (2522). สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างองค์ประกอบด้านชาวปัญญา ปัญหาส่วนตัว นิสัยและทัศนคติทางการเรียน กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สมโภชน์ เขียมสุภาชาติ. (2539). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา สุขารมณ์ และอรพินทร์ ชูชม. (2530). *การศึกษาเปรียบเทียบนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถกับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปกติ*. รายงานการวิจัยฉบับที่ 39. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

### ภาษาอังกฤษ

- Arkoff, Abe. (1968). *Adjustment and mental health*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Astin, A. W. (1964). Personal and environmental factors associated with college dropouts among aptitude students. *Journal of Education Psychology*, 55(4), 219-227.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215
- Bandura, A. (1978a). Reflections on self-efficacy. in s. rachman (ed.), *Advances in Behavior Research and Therapy*. Oxford: Pergamon Press, 1, 237-269
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147
- Bandura, A. (1986). The explanation and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 359-373
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (ED.), *Encyclopedia of Human Behavior*, 71-81
- Bandura, A. (1997). *Self- Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and company.
- Briggs, R. D., Tosi, D. J. & Morley, R. M. (1971). Study habits modification and its effect on academic performance: a behavioral approach. *Journal of Education Research*, 64, 347-350
- Cater, H. L. (1961). Overachiever and underachiever in the junior high school. *California Journal of Educational Research*, 12, 50-56



- Cowell, M. D. & Entwistle, N. J. (1971). The relationships between personality, study attitudes and academic performance in technical college. *The British of Educational Psychology*, 41, 85-90
- Denise, M. De J. (1983). The academic achievement of low-income fifth graders in Brazil. *Dissertation Abstracts International*, 44, 388-A
- Dweck, C. S. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 674-685. Cited in Stoltz P. G. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.
- Dweck, C. S. & Bush, E. Sex difference in learned helplessness: I. differential debilitation with peer and adult evaluators. *Development Psychology*, 12, 147-146. Cited in Stoltz P. G. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.
- Ehrlich, E. H. (1969). *How to Study Better and Get Higher Marks*. New York: Thomas T. Crowell Company.
- English, H. B. & English, A. C. (1958). *A comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms*. London: Longmans, Green and co., Ltd.
- Eysenck, H. S.; Arnold, W. & Meili, R. (1972). *Encyclopedia of Psychology*. London: Search Press Limited.
- Frederick, R. W.; Ketchen, P. C. & McElwee, A. R. (1947). *A Guide to College Study*. New York: Appleton-Century-Crofts, Inc.
- Garret, H. E. (1966). *The Art of Good Teaching*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Greer, S., Moris, T. & Pettingale, K., W. Psychological response to breast cancer: Effect and outcome, *The Lancet*, 2, 785-787. Cited in Stoltz P. G. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.
- Hackett, G. & Betz, N. E. (1981). An exploration of the mathematics self-efficacy/mathematics performance correspondence. *Journal for Research in Mathematics Education*, 20, 261-273

- Haslam, W. L. & Brown, W. F. (1968). Effectiveness of study-skills instruction for High school sophomores. *Journal of Educational Psychological*, 59, 223-226
- Hildreth, G. H. (1966). *Introduction to the Gifted*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Holtzman, W. H. & Brown, W. F. (1965). *Manual of Survey of Study Habits and Attitudes*. New York: The Psychological Corporation.
- Dreher, H. (1995). *The Immune Power Personality*. New York: Penguin. Cited in Stoltz P. G. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.
- Huang, S. C. & Chang, S. F. (1996). *Self-efficacy of english as a second language learner: An example of four learner*. [CD-ROM]. Abstract from: ProQuest File: Dissertation Abstracts International.
- Langer, E. J. & Rodin, J. The effect of choice and enhanced responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting, *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 191-198. Cited in Stoltz P. G. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.
- Lafreniere, K. D., & Ledgerweed, D. H. (1997). Influences of leaving home, perceived family support , and gender on the transition to university. *Guidance and Counseling*, 12, 14-18.
- Lee, Cynthia. & Bobko, Phillip. (1994). Self-efficacy beliefs: comparison of five measures. *Journal of Applied Psychology* , 95, 364-369
- Locke, S. E. & et al., Life change stress, psychiatric symptoms and natural killer cell activity. *Psychosomatic Medicine*, 46(5), 441-453. Cited in Stoltz P. G. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.
- Maddox, H. (1963). *How to study*. London: Cox & Wyman Ltd.
- Markman, G. D. (2000). *The role of personal bounce-back ability in new venture formation*. Retrieved Mar, 20, 2003 from database on the World Wide Web: [http://www.peaklearning.com/aq/aqresearch/AQ\\_role\\_personal.htm](http://www.peaklearning.com/aq/aqresearch/AQ_role_personal.htm).

- McClelland, D. C. Some reflections on the two psychology of love, *Journal of Personality*, 54, 334-353. Cited in Stoltz P. G. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.
- Mehrens, W. A. & Lehman, I. J. (1973). *Measurement and evaluation in education and psychology*. New York: Hoh Rinchart and Winson.
- Moore, K. (1992). The eternal example, *Sports Illustrated*, 21. Cited in Stoltz P. G. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.
- Mueller, D. J. (1969). Difference in social responsibility among variance group of college students. *Dissertation Abstracts International*, 31 (August 1969), 495.
- Nayler, F. D. (1972). *Personality and educational achievement*. Sidney: John Wiley & Son.
- Nuwer, M. (1993). *Personal interview*. Cited in Stoltz P. G. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.
- Pennebaker, J., W. (1990). *Opening up: the healing power of confiding in others*. New York: William Morrow. Cited in Stoltz P. G. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.
- Pennebaker, J., W.; Kiecolt-Glaser, J., K. & Glaser, R. Disclosures of traumas and immune functions: health implications for psychotherapy, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245. Cited in Stoltz P. G. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.
- Peterson, C., Maier, S. F. & Seligman, M. E. P. (1993). *Learned Helplessness*. New York: Oxford University Press. Cited in Stoltz P. G. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.
- Prescott, D. A. (1961). A report of conference on child student. *Educational Bulletin*. Faculty of education, Chulalongkorn University
- Rotter, J. (1966). Generalized expectations for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 70(1). Cited in Stoltz P. G. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.

- Schunk , D. H. (1982). Effect of attributional feedback on children's perceived self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 74, 548-556.
- Schunk , D. H. (1985). Peer models: Influence on children's self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 77, 313-322.
- Seligman, M. (1990). *Learned Optimism*. New York: Knopf, 175. Cited in Stoltz P. G. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.
- Simpson, M. A. (1972). Medical education. *A Critical Approach*. London: Buterworth.
- Smith, S. (1970). *Best Methods of Succeed*. New York: Harper & Row Publishers.
- Solomon, G. F. et al. Prolonged asymptomatic states in HIV seropositive persons with fewer than 50 CD4+ T-cells/mm<sup>3</sup> preliminary psychoimmunologic findings, *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*, 6(10), 1173-1174. Cited in Stoltz P. G. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.
- Squire, L. (1987). *Memory and Brain*. New York: Oxford University Press. Cited in Stoltz P. G. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son, 1997.
- Stoltz, P. G. (2002). *ARP Performance Studies*. Retrieved Mar, 20, 2003 from database on the World Wide Web: [http://www.peaklearning.com/aq/measuringaq/ARP\\_Performance\\_Studies.htm](http://www.peaklearning.com/aq/measuringaq/ARP_Performance_Studies.htm).
- Tussing, L. (1949). *Study and Succeed*. New York: John Wiley & Son.
- Upcraft, M. Lee. (1982). *Residence Hall Assistants in College*. San-Francisco: Jossey-Bass.
- Wintre, M. G. & Yaffe, M. (2000). First-year students adjustment to university life as a function of relationships with parents. *Journal of Adolescent Research*, 15, 9-29.
- Wrenn, C. G. (1968). *Study Habits Inventory*. Standford: Standford University Press.

Wright, O. L. Jr. (1983). A comparison study of selected cognitive vs. non-cognitive factors as predictors of academic success among freshman at a predominately black public university. *Dissertation Abstracts International*, 43, 3816-A.



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

## 1.1. ค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ  $\bar{x}$  แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum x$  แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$n$  แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

## 1.2. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

เมื่อ SD แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\bar{x}$  แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum (x - \bar{x})^2$  แทน ผลรวมของส่วนต่างระหว่างคะแนนกับคะแนนเฉลี่ยยกกำลังสอง

$n$  แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

## 2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์เครื่องมือ ได้แก่

2.1. วัดค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์  $a$  ( $a$  - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach's Alpha)

$$a = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_x^2} \right)$$

เมื่อ  $n$  แทน จำนวนข้อ

$s_i^2$  แทน ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

$s_x^2$  แทน ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

## 2.2. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสำรวจรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู แบบสอบถามการเรียนรู้แบบ

กำกับตนเอง และแบบวัดเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ

สถิติที่ใช้ทดสอบ คือ  $t$  - test แบบกลุ่มอิสระ

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \sqrt{\frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}}}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	$\bar{x}_1$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1
	$\bar{x}_2$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2
	$n_1$	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 1
	$n_2$	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 2
	$s_1^2$	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
	$s_2^2$	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2

2.3. ค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของข้อทั้งหมดด้วยวิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product - moment correlation coefficient)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2]} \sqrt{[N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1. การทดสอบค่าความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA)

$$F = \frac{MS_A}{MS_E}$$

$$F = \frac{MS_B}{MS_E}$$

$$F = \frac{MS_{AB}}{MS_E}$$

$$MS_A = \frac{SS_A}{a - 1}$$

$$MS_B = \frac{SS_B}{b - 1}$$

$$MS_{AB} = \frac{SS_{AB}}{(a - 1)(b - 1)}$$

$$SS_T = SS_A + SS_B + SS_{AB} + SS_E$$

โดยที่	$SS_T$	แทน	ผลบวกของความผันแปรทั้งหมดที่มีองศาอิสระ $abn - 1 = n - 1$
	$SS_A$	แทน	ผลบวกของความผันแปรที่เกิดจากปัจจัย A ที่มีองศาอิสระ $(a - 1)$
	$SS_B$	แทน	ผลบวกของความผันแปรที่เกิดจากปัจจัย B ที่มีองศาอิสระ $(b - 1)$
	$SS_{AB}$	แทน	ผลบวกของความผันแปรที่เกิดจากอิทธิพลร่วมของปัจจัย A และ B ที่มีองศาอิสระ $(a - 1)(b - 1)$
	$SS_E$	แทน	ผลบวกของความคลาดเคลื่อนยกกำลังสองที่มีองศาอิสระ $(a - 1)(b - 1)$

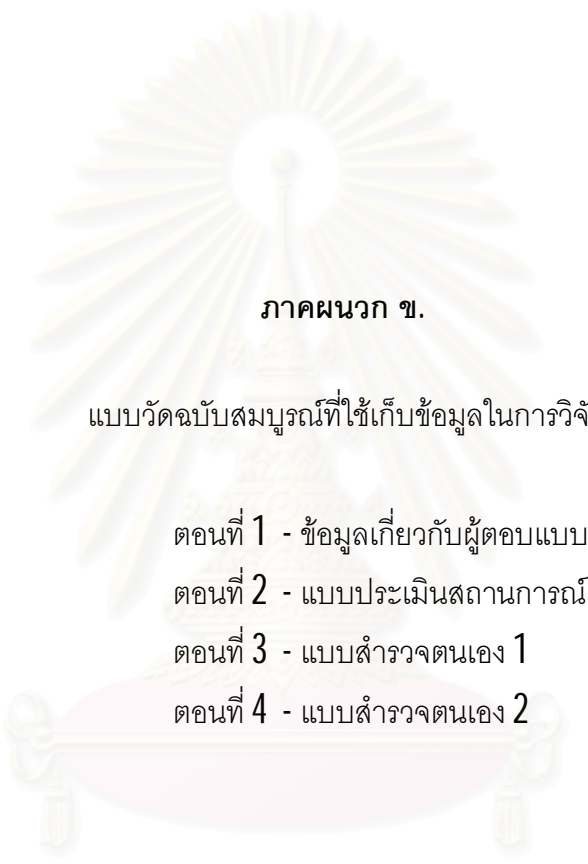
### 3.2. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ตามวิธีการของ Dunnett's T3

$$t = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}{\sqrt{MS_w \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

$$df = N - K$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่ามัธยฐานเลขคณิตของแต่ละกลุ่ม
	$n$	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม
	$N$	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	$MS_w$	แทน	ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
	$K$	แทน	ค่าคงที่





ภาคผนวก ข.

แบบวัดฉบับสมบูรณ์ที่ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัย

ตอนที่ 1 - ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 - แบบประเมินสถานการณ์

ตอนที่ 3 - แบบสำรวจตนเอง 1

ตอนที่ 4 - แบบสำรวจตนเอง 2

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บัณฑิตได้สำรวจตนเอง เกี่ยวกับการเรียน ข้อมูลที่ได้จะใช้เพื่อการวิจัยของนิสิตปริญญาโท คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับจากแบบสอบถามจะเก็บไว้เป็นความลับ เพื่อใช้ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น และผลการวิจัยจะไม่มีการนำเสนอเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยขอขอบคุณนิสิตทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้เป็นอย่างดี

แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 - ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 - แบบประเมินสถานการณ์

ตอนที่ 3 - แบบสำรวจตนเอง 1

ตอนที่ 4 - แบบสำรวจตนเอง 2

ผู้วิจัย นายอนันต์ ดุขยพิริติส

นิสิตปริญญาโท คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ตอนที่ 1. ข้อมูลส่วนบุคคล

กรุณากรอกข้อมูล และทำเครื่องหมาย / ลงใน  ที่กำหนดให้ ที่เป็นปัจจุบัน และสอดคล้องกับตัวท่านมากที่สุด โปรดตอบทุกข้อ

1. เพศ.  ชาย  หญิง อายุ. \_\_\_\_\_ ปี

2. รหัสนประจำตัวนิสิต. \_\_\_\_\_ เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA). \_\_\_\_\_

3. ชั้นปี. \_\_\_\_\_ คณะ. \_\_\_\_\_ สาขาวิชา/ภาควิชา. \_\_\_\_\_

มหาวิทยาลัย. \_\_\_\_\_

## ตอนที่ 2 แบบประเมินสถานการณ์

### คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

แบบประเมินสถานการณ์ต่อไปนี้มีทั้งหมด 6 หน้า โปรดอ่านคำแนะนำให้ละเอียด ข้อคำถามอยู่หน้าที่ 3-7 มีจำนวนสถานการณ์สมมุติที่ให้ท่านประเมินทั้งสิ้น 20 สถานการณ์ โปรดอ่านและตอบทุกข้อ โดย

1. อ่านสถานการณ์สมมุติในแต่ละข้อ และคิดว่าขณะนี้สถานการณ์นั้นได้เกิดขึ้นกับท่าน
2. ในแต่ละสถานการณ์ ตอบคำถาม 2 ข้อ เกี่ยวกับสถานการณ์นั้น **โดยทำเครื่องหมาย / ทับ ตัวเลขใดตัวเลขหนึ่งเพียงตัวเลขเดียวในแต่ละข้อ** ที่อธิบายสาเหตุของสถานการณ์ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด (ดังตัวอย่าง) แบบประเมินสถานการณ์นี้**ไม่มีข้อถูก - ข้อผิด** ขอให้ท่านประเมินให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด
3. อ่านสถานการณ์อื่นต่อไปแล้วปฏิบัติดังเช่นข้อที่ 1-2

### ตัวอย่าง

#### 1. ฉันเรียนไม่ทันตามที่อาจารย์สอน

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

1.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันเรียนไม่ทันตามที่อาจารย์สอน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่  
 ไม่สามารถควบคุมได้      1      2      3      4      5      สามารถควบคุมได้

### คำอธิบาย

สาเหตุที่ทำให้ฉันเรียนไม่ทันตามที่อาจารย์สอน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่ หมายถึง ฉันคิดหรือรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุม สาเหตุที่ทำให้ฉันเรียนไม่ทันตามที่อาจารย์สอน

### คำอธิบายระดับคะแนน

- 5 หมายถึง สาเหตุที่ทำให้สถานการณ์นั้นเกิดขึ้น ฉันสามารถควบคุมได้อย่างแน่นอน
- 4 หมายถึง สาเหตุที่ทำให้สถานการณ์นั้นเกิดขึ้น ฉันสามารถควบคุมได้มาก
- 3 หมายถึง สาเหตุที่ทำให้สถานการณ์นั้นเกิดขึ้น ฉันสามารถควบคุมได้และไม่ได้ในระดับพอๆ กัน
- 2 หมายถึง สาเหตุที่ทำให้สถานการณ์นั้นเกิดขึ้น ฉันสามารถควบคุมได้น้อยมาก
- 1 หมายถึง สาเหตุที่ทำให้สถานการณ์นั้นเกิดขึ้น ฉันไม่สามารถควบคุมได้เลย

### 1. ฉันทำใจหายหรือการบ้านไม่ได้

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

1.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันทำใจหายหรือการบ้านไม่ได้ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่  
ไม่สามารถควบคุมได้ 1 2 3 4 5 สามารถควบคุมได้

1.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น  
ไม่ใช่ความรับผิดชอบ 1 2 3 4 5 เป็นความรับผิดชอบ  
ของฉัน

### 2. แฟน/เพื่อนสนิท ไม่ใส่ใจในวันเกิดของฉัน

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

2.1 สาเหตุที่ทำให้แฟน/เพื่อนสนิท ไม่ใส่ใจในวันเกิดของฉัน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่  
ไม่สามารถควบคุมได้ 1 2 3 4 5 สามารถควบคุมได้

2.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น  
ไม่ใช่ความรับผิดชอบ 1 2 3 4 5 เป็นความรับผิดชอบ  
ของฉัน

### 3. ฉันทะเลาะกับแฟน หรือเพื่อนสนิทของฉัน

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

3.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันทะเลาะกับแฟนหรือเพื่อนสนิทมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลกระทบต่อเรื่อง  
อื่นในชีวิตของฉัน

มีผลต่อทุก 1 2 3 4 5 มีผลเฉพาะใน  
สถานการณ์ในชีวิต สถานการณ์นี้เท่านั้น

3.2 ในอนาคต ถ้าฉันทะเลาะกับแฟนหรือเพื่อนสนิทอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะเหมือนเดิม 1 2 3 4 5 สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม

### 4. ฉันรู้สึกเบื่อวิชาคำนวณ

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

4.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันเบื่อวิชาคำนวณมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลกระทบต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน  
มีผลต่อทุก 1 2 3 4 5 มีผลเฉพาะใน  
สถานการณ์ในชีวิต สถานการณ์นี้เท่านั้น

4.2 ในอนาคต ถ้าฉันเบื่อวิชาคำนวณอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะเหมือนเดิม 1 2 3 4 5 สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม

### 5. ฉันโต้แย้งกับอาจารย์อย่างรุนแรง

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

5.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันโต้แย้งกับอาจารย์อย่างรุนแรง เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่  
ไม่สามารถควบคุมได้      1      2      3      4      5      สามารถควบคุมได้

5.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น  
ไม่ใช่ความรับผิดชอบ      เป็นความรับผิดชอบ  
ของฉัน      1      2      3      4      5      ของฉัน

### 6. ฉันไม่ได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อน

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

6.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันไม่ได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่  
ไม่สามารถควบคุมได้      1      2      3      4      5      สามารถควบคุมได้

6.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น  
ไม่ใช่ความรับผิดชอบ      เป็นความรับผิดชอบ  
ของฉัน      1      2      3      4      5      ของฉัน

### 7. ฉันถูกแฟน (หรือเพื่อนสนิท) บอกเลิกคบ

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

7.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันถูกบอกเลิกคบมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลกระทบต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน  
มีผลต่อทุก      มีผลเฉพาะใน  
สถานการณ์ในชีวิต      1      2      3      4      5      สถานการณ์นี้เท่านั้น

7.2 ในอนาคต ถ้าฉันถูกบอกเลิกอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่  
สาเหตุจะเหมือนเดิม      1      2      3      4      5      สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม

### 8. ฉันไม่ชอบวิธีการสอนของอาจารย์

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

8.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันไม่ชอบวิธีการสอนของอาจารย์ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่  
ไม่สามารถควบคุมได้      1      2      3      4      5      สามารถควบคุมได้

8.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น  
ไม่ใช่ความรับผิดชอบ      เป็นความรับผิดชอบ  
ของฉัน      1      2      3      4      5      ของฉัน



### 9. ฉันรู้สึกว่าคุณที่เรียนอยู่เป็นคนที่ยากไปสำหรับฉัน

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

9.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณที่เรียนอยู่ยากไปมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน

มีผลต่อทุก

มีผลเฉพาะใน

สถานการณ์ในชีวิต

1

2

3

4

5

สถานการณ์นี้เท่านั้น

9.2 ในอนาคต ถ้าฉันรู้สึกว่าคุณนี้ยากไปอีกครึ่งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะเหมือนเดิม

1

2

3

4

5

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม

### 10. โทรศัพท์มือถือของฉันหาย

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

10.1 สาเหตุที่ทำให้โทรศัพท์มือถือของฉันหายมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน

มีผลต่อทุก

มีผลเฉพาะใน

สถานการณ์ในชีวิต

1

2

3

4

5

สถานการณ์นี้เท่านั้น

10.2 ในอนาคต ถ้าโทรศัพท์มือถือของฉันหายอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะเหมือนเดิม

1

2

3

4

5

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม

### 11. ฉันให้ความสนใจเป็นพิเศษกับเพื่อนคนหนึ่ง แต่เธอ/เขาไม่สนใจฉัน

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

11.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันไม่ได้รับความสนใจมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน

มีผลต่อทุก

มีผลเฉพาะใน

สถานการณ์ในชีวิต

1

2

3

4

5

สถานการณ์นี้เท่านั้น

11.2 ในอนาคต ถ้าฉันไม่ได้รับความสนใจอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะเหมือนเดิม

1

2

3

4

5

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม

### 12. ผลการเรียนของฉันไม่เป็นที่น่าพึงพอใจ

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

12.1 สาเหตุที่ทำให้ผลการเรียนของฉันไม่เป็นที่น่าพึงพอใจ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่  
ไม่สามารถควบคุมได้

1

2

3

4

5

สามารถควบคุมได้

12.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น

ไม่ใช่ความรับผิดชอบ

เป็นความรับผิดชอบ

ของฉัน

1

2

3

4

5

ของฉัน

### 13. ผู้ปกครองของฉันได้เถียงกันอย่างรุนแรง

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

13.1 สาเหตุที่ทำให้ผู้ปกครองของฉันได้เถียงกันอย่างรุนแรง เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่  
ไม่สามารถควบคุมได้      1      2      3      4      5      สามารถควบคุมได้

13.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น  
ไม่ใช่ความรับผิดชอบ      1      2      3      4      5      เป็นความรับผิดชอบ  
ของฉัน      ของฉัน

### 14. พ่อแม่ไม่เห็นคุณค่าของฉันหรือสิ่งที่ฉันทำ

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

14.1 สาเหตุที่ทำให้พ่อแม่ไม่เห็นคุณค่าของฉันหรือสิ่งที่ฉันทำ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่  
ไม่สามารถควบคุมได้      1      2      3      4      5      สามารถควบคุมได้

14.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น  
ไม่ใช่ความรับผิดชอบ      1      2      3      4      5      เป็นความรับผิดชอบ  
ของฉัน      ของฉัน

### 15. ฉันรู้สึกว่ายาน/กลุ่มเพื่อนสนิท ทำตัวห่างเหิน

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

15.1 สาเหตุที่ทำให้ยาน/กลุ่มเพื่อนสนิททำตัวห่างเหินจากฉันมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผล  
ต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน

มีผลต่อทุก      1      2      3      4      5      มีผลเฉพาะใน  
สถานการณ์ในชีวิต      สถานการณ์นี้เท่านั้น

15.2 ในอนาคต ถ้ายาน/กลุ่มเพื่อนสนิททำตัวออกห่างอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่  
สาเหตุจะเหมือนเดิม      1      2      3      4      5      สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม

### 16. เพื่อนในกลุ่มมีปัญหาไม่เข้าใจกัน

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

16.1 สาเหตุที่ทำให้เพื่อนในกลุ่มมีปัญหาไม่เข้าใจกัน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่  
ไม่สามารถควบคุมได้      1      2      3      4      5      สามารถควบคุมได้

16.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น  
ไม่ใช่ความรับผิดชอบ      1      2      3      4      5      เป็นความรับผิดชอบ  
ของฉัน      ของฉัน

### 17. ฉันได้รับคำแนะนำให้ถอนวิชาเพื่อมิให้เกรดเฉลี่ยของฉันตก/ติดวิชาทัศน์

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

17.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันได้รับคำแนะนำดังกล่าวมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลกระทบต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน

มีผลต่อทุก

มีผลเฉพาะใน

สถานการณ์ในชีวิต

1

2

3

4

5

สถานการณ์นี้เท่านั้น

17.2 ในอนาคต ถ้าฉันได้รับคำแนะนำอย่างนี้อีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะเหมือนเดิม

1

2

3

4

5

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม

### 18. ฉันถูกแฟน/เพื่อนสนิท ต่อย่างรุนแรง

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

18.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันถูกต่อย่างรุนแรงมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลกระทบต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน

มีผลต่อทุก

มีผลเฉพาะใน

สถานการณ์ในชีวิต

1

2

3

4

5

สถานการณ์นี้เท่านั้น

18.2 ในอนาคต ถ้าฉันถูกแฟน/เพื่อนสนิทต่อย่างรุนแรงอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะเหมือนเดิม

1

2

3

4

5

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม

### 19. ฉันได้คะแนนสอบน้อยในวิชาสำคัญ

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

19.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันได้คะแนนน้อยมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลกระทบต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน

มีผลต่อทุก

มีผลเฉพาะใน

สถานการณ์ในชีวิต

1

2

3

4

5

สถานการณ์นี้เท่านั้น

19.2 ในอนาคต ถ้าฉันสอบวิชาสำคัญได้คะแนนน้อยอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะเหมือนเดิม

1

2

3

4

5

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม

### 20. รายงานโครงการของฉันได้คะแนนน้อยกว่าที่ฉันคาดหวังไว้

ส่วนของ  
ผู้วิจัย

20.1 สาเหตุที่ทำให้รายงาน/โครงการของฉันได้คะแนนน้อย เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่  
ไม่สามารถควบคุมได้

1

2

3

4

5

สามารถควบคุมได้

20.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น

ไม่ใช่ความรับผิดชอบ

เป็นความรับผิดชอบ

ของฉัน

1

2

3

4

5

ของฉัน

### ตอนที่ 3 แบบสำรวจตนเอง 1

#### คำแนะนำในการตอบแบบสำรวจ

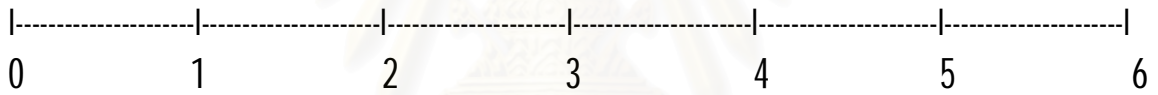
แบบสำรวจตนเองชุดนี้มีทั้งหมด 4 หน้ามีข้อคำถามทั้งหมด 34 ข้อ ข้อคำถามอยู่หน้าที่ 9-11 โปรดอ่านคำแนะนำให้ละเอียด โปรดอ่านและตอบทุกข้อ แบบสำรวจนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ขอให้ตัดสินใจตอบให้ตรงกับความเป็นจริงที่นิสัยปฏิบัติ หรือรู้สึกจริงๆ โดย

1. อ่านข้อความทางด้านซ้ายมือของหน้ากระดาษ แล้วพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อท่านมีความมั่นใจในระดับใด
2. ทำเครื่องหมายถูก (✓) ทับตัวเลขที่ตรงกับระดับความมั่นใจของนิสิตมากที่สุด โดยมีระดับความมั่นใจให้ประเมินจากน้อยไปมาก ตั้งแต่ 0 ถึง 6 โดย 0 หมายถึง 'ไม่มั่นใจเลย' และ 6 หมายถึง 'มั่นใจมากที่สุด' ดังภาพประกอบดังนี้

ไม่มั่นใจเลย

มั่นใจ

มั่นใจมากที่สุด



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อ	ข้อความ	ระดับความมั่นใจ						
		0	1	2	3	4	5	6
	ในการอ่านหนังสือ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด							
1	ฉันอ่านหนังสือได้อย่างรวดเร็ว	0	1	2	3	4	5	6
2	สามารถเข้าใจความหมายของประโยคหรือบทความที่อ่านได้แม้ไม่รู้คำศัพท์บางคำ	0	1	2	3	4	5	6
3	สามารถจับใจความสำคัญและเนื้อหาในแต่ละส่วนของบทความ	0	1	2	3	4	5	6
	ในการฟังคำบรรยาย นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด							
4	จับใจความสำคัญของคำและเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์บรรยาย	0	1	2	3	4	5	6
5	มีสมาธิตลอดการฟังคำบรรยาย	0	1	2	3	4	5	6
6	จดคำบรรยายโดยเก็บใจความสำคัญได้ครบถ้วน	0	1	2	3	4	5	6
	ในการเขียนเพื่อแสดงความคิดเห็น การเขียนรายงาน และการตอบข้อสอบแบบบรรยาย นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด							
7	เรียบเรียงเนื้อหาส่วนต่างๆ อธิบาย ให้เหตุผลสนับสนุน และได้แย้งได้อย่างชัดเจน	0	1	2	3	4	5	6
8	มีแนวคิดหรือกรอบแนวคิดที่แสดงถึงความเข้าใจที่ชัดเจน	0	1	2	3	4	5	6
	ในการคำนวณแก้ปัญหาโจทย์คณิตศาสตร์ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด							
9	สามารถนำและประยุกต์สูตร และวิธีการทางคณิตศาสตร์อื่น มาใช้แก้โจทย์ได้อย่างถูกต้อง	0	1	2	3	4	5	6
10	บอกได้ว่าอะไรคือสิ่งที่โจทย์ต้องการถาม	0	1	2	3	4	5	6
11	เลือกวิธีการคำนวณและ ลำดับขั้นตอนการคำนวณเพื่อหาคำตอบได้ถูกต้อง	0	1	2	3	4	5	6
	หลังจากการอ่านหนังสือหรือฟังบรรยายแล้ว นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด							
12	เมื่ออ่านหนังสือหรือฟังคำบรรยายแล้ว เข้าใจและจำเนื้อหาได้	0	1	2	3	4	5	6



ข้อ	ข้อความ	ระดับความมั่นใจ						
		0	1	2	3	4	5	6
	หลังจากการอ่านหนังสือหรือฟังบรรยายแล้ว นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด							
13	สามารถประยุกต์ และเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้มาแล้ว	0	1	2	3	4	5	6
14	สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปตอบข้อสอบได้	0	1	2	3	4	5	6
15	เข้าใจความสัมพันธ์ และกฎเกณฑ์ในเนื้อหาที่เรียนรู้มาแล้ว	0	1	2	3	4	5	6
	ในการคิดแบบสร้างสรรค์ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด							
16	คิดเชื่อมโยงได้อย่างรวดเร็ว	0	1	2	3	4	5	6
17	มีมุมมองได้หลายแนวคิด	0	1	2	3	4	5	6
	ในการคิดเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหา นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด							
18	ประเมินและให้น้ำหนักถึงสิ่งที่เป็นสาเหตุของปัญหาได้	0	1	2	3	4	5	6
19	รวบรวมข้อมูลสาเหตุต่างของปัญหา และลำดับวิธีการที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหา	0	1	2	3	4	5	6
20	หาวิธีแก้ปัญหาย่างมีระบบ และหลักการได้หลายวิธี	0	1	2	3	4	5	6
	ในการคิดเพื่อลงข้อสรุปอย่างมีวิจารณญาณ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด							
21	วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลและประเด็นต่างๆที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่น่ามาพิจารณา	0	1	2	3	4	5	6
22	ประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูล	0	1	2	3	4	5	6
23	กำหนดแนวทางในการหาข้อสรุปของประเด็น	0	1	2	3	4	5	6
	ในการคิดเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด							
24	สามารถลำดับความสำคัญของปัญหา	0	1	2	3	4	5	6
25	เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของทางเลือกที่กำหนดไว้	0	1	2	3	4	5	6
26	ตัดสินใจเลือกทางเลือก	0	1	2	3	4	5	6
	ในการคิดเพื่อนำไปสู่การประเมินผล นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด							
27	กำหนดเป้าหมาย กฎเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน	0	1	2	3	4	5	6

ข้อ	ข้อความ	ระดับความมั่นใจ						
		0	1	2	3	4	5	6
	ในการคิดเพื่อนำไปสู่การประเมินผล นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด							
28	รู้ว่าต้องการข้อมูลอะไรบ้างที่จะนำมาใช้ในการประเมิน	0	1	2	3	4	5	6
29	ตีความประเมินผลตามข้อมูล	0	1	2	3	4	5	6
	ในการทำข้อสอบ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด							
30	ทำข้อสอบทันเวลา	0	1	2	3	4	5	6
31	มีสมาธิระหว่างการสอบ	0	1	2	3	4	5	6
32	เข้าใจสิ่งที่โจทย์ต้องการ	0	1	2	3	4	5	6
33	ตอบคำถามได้ถูกต้อง ตรงประเด็นและครบประเด็นของคำถาม	0	1	2	3	4	5	6
34	สามารถสังเคราะห์ วิเคราะห์ เชื่อมโยงความรู้มาตอบข้อสอบได้	0	1	2	3	4	5	6

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตอนที่ 4 แบบสำรวจตนเอง 3

### คำแนะนำในการตอบแบบสำรวจ

แบบสำรวจตนเองชุดนี้มีทั้งหมด 4 หน้า มีข้อคำถามทั้งหมด 38 ข้อ ข้อคำถามอยู่หน้าที่ 13-15 โปรดอ่านคำแนะนำให้ละเอียด **โปรดอ่านและตอบทุกข้อ** แบบสำรวจนี้**ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด** ขอให้ นิสิตตอบให้ตรงกับความเป็นจริงที่นิสิตปฏิบัติ หรือรู้สึกจริงๆ โดย

1. อ่านข้อความทางด้านซ้ายมือของหน้ากระดาษ แล้วพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อท่านเคยปฏิบัติ หรือมีความคิดเห็นต่อข้อความนั้น มากน้อยเพียงใดใน 5 อันดับคะแนน
2. ทำเครื่องหมายถูก (Ö) ทับตัวเลขที่ตรงกับระดับความมั่นใจของนิสิตมากที่สุด โดยมีระดับให้ประเมินจากน้อยไปมาก ตั้งแต่ 1 ถึง 5 โดย

- |   |         |                 |     |  |
|---|---------|-----------------|-----|--|
| 1 | หมายถึง | ไม่เคยเลย       | คือ | ปฏิบัติน้อยที่สุด หรือไม่เคยเลย              |
| 2 | หมายถึง | บางครั้ง        | คือ | ปฏิบัตินานๆ ครั้ง                            |
| 3 | หมายถึง | ปานกลาง         | คือ | ปฏิบัติ และไม่ปฏิบัติ พอๆ กัน                |
| 4 | หมายถึง | บ่อยมาก         | คือ | ปฏิบัติเกือบเป็นประจำ                        |
| 5 | หมายถึง | บ่อยครั้งที่สุด | คือ | ปฏิบัติเป็นประจำทุกครั้ง หรือเกือบจะทุกครั้ง |

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อ	ข้อความ	ตัวเลือก				
		1	2	3	4	5
1	ฉันทำรายงาน อ่านหนังสือตามที่อาจารย์สั่ง และทำการบ้าน แต่ละวันเสร็จเสมอ	1	2	3	4	5
2	ถ้าการบ้านหรืองานที่อาจารย์มอบหมายให้ทำนั้นยาก ฉันจะ เพิ่มความพยายามให้มากขึ้น	1	2	3	4	5
3	ฉันเป็นคนที่ยึดอย่างสม่ำเสมอ	1	2	3	4	5
4	ถึงแม้ว่างานที่อาจารย์มอบหมายให้ทำจะไม่น่าสนใจ และน่า เบื่อหน่าย ฉันก็ตั้งใจทำงานสำเร็จเรียบร้อย	1	2	3	4	5
5	ฉันมักจะวางหัวข้องานเขียนรายงาน การบ้าน ฯลฯ ที่งี้ไว้จน ใกล้จะถึงเวลาส่งจึงจะทำ	1	2	3	4	5
6	เมื่ออาจารย์ตำหนิ หรือวิจารณ์การบ้านหรือรายงานของฉัน บ่อยๆ ฉันรู้สึกไม่อยากส่ง หรือไม่ก็อยากหลีกเลี่ยงการส่งงาน	1	2	3	4	5
7	ฉันอ่าน ทำงาน การบ้านด้วยความมั่นใจและรับผิดชอบด้วย ตนเอง โดยไม่ต้องมีใครบอก ปั่น หรือบังคับ	1	2	3	4	5
8	ฉันมาสถาบันแต่เช้าและเข้าเรียนทันเวลาทุกครั้ง	1	2	3	4	5
9	เมื่อเริ่มเรียน ฉันรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เบื่อหน่ายและง่วงนอนเกิน กว่าจะเรียนให้ได้ผลดี	1	2	3	4	5
10	ฉันไม่ค่อยมีความพยายาม หรือความอดทนที่จะใช้ ความสามารถให้เต็มที่ ในการทำการบ้านรายงาน หรือ ข้อสอบ	1	2	3	4	5
11	ฉันมักใจลอยขณะเรียน	1	2	3	4	5
12	ถ้ามีการบ้านมาก หรือยากกว่าปกติ ฉันมักจะไม่ทำหรือถ้าทำ ฉันจะทำเฉพาะส่วนที่ง่ายเท่านั้น	1	2	3	4	5
13	ถ้าทำรายงาน หรือทำการบ้านไม่เสร็จ ฉันจะขอลอกจาก เพื่อนเพื่อให้มีงานส่งอาจารย์	1	2	3	4	5
14	เป็นการยากที่จะคิดวางแผนการเขียนตอบให้ได้ดีในเวลาอัน สั้น ฉันจึงทำคะแนนไม่ได้ดี	1	2	3	4	5
15	ฉันไม่สามารถเขียนได้อย่างที่คิดไว้ เมื่อตอนสอบ ทำการบ้าน หรือรายงานต่างๆ ที่อาจารย์สั่งจนทำให้ต้องส่งงานล่าช้า หรือ ทำคะแนนได้ไม่ดี	1	2	3	4	5
16	เมื่ออาจารย์มอบหมายให้ค้นคว้า หรืออ่านหนังสือเพิ่มเติม ฉันจะทำทันทีที่มีเวลารว่างจากการเรียน	1	2	3	4	5

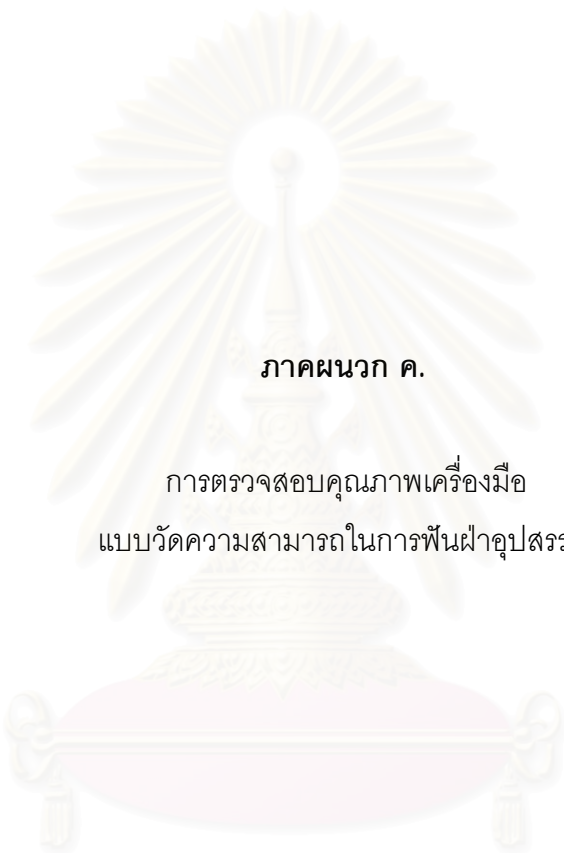
ข้อ	ข้อความ	ตัวเลือก				
		1	2	3	4	5
17	ฉันเสียเวลาไปกับการพูดคุย อ่านหนังสือที่ไม่เกี่ยวกับการเรียน ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ หรือภาพยนตร์ มากเกินไป	1	2	3	4	5
18	ฉันมักนอนตื่นสาย และเข้าเรียนสายเสมอ	1	2	3	4	5
19	ในเรื่องการเรียน ฉันพยายามปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเรื่อยๆ	1	2	3	4	5
20	ขณะที่อาจารย์สอน ฉันตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ	1	2	3	4	5
21	เมื่อฉันจำเป็นต้องขาดเรียน ฉันจะพยายามเรียนให้ทันโดยเร็ว โดยที่อาจารย์ไม่ต้องเตือน	1	2	3	4	5
22	ฉันชอบคุยหรือถกเถียงปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับการเรียนกับเพื่อนๆ	1	2	3	4	5
23	ฉันชอบรับประทานขนม หรือคุยกับเพื่อนในช่วงโม่งเรียน	1	2	3	4	5
24	ในบทเรียนที่ยากๆ นั้นฉันจะอ่านซ้ำหลายๆ ครั้งจนเข้าใจแล้วจึงผ่านไป	1	2	3	4	5
25	ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับการอ่านบทความต่างๆ เช่น ไม่เข้าใจเรื่องที่อ่าน หรือเข้าใจเรื่องเพียงบางส่วน	1	2	3	4	5
26	ในระหว่างสอบ ฉันลืมนสูตร คำนิยามและรายละเอียดอื่นๆ ที่ฉันเคยจำได้ หรือมีความรู้จริงๆ	1	2	3	4	5
27	หลังจากที่ได้อ่านหนังสือไปหลายหน้าแล้ว ฉันก็ลืมนและไม่สามารจจะระลึกถึงสิ่งที่อ่านผ่านไป	1	2	3	4	5
28	ฉันจำกฎการสะกดคำ คำจำกัดความ หลักไวยากรณ์ สูตร โดยไม่ทำความเข้าใจอย่างแท้จริงเสียก่อน	1	2	3	4	5
29	ฉันทำบันทึยกย่อไว้ทุกวิชา เพื่อช่วยเตือนความจำและสะดวกในการทบทวนบทเรียน	1	2	3	4	5
30	ฉันมักประมาทเดินเล่นและมีความสะเพร่าในการทำการบ้าน เขียนรายงาน หรือตอบข้อสอบ	1	2	3	4	5
31	เมื่อทราบกำหนดการสอบ ฉันจะวางแผนดูหนังสือ เพื่อเตรียมสอบทันที	1	2	3	4	5
32	ฉันรู้สึกเครียดและสับสนในขณะที่ทำข้อสอบ และไม่สามารถตอบคำถามให้ได้ดีตามความสามารถของฉัน	1	2	3	4	5
33	ฉันมักจะคัดลอกเนื้อหาจากหนังสือ หรือข้อมูลจากอินเตอร์เน็ต เพียงสองสามแหล่ง เพื่อความง่ายและสะดวกในการทำงาน	1	2	3	4	5



ข้อ	ข้อความ	ตัวเลือก				
		1	2	3	4	5
34	ฉันมักจะพบว่าเวลาอ่านบทเรียนจบแล้ว ฉันจับประเด็นไม่ได้	1	2	3	4	5
35	ฉันจะขอถ่ายเอกสารสมุดบันทึกของเพื่อนก่อนการสอบเสมอ	1	2	3	4	5
36	ฉันเห็นว่าห้องสมุดเป็นที่หลับที่ดี	1	2	3	4	5
37	ฉันมักใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมส์ หรือ chat มากกว่าจะใช้พิมพ์งาน หรือหาข้อมูล	1	2	3	4	5
38	ฉันมักตอบข้อสอบ โดยไม่วางแผน หรือเรียงลำดับความคิดก่อนเขียน	1	2	3	4	5

ขอขอบคุณนิสิตทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค.

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ  
แบบวัดความสามารถในการฟันผ่าอุปสรรค

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงคุณภาพของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค (ทดลองใช้ครั้งที่ 1)

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
1.ชั้นถูกวิथाทัณฑ์ (หมายถึงการติด Probation เกิดจากการที่นักศึกษาไม่ เกรดเฉลี่ยสะสมไม่ถึง 2.00)	C	1.1 สาเหตุที่ทำให้ชั้นต้องถูกวิथाทัณฑ์ เป็นสิ่งที่ชั้นสามารถควบคุมได้หรือไม่	.2935	.1892	2.328*
	OR	1.2 การถูกวิथाทัณฑ์ มีสาเหตุมาจากผู้อื่น หรือสิ่งอื่นๆ หรือมาจากตัวชั้นเอง	.2986	-.0198	.961
2.ชั้นเรียนไม่ทันตามที่อาจารย์สอน	C	2.1 สาเหตุที่ทำให้ชั้นเรียนไม่ทันตามที่อาจารย์สอน เป็นสิ่งที่ชั้นสามารถควบคุมได้หรือไม่	.3096	.3011	3.709***
	OW	2.2 เป็นความรับผิดชอบของชั้นที่ชั้นจะต้องจัดการแก้ไข ผลของการที่ชั้นเรียนไม่ทันตามที่อาจารย์สอน หรือไม่	.2306	.0135	-.392
3.ชั้นสอบวิชาตัวต่อไม่ผ่าน (วิชาตัวต่อ หมายถึงวิชาที่ต้องเรียนวิชาหนึ่งผ่านก่อน ถึงสามารถเรียนอีกวิชาได้)	R	3.1 สาเหตุที่ทำให้ชั้นสอบวิชาดังกล่าวไม่ผ่าน มีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลกระทบต่อเรื่องอื่นในชีวิตของชั้น	.3163	.2220	2.270*
	E	3.2 ในอนาคต ถ้าชั้นสอบวิชาตัวต่อไม่ผ่านอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.3336	.2635	3.075**
4.ชั้นทะเลาะกับแฟน หรือเพื่อนสนิทของชั้น	R	4.1 สาเหตุที่ทำให้ชั้นทะเลาะกับแฟนหรือเพื่อนสนิท มีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลกระทบต่อเรื่องอื่นในชีวิตของชั้น	.5080	.3169	3.339***
	E	4.2 ในอนาคต ถ้าชั้นทะเลาะกับแฟนหรือเพื่อนสนิทอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4129	.3411	4.153***

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความ	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
5. อ่านหนังสือเตรียมสอบไม่ทัน	C	5.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันอ่านหนังสือเตรียมสอบไม่ทัน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.2357	.1297	1.639
	OR	5.2 การที่ฉันอ่านหนังสือเตรียมสอบไม่ทัน มีสาเหตุมาจากผู้อื่น หรือสิ่งอื่นๆ หรือมาจากตัวฉันเอง	.4976	.0263	.853
6. วิชาเรียนวิชาปฏิบัติการ (LAB) ไม่ผ่าน	C	6.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันเรียนวิชาปฏิบัติการ (LAB) ไม่ผ่าน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.4091	.3137	3.208***
	OW	6.2 เป็นความรับผิดชอบของฉันที่ฉันจะต้องจัดการแก้ไข ผลของการที่ฉันเรียนวิชาปฏิบัติการ (LAB) ไม่ผ่าน หรือไม่	.3422	.0903	1.239
7. โครงการ/งานของฉันถูกอาจารย์ตำหนิอย่างรุนแรง	R	7.1 สาเหตุที่ทำให้โครงการ/งานของฉันถูกอาจารย์ตำหนิอย่างรุนแรงมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.3872	.2308	2.104*
	E	7.2 ในอนาคต ถ้าฉันถูกอาจารย์ตำหนิอย่างรุนแรงอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4394	.3667	4.631***
8. ฉันทำใจหายหรือการบ้านไม่ได้	C	8.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันทำใจหายหรือการบ้านไม่ได้ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.4504	.3975	4.307***
	OW	8.2 เป็นความรับผิดชอบของฉันที่ฉันจะต้องจัดการแก้ไขผลที่เกิดจากการทำใจหายหรือการบ้านไม่ได้ หรือไม่	.5075	.1726	2.143*

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
9.ฉันรู้สึกเบื่อวิชาคำนวณ	R	9.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันเบื่อวิชาคำนวณมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.3048	.3080	3.490***
	E	9.2 ในอนาคต ถ้าฉันเบื่อวิชาคำนวณอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.2861	.3560	4.753***
10.ฉันมาสอบสาย	R	10.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันมาสอบสายมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.4250	.4192	5.181***
	E	10.2 ในอนาคต ถ้าฉันมาสอบสายอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4800	.2812	3.146**
11.ฉันสอบวิชาเก็บตกไม่ผ่าน (วิชาเก็บตก หมายถึง วิชาที่อาจารย์เปิดขึ้นเพื่อให้หนีตนักศึกษที่สอบวิชานั้นไม่ผ่านได้ลงเรียนซ้ำ)	R	11.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันสอบวิชาเก็บตกไม่ผ่านมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.5219	.3955	4.168***
	E	11.2 ในอนาคต ถ้าฉันสอบวิชาเก็บตกไม่ผ่านอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4541	.2625	3.710***
12.ฉันทำรายงานส่งไม่ทัน	C	12.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันทำรายงานส่งไม่ทัน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้หรือไม่	.1902	.0652	.975
	OR	12.2 การที่ฉันทำรายงานส่งไม่ทัน มีสาเหตุมาจากผู้อื่น หรือสิ่งอื่นๆ หรือมาจากตัวฉันเอง	.4252	.0603	.497
13.ฉันทะเลาะกับผู้ปกครองอย่างรุนแรงก่อนสอบ	C	13.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันทะเลาะกับผู้ปกครองอย่างรุนแรงก่อนสอบ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้หรือไม่	.5826	.4044	5.688***
	OW	13.2 เป็นความรับผิดชอบของฉันที่ฉันจะต้องจัดการแก้ไข ผลที่เกิดจากการทะเลาะกับผู้ปกครองอย่างรุนแรงนี้หรือไม่	.3953	.2463	3.118**



สถานการณ์	ด้าน	ข้อความคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
14.ฉันสะเพร่าในการตอบข้อสอบ	C	14.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันสะเพร่าในการตอบข้อสอบ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.3737	.1646	1.993*
	OR	14.2 การที่ฉันความสะเพร่าในการตอบข้อสอบ มีสาเหตุมาจากผู้อื่น หรือสิ่งอื่น ๆ หรือมาจากตัวฉันเอง	.2866	.0509	1.103
15.อาจารย์ตำหนิฉันในการนำเสนองานหน้าชั้น	R	15.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันถูกตำหนิดังกล่าวมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.4749	.2552	2.341*
	E	15.2 ในอนาคต ถ้าฉันถูกอาจารย์ตำหนิอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4853	.2205	3.258***
16.ฉันไม่ชอบวิธีการสอนของอาจารย์	C	16.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันไม่ชอบวิธีการสอนของอาจารย์ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.5734	.4851	4.869***
	OW	16.2 เป็นความรับผิดชอบของฉันที่ฉันจะต้องจัดการแก้ไข ผลที่เกิดขึ้นจากการไม่ชอบวิธีการสอนของอาจารย์ หรือไม่	.4028	.1661	1.807*
17.ฉันถูกแฟน (หรือเพื่อนสนิท) บอกละเลิก	R	17.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันถูกบอกละเลิกมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.5828	.3502	4.529***
	E	17.2 ในอนาคต ถ้าฉันถูกบอกละเลิกอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.3253	.1730	2.257*
18.ฉันรู้สึกว่าคุณขณะที่เรียนอยู่เป็นคนที่ยากไปสำหรับฉัน	R	18.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณขณะที่เรียนอยู่ยากไปมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.5213	.4478	5.379***
	E	18.2 ในอนาคต ถ้าฉันรู้สึกว่าคุณที่ยากไปอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4779	.1869	2.500**

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
19. โทรศัพท์มือถือของฉันหาย	R	19.1 สาเหตุที่ทำให้โทรศัพท์มือถือของฉันหายมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลกระทบต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.3011	.2638	2.948**
	E	19.2 ในอนาคต ถ้าโทรศัพท์มือถือของฉันหายอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.5428	.2999	4.335***
20. ฉันต้องกลับไปเรียนวิชาหนึ่งกับรุ่นน้อง	C	20.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันต้องกลับไปเรียนวิชานี้กับรุ่นน้อง เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.3753	.2630	2.331*
	OR	20.2 การที่ฉันต้องกลับไปเรียนวิชานี้กับรุ่นน้อง มีสาเหตุมาจากผู้อื่น หรือสิ่งอื่นๆ หรือมาจากตัวฉันเอง	.4165	.0750	2.211*
21. เพื่อนในกลุ่มรายงาน/โครงการ ปฏิเสธความเห็นหรือข้อเสนอของฉัน	C	21.1 สาเหตุที่ทำให้เพื่อนปฏิเสธความเห็นหรือข้อเสนอของฉัน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้หรือไม่	.4449	.4000	4.225***
	OR	21.2 การที่เพื่อนปฏิเสธความเห็นหรือข้อเสนอของฉัน มีสาเหตุมาจากผู้อื่น หรือสิ่งอื่นๆ หรือมาจากตัวฉันเอง	.3887	.1607	-.335
22. ไม่มีใครสนใจการนำเสนอของงานของฉัน	R	22.1 สาเหตุที่ทำให้ไม่มีใครสนใจการนำเสนอของงานของฉันเป็นเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลกระทบต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.4013	.2249	2.153*
	E	22.2 ในอนาคต ถ้าไม่มีใครสนใจการนำเสนอของงานของฉันอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4422	.3426	3.931***

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
23.ฉันรู้สึกว่แฟน/กลุ่มเพื่อนสนิท ทำตัวห่างเหิน	R	23.1 สาเหตุที่ทำให้แฟน/กลุ่มเพื่อนสนิททำตัวห่างเหินจากฉันมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.5481	.3978	5.095***
	E	23.2 ในอนาคต ถ้าแฟน/กลุ่มเพื่อนสนิททำตัวออกห่างอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.5203	.3187	3.135**
24.ฉันได้แย้งกับอาจารย์อย่างรุนแรง	C	24.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันได้แย้งกับอาจารย์อย่างรุนแรง เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.4413	.3408	3.931***
	OW	24.2 เป็นความรับผิดชอบของฉันที่ฉันจะต้องจัดการแก้ไขผลที่เกิดขึ้นจากการได้แย้งครั้งนี้ หรือไม่	.3148	.1920	2.000*
25.ฉันได้รับคำแนะนำให้ถอนวิชาเพื่อมิให้เกรดเฉลี่ยของฉันตก/ติดยาเสพติด	R	25.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันได้รับคำแนะนำดังกล่าวมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.3642	.2594	2.070*
	E	25.2 ในอนาคต ถ้าฉันได้รับคำแนะนำอย่างนี้อีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4658	.2621	2.683**
26.แฟน/เพื่อนสนิท ไม่ใส่ใจในวันเกิดของฉัน	C	26.1 สาเหตุที่ทำให้แฟน/เพื่อนสนิท ไม่ใส่ใจในวันเกิดของฉัน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.4799	.3094	3.568***
	OR	26.2 การที่แฟน/เพื่อนสนิทไม่ใส่ใจในวันเกิดของฉัน มีสาเหตุมาจากผู้อื่น หรือสิ่งอื่นๆ หรือมาจากตัวฉันเอง	.1237	-.2145	-1.527

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
27.รถเพื่อนของฉันประสบอุบัติเหตุหลังจากที่ไปส่งฉัน	C	27.1 สาเหตุที่ทำให้รถเพื่อนประสบอุบัติเหตุ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้หรือไม่	.2519	.2562	3.126**
	OW	27.2 เป็นความรับผิดชอบของฉันที่ฉันจะต้องจัดการแก้ไขที่ผลที่เกิดขึ้นจากอุบัติเหตุครั้งนี้ หรือไม่	-.0238	.1307	2.027*
28.ฉันถูกปฏิเสธไม่ให้ทำในหัวข้อของโครงการ/รายงานที่ฉันต้องการทำ	R	28.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันถูกปฏิเสธดังกล่าวมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.4107	.2009	1.606
	E	28.2 ในอนาคต ถ้าฉันถูกปฏิเสธเช่นนี้อีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4664	.3892	4.831***
29.ฉันถูกแฟน/เพื่อนสนิท ต่อว่าอย่างรุนแรง	R	29.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันถูกต่อว่าอย่างรุนแรงมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.5328	.3237	4.170***
	E	29.2 ในอนาคต ถ้าฉันถูกแฟน/เพื่อนสนิทต่อว่าอย่างรุนแรงอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4902	.2473	2.428**
30.คนในครอบครัวฉันตรวจพบว่าเป็นโรคร้ายแรง	R	1.1 สาเหตุที่ทำให้คนในครอบครัวเป็นโรคร้ายแรงมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.3293	.3530	4.468***
	E	1.2 ในอนาคตถ้าคนในครอบครัวตรวจพบว่าเป็นโรคร้ายแรงอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.2798	.3088	3.764***

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
31.ฉันได้คะแนนสอบในวิชาสำคัญน้อย	R	31.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันได้คะแนนน้อยมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.6438	.3005	2.944**
	E	31.2 ในอนาคต ถ้าฉันสอบวิชาสำคัญได้คะแนนน้อยอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.6260	.3698	.4612***
32.กลุ่มเพื่อนสนิทไม่ชวนฉันไปเที่ยว	C	32.1 สาเหตุที่ทำให้กลุ่มเพื่อนสนิทไม่ชวนฉันไปเที่ยว เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.5184	.3769	4.204***
	OR	32.2 การที่กลุ่มเพื่อนสนิทไม่ชวนฉันไปเที่ยว มีสาเหตุมาจากผู้อื่น หรือสิ่งอื่นๆ หรือมาจากตัวฉันเอง	.3170	-.0979	.224
33.โครงการ/หัวข้อรายงานของฉันถูกปฏิเสธ	C	33.1 สาเหตุที่ทำให้โครงการ/หัวข้อรายงานของฉันถูกปฏิเสธ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.5567	.4490	5.890***
	OW	33.2 เป็นความรับผิดชอบของฉันที่ฉันจะต้องจัดการแก้ไขผลที่เกิดขึ้นจากการถูกปฏิเสธ หรือไม่	.4467	.1217	.851
34.อาจารย์เสนอให้ฉันเปลี่ยนรูปแบบ/วิธีการทำงาน เพื่อยังคงหัวข้อ/โครงการของฉันไว้	C	34.1 สาเหตุที่ทำให้อาจารย์เสนอให้ฉันปรับเปลี่ยนรูปแบบ/วิธีการทำงานนั้น เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.5105	.4253	4.137***
	OR	34.2 การที่อาจารย์เสนอให้ฉันปรับเปลี่ยนรูปแบบ/วิธีการทำงานนั้น มีสาเหตุมาจากผู้อื่น หรือสิ่งอื่นๆ หรือมาจากตัวฉันเอง	.3351	-.0938	.194



สถานการณ์	ด้าน	ข้อความถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
35.ฉันไม่สบายก่อนสอบ	R	35.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันไม่สบายมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.3678	.1560	1.985*
	E	35.2 ในอนาคต ถ้าฉันไม่สบายก่อนสอบอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.2363	.3052	3.878***
36.อาจารย์เตือนให้ฉันต้องทำโครงการ/รายงานให้ดีกว่านี้	R	36.1 สาเหตุที่ทำให้อาจารย์เตือนฉันมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.3945	.1532	1.623
	E	36.2 ในอนาคต ถ้าอาจารย์เตือนฉันอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.5505	.3107	4.219***
37.คุณให้ความสนใจเป็นพิเศษกับเพื่อนคนหนึ่ง แต่เขา/เธอไม่ให้ความสนใจกับคุณ	R	37.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันไม่ได้รับความสนใจมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.4662	.2136	1.942*
	E	37.2 ในอนาคต ถ้าฉันไม่ได้รับความสนใจอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.5710	.3535	3.421***
38.หลังการตรวจสุขภาพ หมอเตือนให้ฉันต้องรักษาสุขภาพ	C	38.1 สาเหตุที่ทำให้หมอเตือนฉันเรื่องรักษาสุขภาพ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.1490	.2407	2.473**
	OW	38.2 เป็นความรับผิดชอบของฉันที่ฉันจะต้องจัดการแก้ไขเรื่องการรักษาสุขภาพที่หมอเตือนฉัน หรือไม่	.3446	.0724	.900

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความ	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
39.รายงาน/โครงการของฉันได้คะแนนน้อยกว่าที่ฉันคาดหวังไว้	C	39.1 สาเหตุที่ทำให้รายงาน/โครงการของฉันได้คะแนนน้อย เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.5821	.4141	4.862***
	OW	39.2 เป็นความรับผิดชอบของฉันที่ฉันจะต้องจัดการแก้ไขผลที่เกิดขึ้นจากการที่รายงาน/โครงการของฉันได้คะแนนน้อย หรือไม่	.3831	.0000	-.479
40.ฉันไม่ได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อน	C	41.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันไม่ได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.6365	.4955	5.833***
	OR	40.2 การที่ฉันไม่ได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อน มีสาเหตุมาจากผู้อื่น หรือสิ่งอื่นๆ หรือมาจากตัวฉันเอง	.5352	.1101	-.151
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (n = 118)			.8529		

\*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001

ตารางแสดงคุณภาพของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค (ทดลองใช้ครั้งที่ 2)

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
1.ชั้นถูกวิพากษ์ (หมายถึงการติด Probation เกิดจากการที่นักศึกษาไม่เกรดเฉลี่ยสะสมไม่ถึง 2.00)	C	1.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันต้องถูกวิพากษ์ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้หรือไม่	.1636	.3435	2.667**
	OW	1.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.4016	.2046	1.831*
2.ฉันเรียนไม่ทันตามที่อาจารย์สอน	C	2.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันเรียนไม่ทันตามที่อาจารย์สอน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้หรือไม่	.2472	.2431	2.566**
	OW	2.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.3615	.2825	2.157*
3.ฉันสอบวิชาตัวต่อไม่ผ่าน (วิชาตัวต่อ หมายถึงวิชาที่ต้องเรียนวิชาหนึ่งผ่านก่อน ถึงสามารถเรียนอีกวิชาได้)	R	3.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันสอบวิชาดังกล่าวไม่ผ่าน มีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.3457	.2514	3.307***
	E	3.2 ในอนาคต ถ้าฉันสอบวิชาตัวต่อไม่ผ่านอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.2120	.0720	.937
4.ฉันทะเลาะกับแฟน หรือเพื่อนสนิทของฉัน	R	4.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันทะเลาะกับแฟนหรือเพื่อนสนิท มีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.6165	.3995	4.342***
	E	4.2 ในอนาคต ถ้าฉันทะเลาะกับแฟนหรือเพื่อนสนิทอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4723	.2995	3.302***

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความ	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
5.ฉันทำใจหรือการบ้านไม่ได้	C	5.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันทำใจหรือการบ้านไม่ได้ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.3237	.3536	3.462***
	OW	5.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.2667	.3156	3.862***
6.ฉันทะเลาะกับผู้ปกครองอย่างรุนแรงก่อนสอบ	C	6.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันทะเลาะกับผู้ปกครองอย่างรุนแรงก่อนสอบ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.4085	.4042	5.455***
	OW	6.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.3744	.1888	2.313*
7.ฉันรู้สึกเบื่อวิชาคำนวณ	R	7.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันเบื่อวิชาคำนวณมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.3032	.2323	2.578**
	E	7.2 ในอนาคต ถ้าฉันเบื่อวิชาคำนวณอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.3190	.3759	3.628***
8.เพื่อนในกลุ่มรายงาน/โครงการ ปฏิเสธความเห็นหรือข้อเสนอของฉัน	C	8.1 สาเหตุที่ทำให้เพื่อนปฏิเสธความเห็นหรือข้อเสนอของฉัน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.3903	.3048	3.910***
	OW	8.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.3002	.3080	3.330***

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความ	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
9.อาจารย์ตำหนิฉันในการนำเสนองาน หน้าชั้น	R	9.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันถูกตำหนิดังกล่าวมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผล ต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.3409	.3579	4.440***
	E	9.2 ในอนาคต ถ้าฉันถูกอาจารย์ตำหนิอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิม หรือไม่	.3797	.1434	2.023*
10.ฉันถูกแฟน (หรือเพื่อนสนิท) บอกเลิกคบ	R	10.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันถูกบอกเลิกคบมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะ ส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.6345	.4181	3.968***
	E	10.2 ในอนาคต ถ้าฉันถูกบอกเลิกอีกอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิม หรือไม่	.4771	.3076	3.591***
11.ฉันรู้สึกว่าคุณที่เรียนอยู่เป็น คนที่ยากไปสำหรับฉัน	R	11.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันรู้สึกว่าคนที่เรียนอยู่ยากไปมีผลเฉพาะเรื่องนี้ เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.4913	.4134	4.304***
	E	11.2 ในอนาคต ถ้าฉันรู้สึกว่าคนที่ยากไปอีกอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคง เหมือนเดิมหรือไม่	.2928	.3019	2.644**
12.ฉันโต้แย้งกับอาจารย์อย่างรุนแรง	C	12.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันโต้แย้งกับอาจารย์อย่างรุนแรง เป็นสิ่งที่ฉัน สามารถควบคุมได้ หรือไม่	.3532	.3081	3.582***
	OW	12.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.5719	.3554	3.896***
13.แฟน/เพื่อนสนิท ไม่ใส่ใจในวัน เกิดของฉัน	C	13.1 สาเหตุที่ทำให้แฟน/เพื่อนสนิท ไม่ใส่ใจในวันเกิดของฉัน เป็นสิ่งที่ ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.3096	.3552	4.712***
	OW	13.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.2671	.3427	4.583***



สถานการณ์	ด้าน	ข้อความ	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
14.เพื่อนๆ ลงความเห็นว่าคุณแต่งตัวไม่ได้เรื่อง	C	14.1 สาเหตุที่ทำให้เพื่อนๆ ลงความเห็นดังกล่าว สิ่งที่คุณสามารถควบคุมได้หรือไม่	.4678	.4120	6.082***
	OW	14.2 คุณรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของคุณที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.1644	.1709	3.096***
15.โทรศัพท์มือถือของคุณหาย	R	15.1 สาเหตุที่ทำให้โทรศัพท์มือถือของคุณหายมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของคุณ	.4475	.2422	2.630**
	E	15.2 ในอนาคต ถ้าโทรศัพท์มือถือของคุณหายอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.3441	.2065	2.067*
16.กลุ่มเพื่อนสนิทไม่ชวนกันไปเที่ยว	C	16.1 สาเหตุที่ทำให้กลุ่มเพื่อนสนิทไม่ชวนกันไปเที่ยว เป็นสิ่งที่คุณสามารถควบคุมได้หรือไม่	.5330	.4544	5.329***
	OW	16.2 คุณรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของคุณที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.3157	.3248	3.234***
17.ไม่มีใครสนใจการนำเสนอของคุณ	R	17.1 สาเหตุที่ทำให้ไม่มีใครสนใจการนำเสนอของคุณมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของคุณ	.3875	.2418	1.996*
	E	17.2 ในอนาคต ถ้าไม่มีใครสนใจการนำเสนอของคุณอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4445	.2972	2.754**

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความ	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
18.ฉันรู้สึกว่แฟน/กลุ่มเพื่อนสนิททำตัวห่างเหิน	R	18.1 สาเหตุที่ทำให้แฟน/กลุ่มเพื่อนสนิททำตัวห่างเหินจากฉันมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.6794	.4395	3.839***
	E	18.2 ในอนาคต ถ้าแฟน/กลุ่มเพื่อนสนิททำตัวออกห่างอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.6651	.4872	4.659***
19.ฉันได้รับคำแนะนำให้ถอนวิชาเพื่อมิให้เกรดเฉลี่ยของฉันตก/ติดวิทยาทันท์	R	19.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันได้รับคำแนะนำดังกล่าวมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.4935	.3056	2.707**
	E	19.2 ในอนาคต ถ้าฉันได้รับคำแนะนำอย่างนี้อีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4451	.2791	2.774**
20.อาจารย์เสนอให้ฉันเปลี่ยนรูปแบบ/วิธีการทำงาน เพื่อยังคงหัวข้อ/โครงการของฉันไว้	C	20.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันต้องกลับไปเรียนวิชานี้กับรุ่นน้อง เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.4421	.3595	3.922***
	OW	20.2 การที่ฉันต้องกลับไปเรียนวิชานี้กับรุ่นน้อง มีสาเหตุมาจากผู้อื่น หรือสิ่งอื่นๆ หรือมาจากตัวฉันเอง	.3981	.2813	2.595**
21.หลังการตรวจสุขภาพ หมอเตือนให้ฉันต้องรักษาสุขภาพ	C	21.1 สาเหตุที่ทำให้หมอเตือนฉันเรื่องรักษาสุขภาพ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.3610	.3444	3.470***
	OW	21.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.3526	.2265	2.172*
22.ฉันถูกแฟน/เพื่อนสนิท ต่อว่าอย่างรุนแรง	R	22.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันถูกต่อว่าอย่างรุนแรงมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.5865	.3937	4.705***
	E	22.2 ในอนาคต ถ้าฉันถูกแฟน/เพื่อนสนิทต่อว่าอย่างรุนแรงอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.5908	.4462	4.906***

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
23.คนในครอบครัวฉันตรวจพบว่าเป็นโรคร้ายแรง	R	23.1 สาเหตุที่ทำให้คนในครอบครัวเป็นโรคร้ายแรงมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.4650	.3425	4.081***
	E	23.2 ในอนาคตถ้าคนในครอบครัวตรวจพบว่าเป็นโรคร้ายแรงอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.1290	.1815	1.953*
24.รายงาน/โครงการของฉันได้คะแนนน้อยกว่าที่ฉันคาดหวังไว้	C	24.1 สาเหตุที่ทำให้รายงาน/โครงการของฉันได้คะแนนน้อย เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.5220	.4618	4.540***
	OW	24.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.5105	.3334	3.055**
25.ฉันได้คะแนนสอบน้อยในวิชาสำคัญ	R	25.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันได้คะแนนน้อยมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.6814	.5222	5.890***
	E	25.2 ในอนาคต ถ้าฉันสอบวิชาสำคัญได้คะแนนน้อยอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4272	.5162	6.923***
26.ฉันไม่ได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อน	C	26.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันไม่ได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.5466	.5207	6.339***
	OW	26.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.5634	.3456	3.450***
27.ฉันให้ความสนใจเป็นพิเศษกับเพื่อนคนหนึ่ง แต่เขา/เธอไม่สนใจฉัน	C	27.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันไม่ได้รับความสนใจมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิต	.4308	.4815	5.713***
	OW	27.2 ในอนาคต ถ้าฉันไม่ได้รับความสนใจอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.3260	.3875	4.694***

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความ	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
28.ฉันไม่ชอบวิธีการสอนของ อาจารย์	C	สาเหตุที่ทำให้ฉันไม่ชอบวิธีการสอนของอาจารย์ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถ ควบคุมได้ หรือไม่	.3231	.3132	3.465***
	OW	28.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.3995	.3212	4.098***
29.ฉันอ่านหนังสือเตรียมสอบไม่ทัน	C	29.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันอ่านหนังสือเตรียมสอบไม่ทัน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถ ควบคุมได้ หรือไม่	.3810	.2820	3.010**
	OW	29.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าว นี้ให้ดีขึ้น	.4600	.2630	2.625**
30.ฉันทำรายงานส่งไม่ทัน	C	30.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันทำรายงานส่งไม่ทัน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.4442	.4344	4.402***
	OW	30.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าว นี้ให้ดีขึ้น	.4107	.2725	2.310*
31.ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครอยากคบฉันเป็น เพื่อน	C	31.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครอยากคบฉันเป็นเพื่อน เป็นสิ่งที่ฉัน สามารถควบคุมได้ หรือไม่	.4862	.3700	3.392***
	OW	31.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าว นี้ให้ดีขึ้น	.5614	.2717	2.595**

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความ	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
32.ผลการเรียนของฉันไม่เป็นที่น่าพึงพอใจ	C	32.1 สาเหตุที่ทำให้ผลการเรียนของฉันไม่เป็นที่น่าพึงพอใจ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.4852	.4562	4.774***
	OW	32.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.4641	.3401	3.651***
33.เพื่อนในกลุ่มมีปัญหาไม่เข้าใจกัน	C	33.1 สาเหตุที่ทำให้เพื่อนในกลุ่มมีปัญหาไม่เข้าใจกัน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.5124	.3642	4.536***
	OW	33.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.3987	.3560	3.179***
34.ฉันไปไม่ทันรถทัวร์ตามเวลาที่ระบุไว้บนตั๋ว	C	34.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันไปไม่ทันรถทัวร์ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.4235	.4028	4.297***
	OW	34.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.3450	.2413	2.229*
35.พ่อแม่ไม่ไว้วางใจฉัน	C	35.1 สาเหตุที่ทำให้พ่อแม่ไม่ไว้วางใจฉัน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.6059	.5556	6.408***
	OW	35.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.4437	.3502	3.933***
36.ผู้ปกครองของฉันโต้เถียงกันอย่างรุนแรง	C	36.1 สาเหตุที่ทำให้ผู้ปกครองของฉันโต้เถียงกันอย่างรุนแรง เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.4704	.4310	5.777***
	OW	36.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.4889	.3109	3.545***

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความ	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
37.พ่อแม่ไม่เห็นคุณค่าของฉันหรือ สิ่งที่ฉันทำ	C	37.1 สาเหตุที่ทำให้พ่อแม่ไม่เห็นคุณค่าของฉันหรือสิ่งที่ฉันทำ เป็นสิ่งที่ ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.6225	.6035	7.310***
	OW	37.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.6121	.4477	5.558***
38.ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครรักฉัน	C	38.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครรักฉัน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.5475	.4953	5.054***
	OW	38.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าว นี้ให้ดีขึ้น	.5785	.4791	5.905***
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (n = 114)			.9190		

\*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001

หมายเหตุ ข้อความตัวหนา คือข้อความที่ผู้วิจัยได้คัดเลือกในแบบวัดจริง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางแสดงคุณภาพของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค (ฉบับที่ใช้ในการวิจัย)

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
1.ฉันทำใจหายหรือการบ้านไม่ได้	C	1.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันทำใจหายหรือการบ้านไม่ได้ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	3.356	.3638	3.462***
	OW	1.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.1911	.2525	3.862***
2.แฟน/เพื่อนสนิท ไม่ใส่ใจในวันเกิดของฉัน	C	2.1 สาเหตุที่ทำให้แฟน/เพื่อนสนิท ไม่ใส่ใจในวันเกิดของฉัน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.3743	.4077	4.712***
	OW	2.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.3057	.3721	4.583***
3.ฉันทะเลาะกับแฟน หรือเพื่อนสนิทของฉัน	R	3.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันทะเลาะกับแฟนหรือเพื่อนสนิท มีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.6192	.4404	4.342***
	E	3.2 ในอนาคต ถ้าฉันทะเลาะกับแฟนหรือเพื่อนสนิทอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4597	.3543	3.302***
4.ฉันรู้สึกเบื่อวิชาคำนวณ	R	4.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันเบื่อวิชาคำนวณมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.2749	.2076	2.576**
	E	4.2 ในอนาคต ถ้าฉันเบื่อวิชาคำนวณอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.3690	.4256	3.628***

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความ	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
5.ฉันได้แย้งกับอาจารย์อย่างรุนแรง	C	5.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันได้แย้งกับอาจารย์อย่างรุนแรง เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.2264	.2296	3.582***
	OW	5.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.4924	.2621	3.896***
6.ฉันไม่ได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อน	C	6.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันไม่ได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.5197	.4861	6.339***
	OW	6.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.5009	.2628	3.450***
7.ฉันถูกแฟน (หรือเพื่อนสนิท) บอกเลิก คบ	R	7.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันถูกบอกเลิกคบมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.6764	.4945	3.968***
	E	7.2 ในอนาคต ถ้าฉันถูกบอกเลิกอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4600	.2987	3.591***
8.ฉันไม่ชอบวิธีการสอนของอาจารย์	C	8.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันไม่ชอบวิธีการสอนของอาจารย์ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.4043	.3764	3.465***
	OW	8.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.4547	.3273	4.098***
9.ฉันรู้สึกว่าคนที่เรียนอยู่เป็นคนที่ ยากไปสำหรับฉัน	R	9.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันรู้สึกว่าคนที่เรียนอยู่ยากไปมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.4780	.4641	4.304***
	E	9.2 ในอนาคต ถ้าฉันรู้สึกว่าคนนี้นี้ยากไปอีกครึ่งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.3221	.3348	2.644**

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
10. โทรคัพที่มีถือของฉันทาย	R	10.1 สาเหตุที่ทำให้โทรคัพที่มีถือของฉันทายมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลกระทบต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉันทาย	.4500	.2836	2.630**
	E	10.2 ในอนาคต ถ้าโทรคัพที่มีถือของฉันทายอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.3014	.2530	2.067*
11. ฉันทให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับเพื่อนคนหนึ่ง แต่เขา/เธอไม่สนใจฉันท	R	11.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันทไม่ได้รับความสนใจมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลกระทบต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉันท	.4375	.5387	5.713***
	E	11.2 ในอนาคต ถ้าฉันทไม่ได้รับความสนใจอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.3120	.3909	4.694***
12. ผลการเรียนของฉันทไม่เป็นที่น่าพึงพอใจ	C	12.1 สาเหตุที่ทำให้ผลการเรียนของฉันทไม่เป็นที่น่าพึงพอใจ เป็นสิ่งที่ฉันทสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.2627	.3321	4.774***
	OW	12.2 ฉันทรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันทที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.3399	.2211	3.651***
13. ผู้ปกครองของฉันทได้เถียงกันอย่างรุนแรง	C	13.1 สาเหตุที่ทำให้ผู้ปกครองของฉันทได้เถียงกันอย่างรุนแรง เป็นสิ่งที่ฉันทสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.5349	.4377	5.777***
	OW	13.2 ฉันทรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันทที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.4662	.2475	3.545***

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
14.พ่อแม่ไม่เห็นคุณค่าของฉันหรือสิ่งที่ฉันทำ	C	14.1 สาเหตุที่ทำให้พ่อแม่ไม่เห็นคุณค่าของฉันหรือสิ่งที่ฉันทำ เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.5970	.5703	7.310***
	OW	14.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.5837	.3874	5.558***
15.ฉันรู้สึกว่าแฟน/กลุ่มเพื่อนสนิท ทำตัวห่างเหิน	R	15.1 สาเหตุที่ทำให้แฟน/กลุ่มเพื่อนสนิททำตัวห่างเหินจากฉันมีผลเฉพาะเรื่องนี้นั้น หรือจะส่งผลกระทบต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.6799	.4866	3.839***
	E	15.2 ในอนาคต ถ้าแฟน/กลุ่มเพื่อนสนิททำตัวออกห่างอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.6272	.4973	4.659***
16.เพื่อนในกลุ่มมีปัญหาไม่เข้าใจกัน	C	16.1 สาเหตุที่ทำให้เพื่อนในกลุ่มมีปัญหาไม่เข้าใจกัน เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.5194	.3827	4.536***
	OW	16.2 ฉันรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของฉันที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.4095	.3329	3.179***
17.ฉันได้รับคำแนะนำให้ถอนวิชาเพื่อมิให้เกรดเฉลี่ยของฉันตก/ติดยาเสพติด	R	17.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันได้รับคำแนะนำดังกล่าวมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลกระทบต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.4529	.3140	2.707**
	E	17.2 ในอนาคต ถ้าฉันได้รับคำแนะนำอย่างนี้อีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4262	.3082	2.774**

สถานการณ์	ด้าน	ข้อความถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
18.ฉันถูกแฟน/เพื่อนสนิท ต่อว่าอย่างรุนแรง	R	18.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันถูกต่อว่าอย่างรุนแรงมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.6144	.4846	4.705***
	E	18.2 ในอนาคต ถ้าฉันถูกแฟน/เพื่อนสนิทต่อว่าอย่างรุนแรงอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.5750	.4364	4.906***
19.ฉันได้คะแนนสอบน้อยในวิชาสำคัญ	R	19.1 สาเหตุที่ทำให้ฉันได้คะแนนน้อยมีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น หรือจะส่งผลต่อเรื่องอื่นในชีวิตของฉัน	.6457	.5212	5.890***
	E	19.2 ในอนาคต ถ้าฉันสอบวิชาสำคัญได้คะแนนน้อยอีกครั้งหนึ่ง สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่	.4335	.5249	6.923***
20.รายงาน/โครงการของฉันได้คะแนนน้อยกว่าที่ฉันคาดหวังไว้	C	20.1 สาเหตุที่ทำให้รายงาน/โครงการของฉันได้คะแนนน้อย เป็นสิ่งที่ฉันสามารถควบคุมได้ หรือไม่	.4814	.4226	4.540***
	OW	20.2 ฉันรู้สึกรับผิดชอบของคนที่จะต้องแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวนี้ให้ดีขึ้น	.4351	.2415	3.055**
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา			.8839		

\*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001



ภาคผนวก ง.

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ  
แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางแสดงคุณภาพของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน (ทดลองใช้)

ด้าน	ข้อที่	ข้อความคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
การอ่าน		ในการอ่านหนังสือ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด	.5565		
	1	ฉันอ่านหนังสือได้อย่างรวดเร็ว	.2944	.3125	2.899**
	2	สามารถเข้าใจความหมายของประโยคหรือบทความที่อ่านได้แม้ไม่รู้คำศัพท์บางคำ	.6226	.4408	4.119***
	3	สามารถจับใจความสำคัญและเนื้อหาในแต่ละส่วนของบทความ	.2512	.4300	3.107**
การฟัง		ในการฟังคำบรรยาย นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด	.7072		
	4	จับใจความสำคัญของคำและเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์บรรยาย	.4957	.3955	2.848**
	5	มีสมาธิตลอดการฟังคำบรรยาย	.6915	.3564	3.108**
	6	จดคำบรรยายโดยเก็บใจความสำคัญได้ครบถ้วน	.4332	.4171	2.483**
การเขียน		ในการเขียนเพื่อแสดงความคิดเห็น การเขียนรายงาน และการตอบข้อสอบแบบบรรยาย นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด	.8085		
	7	กำหนดเนื้อหาและลำดับองค์ประกอบของเนื้อหาได้ตรงกับเรื่องที่จะเขียน	.7192	.2714	1.603
	8	เรียบเรียงเนื้อหาส่วนต่างๆ อธิบายให้เหตุผลสนับสนุน และได้แย้งได้อย่างชัดเจน	.5524	.4815	2.835**
	9	มีแนวคิดหรือกรอบแนวคิดที่แสดงถึงความเข้าใจที่ชัดเจน	.7075	.4702	3.176**
การคำนวณ		ในการคำนวณแก้ปัญหาเชิงคณิตศาสตร์ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด	.9275		
	10	เข้าใจสัญลักษณ์ และข้อกำหนดของสูตรต่างๆ	.8285	.2128	1.679
	11	เข้าใจคุณสมบัติของสิ่งที่คำนวณได้	.8789	.2658	2.372*

ด้าน	ข้อที่	ข้อคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
การคำนวณ	12	สามารถนำและประยุกต์สูตร และวิธีการทางคณิตศาสตร์อื่น มาใช้แก้โจทย์ได้อย่างถูกต้อง	.8719	.3119	2.685*
	13	บอกได้ว่าอะไรคือสิ่งที่โจทย์ต้องการถาม	.6484	.4431	4.843***
	14	เลือกวิธีการคำนวณและ ลำดับขั้นตอนการคำนวณเพื่อหาคำตอบได้ถูกต้อง	.8270	.4480	4.093***
การเรียนรู้		หลังจากการอ่านหนังสือหรือฟังบรรยายแล้ว นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด	.8166		
	15	เมื่ออ่านหนังสือหรือฟังคำบรรยายแล้ว เข้าใจและจำเนื้อหาได้	.5604	.4499	5.025***
	16	สามารถประยุกต์ และเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้มาแล้ว	.5253	.5296	4.232***
	17	สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปตอบข้อสอบได้	.6647	.6411	4.736***
	18	เข้าใจความสัมพันธ์ และกฎเกณฑ์ในเนื้อหาที่เรียนรู้มาแล้ว	.7159	.4943	2.808**
	19	นำสิ่งที่เรียนรู้มาแล้วมาใช้ในการตัดสินใจตัดสินใจถูกต้อง	.5880	.3202	1.919*
การคิด แบบสร้างสรรค์		ในการคิดแบบสร้างสรรค์ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด	.9006		
	20	คิดเชื่อมโยงได้อย่างรวดเร็ว	.6428	.6504	6.455***
	21	มีมุมมองได้หลายแนวคิด	.6631	.6461	6.065***
การคิด เพื่อการแก้ปัญหา		ในการคิดเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหา นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด			
	22	ประเมินและให้นำหนักถึงสิ่งที่เป็นสาเหตุของปัญหาได้	.5803	.4890	4.097***
	23	รวบรวมข้อมูลสาเหตุต่างของปัญหา และลำดับวิธีการที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหา	.6752	.5923	5.871***
	24	หาวิธีแก้ปัญหามีระบบ และหลักการได้หลายวิธี	.5562	.4909	3.912***

ด้าน	ข้อที่	ข้อคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
การคิด เพื่อลงข้อสรุปอย่างมี วิจารณญาณ		ในการคิดเพื่อลงข้อสรุปอย่างมีวิจารณญาณ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด			
	25	วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลและประเด็นต่างๆที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่น่ามาพิจารณา	.5131	.3965	3.606***
	26	ประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูล	.4853	.3363	3.402**
	27	กำหนดแนวทางในการหาข้อสรุปของประเด็น	.6280	.6998	5.155**
การคิด เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจ		ในการคิดเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด			
	28	สามารถลำดับความสำคัญของปัญหา	.5619	.4439	4.608***
	29	เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของทางเลือกที่กำหนดไว้	.6883	.5746	5.223***
	30	ตัดสินใจเลือกทางเลือก	.4878	.5283	5.653***
การคิด เพื่อนำไปสู่การ ประเมินผล		ในการคิดเพื่อนำไปสู่การประเมินผล นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด			
	31	กำหนดเป้าหมาย กฎเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน	.6961	.5445	5.041***
	32	รู้ว่าต้องการข้อมูลอะไรบ้างที่จะนำมาใช้ในการประเมิน	.5991	.5139	4.944***
	33	ตีความประเมินผลตามข้อมูล	.6193	.5589	5.626***
การทำข้อสอบ		ในการทำข้อสอบ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด	.8179		
	34	ทำข้อสอบทันเวลา	.5810	.5496	5.757***
	35	มีสมาธิระหว่างการสอบ	.6224	.5806	4.419***
	36	เข้าใจสิ่งที่โจทย์ต้องการ	.6617	.6643	6.878***

ด้าน	ข้อที่	ข้อคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
การทำข้อสอบ		ในการทำข้อสอบ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด	.8179		
	37	ตอบคำถามได้ถูกต้อง ตรงประเด็นและครบประเด็นของคำถาม	.5793	.6589	6.792***
	38	สามารถสังเคราะห์ วิเคราะห์ เชื่อมโยงความรู้มาตอบข้อสอบได้	.7075	.7375	6.938***
สัมประสิทธิ์แอลฟา (n = 55)					.9221

\*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงคุณภาพของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน (ฉบับที่ใช้ในการวิจัย)

ด้าน	ข้อที่	ข้อความคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
การอ่าน		ในการอ่านหนังสือ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด			
	1	ฉันอ่านหนังสือได้อย่างรวดเร็ว	.2944	.3078	2.899**
	2	สามารถเข้าใจความหมายของประโยคหรือบทความที่อ่านได้แม้ไม่รู้คำศัพท์บางคำ	.6226	.4719	.4119***
	3	สามารถจับใจความสำคัญและเนื้อหาในแต่ละส่วนของบทความ	.2512	.4528	3.107**
การฟัง		ในการฟังคำบรรยาย นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด			
	4	จับใจความสำคัญของคำและเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์บรรยาย	.4957	.4316	2.848**
	5	มีสมาธิตลอดการฟังคำบรรยาย	.6915	.3778	3.108**
	6	จดคำบรรยายโดยเก็บใจความสำคัญได้ครบถ้วน	.4332	.4195	2.672**
การเขียน		ในการเขียนเพื่อแสดงความคิดเห็น การเขียนรายงาน และการตอบข้อสอบแบบบรรยาย นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด			
	7	เรียบเรียงเนื้อหาส่วนต่างๆ อธิบาย ให้เหตุผลสนับสนุน และได้แย้งได้อย่างชัดเจน	.5076	.4781	2.835**
	8	มีแนวคิดหรือกรอบแนวคิดที่แสดงถึงความเข้าใจที่ชัดเจน	.5076	.4449	3.176**
การคำนวณ		ในการคำนวณแก้ปัญหาโจทย์คณิตศาสตร์ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด			
	9	สามารถนำและประยุกต์สูตร และวิธีการทางคณิตศาสตร์อื่น มาใช้แก้โจทย์ได้อย่างถูกต้อง	.7598	.2343	2.685**
	10	บอกได้ว่าอะไรคือสิ่งที่โจทย์ต้องการถาม	.6926	.4027	4.843***
	11	เลือกวิธีการคำนวณและ ลำดับขั้นตอนการคำนวณเพื่อหาคำตอบได้ถูกต้อง	.8155	.3883	4.093***

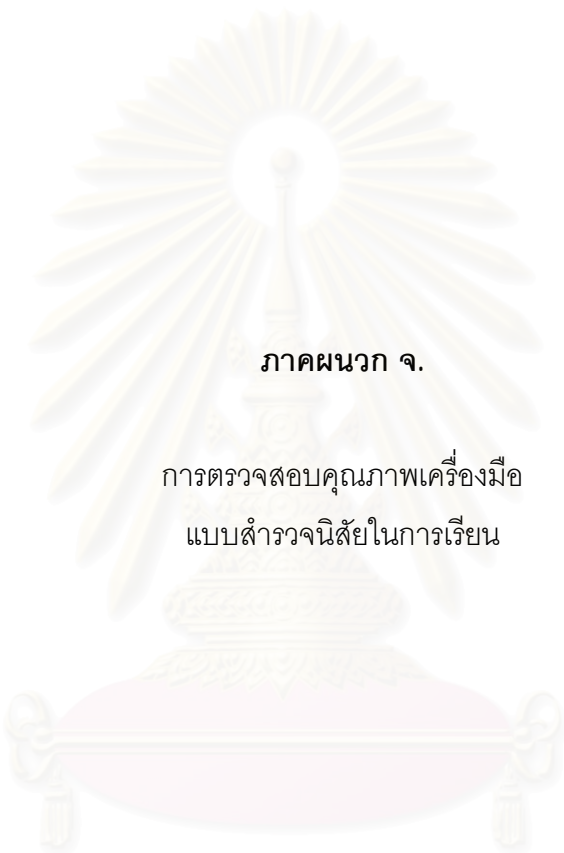
ด้าน	ข้อที่	ข้อคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
การเรียนรู้		หลังจากการอ่านหนังสือหรือฟังบรรยายแล้ว นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด			
	12	เมื่ออ่านหนังสือหรือฟังคำบรรยายแล้ว เข้าใจและจำเนื้อหาได้	.5272	.4632	5.025***
	13	สามารถประยุกต์ และเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้มาแล้ว	.5890	.5435	4.232***
	14	สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปตอบข้อสอบได้	.6660	.6262	4.736***
	15	เข้าใจความสัมพันธ์ และกฎเกณฑ์ในเนื้อหาที่เรียนรู้มาแล้ว	.6143	.4827	2.808**
การคิด แบบสร้างสรรค์		ในการคิดแบบสร้างสรรค์ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด			
	16	คิดเชื่อมโยงได้อย่างรวดเร็ว	.6428	.6670	6.455***
	17	มีมุมมองได้หลายแนวคิด	.6631	.6555	6.065***
การคิด เพื่อการแก้ปัญหา		ในการคิดเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหา นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด			
	18	ประเมินและให้น้ำหนักถึงสิ่งที่เป็นสาเหตุของปัญหาได้	.5803	.5031	4.097***
	19	รวบรวมข้อมูลสาเหตุต่างของปัญหา และลำดับวิธีการที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหา	.6752	.5954	5.871***
	20	หาวิธีแก้ปัญหามีระบบ และหลักการได้หลายวิธี	.5562	.5046	3.912***
การคิด เพื่อลงข้อสรุปอย่างมี วิจารณญาณ		ในการคิดเพื่อลงข้อสรุปอย่างมีวิจารณญาณ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด			
	21	วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลและประเด็นต่างๆที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่น่ามาพิจารณา	.5131	.4292	3.606***
	22	ประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูล	.4853	.3716	3.402***
	23	กำหนดแนวทางในการหาข้อสรุปของประเด็น	.6280	.7082	5.155***



ด้าน	ข้อที่	ข้อคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
การคิด เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจ		ในการคิดเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด			
	24	สามารถลำดับความสำคัญของปัญหา	.5609	.4621	4.608***
	25	เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของทางเลือกที่กำหนดไว้	.6883	.5890	5.223***
	26	ตัดสินใจเลือกทางเลือก	.4878	.5223	5.653***
การคิด เพื่อนำไปสู่การ ประเมินผล		ในการคิดเพื่อนำไปสู่การประเมินผล นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด			
	27	กำหนดเป้าหมาย กฎเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน	.6961	.5803	5.041***
	28	รู้ว่าต้องการข้อมูลอะไรบ้างที่จะนำมาใช้ในการประเมิน	.5991	.5363	4.944***
	29	ตีความประเมินผลตามข้อมูล	.6193	.5860	5.626***
การทำข้อสอบ		ในการทำข้อสอบ นิสิตมั่นใจว่าจะทำพฤติกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด			
	30	ทำข้อสอบทันเวลา	.5810	.5433	5.757***
	31	มีสมาธิระหว่างการสอบ	.6224	.5459	4.419***
	32	เข้าใจสิ่งที่โจทย์ต้องการ	.6617	.6566	6.878***
	33	ตอบคำถามได้ถูกต้อง ตรงประเด็นและครบประเด็นของคำถาม	.5793	.6644	6.792***
	34	สามารถสังเคราะห์ วิเคราะห์ เชื่อมโยงความรู้มาตอบข้อสอบได้	.7075	.7458	6.938***
สัมประสิทธิ์แอลฟา			.9247		

\*p < .05 , \*\*p < .01, \*\*\*p < .001

ศูนย์พัฒนาระบบบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ.

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ  
แบบสำรวจนิสัยในการเรียน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงคุณภาพของแบบวัดนิสัยในการเรียน (ทดลองใช้)

ด้าน	ทิศทาง	ข้อที่	ข้อความคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
การหลีกเลี่ยงการ ผลัดเวลา Delay avoidance : DA	+	1	ฉันทำรายงาน อ่านหนังสือตามที่อาจารย์สั่ง และทำการบ้านแต่ละวันเสร็จเสมอ	.4549	.4221	3.475***
		2	ถ้าการบ้านหรืองานที่อาจารย์มอบหมายให้ทำนั้นยาก ฉันจะเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น	.5825	.5599	4.344***
		3	ฉันเป็นคนที่ยืนยันอย่างสม่ำเสมอ	.4939	.5082	3.106**
		4	ถึงแม้ว่างานที่อาจารย์มอบหมายให้ทำจะไม่น่าสนใจ และน่าเบื่อหน่าย ฉันก็ตั้งใจทำจนสำเร็จเรียบร้อย	.4097	.4188	2.406*
	-	5	ฉันมักจะวางหัวข้อการเขียนรายงาน การบ้าน ฯลฯ ทิ้งไว้จนใกล้จะถึงเวลาส่งจึงจะทำ	.3584	.3573	2.282*
		6	เมื่ออาจารย์ตำหนิ หรือวิจารณ์การบ้านหรือรายงานของฉันบ่อยๆ ฉันรู้สึกไม่อยากส่ง หรือไม่ก็อยากหลีกเลี่ยงการส่งงาน	.3831	.4271	3.760***
	+	7	ฉันพยายามที่จะแก้รายงาน ข้อสอบ การบ้านให้ถูกต้อง ตามที่อาจารย์ตรวจให้	.0362	.0737	.957
		8	ฉันชอบอ่าน ทำงาน ทำการบ้านด้วยความมั่นใจและรับผิดชอบต่อตนเอง โดยไม่ต้องมีใครบอก บ่น หรือบังคับ	.5294	.5456	4.454***
		9	ฉันมาสถาบันแต่เช้าและเข้าเรียนทันเวลาทุกครั้ง	.4988	.4834	3.524***
	-	10	ในชั่วโมงเรียนฉันชอบชักชวนให้อาจารย์พูดนอกเรื่อง	.1097	.2294	3.021**
		11	ปัญหาบางอย่างเช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาความรัก ความไม่เข้าใจกับพ่อแม่ ทำให้ฉันไม่สนใจการเรียน	.1184	.1246	1.870*

ด้าน	ทิศทาง	ข้อ ที่	ข้อความ	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
การหลีกเลี่ยงการ ผลัดเวลา Delay avoidance : DA	-	12	เมื่อเริ่มเรียน ฉันรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เบื่อหน่ายและง่วงนอนเกินกว่าจะเรียนให้ ได้ผลดี	.6425	.6488	6.316***
		13	ฉันไม่ค่อยมีความพยายาม หรือความอดทนที่จะใช้ความสามารถให้เต็มที่ ในการ ทำการบ้านรายงาน หรือข้อสอบ	.6678	.6578	5.262***
		14	ฉันมักใจลอยขณะเรียน	.5052	.5392	4.252***
		15	ถ้ามีการบ้านมาก หรือยากกว่าปกติ ฉันมักจะไมทำหรือถ้าทำ ฉันจะทำเฉพาะ ส่วนที่ง่ายเท่านั้น	.4888	.4616	2.643**
		16	ถ้าทำรายงาน หรือทำการบ้านไม่เสร็จ ฉันจะขอลอกจากเพื่อนเพื่อให้มีงานส่ง อาจารย์	.3940	.4780	5.895***
		17	เป็นการยากที่จะคิดวางแผนการเขียนตอบให้ได้ดีในเวลาอันสั้น ฉันจึงทำคะแนน ไม่ได้ดี	.3049	.3464	2.447***
	+	18	ฉันจะเก็บรวบรวมรายงานทุกชิ้นในแต่ละวิชาไว้ด้วยกัน และนำมาจัดเป็นหมวดหมู่ให้ เรียบร้อย	.3338	.3135	1.872*
	-	19	ฉันไม่สามารถเขียนได้อย่างที่คิดไว้ เมื่อตอนสอบ ทำการบ้าน หรือรายงานต่าง ๆ ที่อาจารย์สั่งจนทำให้ต้องส่งงานล่าช้า หรือทำคะแนนได้ไม่ดี	.4597	.4590	4.118***
	+	20	เมื่ออาจารย์มอบหมายให้ค้นคว้า หรืออ่านหนังสือเพิ่มเติม ฉันจะรีบเข้าห้องสมุด ทันทีที่มีเวลารว่างจากการเรียน	.2435	.2100	1.868*
	-	21	ฉันเสียเวลาไปกับการพูดคุย อ่านหนังสือที่ไม่เกี่ยวกับการเรียน ฟังวิทยุ ดู โทรทัศน์ หรือภาพยนตร์ มากเกินไป	.3987	.4548	2.939**

ด้าน	ทิศทาง	ข้อที่	ข้อความคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
การหลีกเลี่ยงการ ผลัดเวลา Delay avoidance : DA	+	43	เมื่อขาดเรียนวิชาใดวิชาหนึ่ง ฉันขอยืมสมุดจดในวิชานั้นๆ ของเพื่อนมาจด เพื่อทำความเข้าใจที่หลัง	.0248	.1240	1.083
	-	44	ฉันมักนอนตื่นสาย และเข้าเรียนสายเสมอ	.4985	.4394	3.422***
	+	46	ฉันจะจัดลำดับการทบทวนบทเรียน และการทำงาน ได้อย่างเหมาะสม	-.0178	.0394	.000
			สัมประสิทธิ์แอลฟาเฉพาะด้าน	.8285		

\*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ด้าน	ทิศทาง	ข้อ ที่	ข้อความคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
วิธีการทำงาน Work method : WM	+	22	ในเรื่องการเรียน ฉันพยายามปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเรื่อยๆ	.4058	.4100	2.236*
		23	ฉันชอบตื่นนอนแต่เช้า และอ่านหนังสือก่อนไปเรียน	.0363	.1925	1.103
		24	ขณะที่อาจารย์สอน ฉันตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ	.6016	.6243	4.719***
		25	เมื่อฉันจำเป็นต้องขาดเรียน ฉันจะพยายามเรียนให้ทันโดยเร็ว โดยที่อาจารย์ไม่ต้องเตือน	.3392	.4278	3.303***
		26	ฉันชอบคุยหรือถกเถียงปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับการเรียนกับเพื่อนๆ	.2250	.2510	2.144*
	-	27	ในห้องเรียน ฉันพยายามหลบเลี่ยง หรือนั่งก้มหน้า เพื่ออาจารย์จะได้ไม่ต้องถามปัญหาฉัน	.3125	.2847	2.023*
		28	ฉันชอบรับประทานขนม หรือคุยกับเพื่อนในชั่วโมงเรียน	.6483	.6403	6.267***
	+	29	ในบทเรียนที่ยาก ๆ นั้นฉันจะอ่านซ้ำหลายๆ ครั้งจนเข้าใจแล้วจึงผ่านไป	.3008	.2861	2.506**
	-	30	ฉันจับใจความสำคัญของเรื่องที่ไม่ค่อยได้ ซึ่งใจความสำคัญนี้ มักจะปรากฏในข้อสอบภายหลัง	.2246	.1778	1.490
		31	ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับการอ่านบทความต่างๆ เช่น เข้าใจเรื่องที่ไม่ตรงกับความจริงหรือเข้าใจเรื่องเพียงบางส่วน บางส่วนก็เข้าใจแจ่มแจ้ง	.3104	.2643	1.737*
		32	ในระหว่างสอบ ฉันลืมนสูตร คำนิยามและรายละเอียดอื่นๆ ที่ฉันเคยจำได้ หรือมีความรู้จริงๆ	.2127	.2257	2.043*
		33	หลังจากที่ได้อ่านหนังสือไปหลายหน้าแล้ว ฉันก็ลืมนและไม่สามรถจะระลึกถึงสิ่งที่อ่านผ่านไปได้	.4483	.4893	4.374***



ด้าน	ทิศทาง	ข้อ ที่	ข้อความ	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
วิธีการทำงาน Work method : WM	-	34	ฉันจำกฎการสะกดคำ คำจำกัดความ หลักไวยากรณ์ สูตร โดยไม่ทำความเข้าใจอย่างแท้จริงเสียก่อน	.4539	.4162	3.456***
	+	35	ฉันจะจดงาน หรือขีดเส้นใต้ข้อความสำคัญที่อาจารย์เน้น	.1784	.2480	1.350
		36	ฉันทำบ้านที่ทยอยไว้ทุกวิชา เพื่อช่วยเตือนความจำและสะดวกในการทบทวนบทเรียน	.3101	.3428	2.465**
		37	ก่อนลงมือเขียนรายงาน ฉันต้องแน่ใจว่าเข้าใจสิ่งที่ต้องการจะทำนั้นอย่างแจ่มแจ้งเสียก่อน	.2463	.2037	1.762*
	-	38	ฉันมักประมาณเวลาและมีความสะเพร่าในการทำบ้าน เขียนรายงาน หรือตอบข้อสอบ	.3977	.4057	3.312***
		39	อาจารย์วิจารณ์รายงานของฉันว่าวางแผนการเขียนไม่ดี หรือเขียนอย่างรีบร้อน สะเพร่า สกปรก ทำให้ไม่เรียบร้อย	.1916	.2185	1.852*
	+	40	ฉันเตรียมเครื่องเขียน และอุปกรณ์การเรียนมาพร้อมทุกครั้งที่มีการเรียน	.2110	.3002	1.885*
		41	เมื่อทราบกำหนดการสอบ ฉันจะวางแผนดูหนังสือ เพื่อเตรียมสอบทันที	.3200	.3475	3.060**
	-	42	ฉันรู้สึกเครียดและสับสนในขณะที่ทำข้อสอบ และไม่สามารถตอบคำถามให้ได้ดีตามความสามารถของฉัน	.3615	.3694	3.686***
		45	ฉันมักจะคัดลอกเนื้อหาจากหนังสือ หรือข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เพียงสองสามแหล่ง เพื่อความง่ายและสะดวกในการทำงาน	.2851	.2918	2.688**
		47	ฉันไปเรียนทุกวัน ก็เพื่อเช็คชื่อและให้มีสิทธิ	.1365	.0785	1.401
		48	ฉันมักจะพบว่าเวลาอ่านบทเรียนจบแล้ว ฉันจับประเด็นไม่ได้	.5040	.5115	3.703***

ด้าน	ทิศทาง	ข้อที่	ข้อความคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
วิธีการทำงาน Work method : WM	-	49	ฉันจะขอถ่ายเอกสารสมุดบันทึกของเพื่อนก่อนการสอบเสมอ	.5594	.6222	4.263***
	+	50	ฉันมักจะค้นคว้าหนังสือในส่วนของเนื้อหาที่สำคัญกับทุกๆ วิชาเสมอ เพื่อความสะดวกในการค้นหา และทบทวน	.0538	.0491	.000
		51	ฉันชอบไปอ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน หรือทำรายงาน ในห้องสมุด	-.1524	-.1086	-.995
	-	52	ฉันเห็นว่าห้องสมุดเป็นที่ลับที่ตี	.4052	.4477	3.844***
		53	ฉันมักใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมส์ หรือ chat มากกว่าจะใช้พิมพ์งาน หรือหาข้อมูล	.4663	.5465	3.760***
	+	54	ก่อนลงมือทำข้อสอบแบบบรรยาย ฉันนึกแนวการตอบไว้ล่วงหน้า	.0667	.0309	.620
	-	55	ฉันมักตอบข้อสอบ โดยไม่วางแผน หรือเรียงลำดับความคิดก่อนเขียน	.5266	.5038	4.256***
			สัมประสิทธิ์แอลฟาเฉพาะด้าน		.8024	
สัมประสิทธิ์แอลฟา (n = 55)						.8985

\*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001

หมายเหตุ ข้อความตัวหนา คือข้อความที่ผู้วิจัยได้คัดเลือกในแบบวัดจริง

สภามหาวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงคุณภาพของแบบวัดนิสัยในการเรียน (ฉบับที่ใช้ในการวิจัย)

ด้าน	ทิศทาง	ข้อ ที่	ข้อความ	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
การหลีกเลี่ยงการ ผลัดเวลา Delay avoidance : DA	+	1	ฉันทำรายงาน อ่านหนังสือตามที่อาจารย์สั่ง และทำการบ้านแต่ละวันเสร็จเสมอ	.5211	.4578	3.227**
		2	ถ้าการบ้านหรืองานที่อาจารย์มอบหมายให้ทำนั้นยาก ฉันจะเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น	.6371	.6031	4.594***
		3	ฉันเป็นคนที่ยั่งยืนอย่างสม่ำเสมอ	.5446	.5527	3.207**
		4	ถึงแม้ว่างานที่อาจารย์มอบหมายให้ทำจะไม่น่าสนใจ และน่าเบื่อหน่าย ฉันก็ตั้งใจทำงานสำเร็จเรียบร้อย	.4440	.4197	2.229*
	-	5	ฉันมักจะวางหัวข้อการเขียนรายงาน การบ้าน ฯลฯ ที่ใจฉันใกล้จะถึงเวลาส่งจึงจะทำ	.3560	.3365	1.708*
		6	เมื่ออาจารย์ตำหนิ หรือวิจารณ์การบ้านหรือรายงานของฉันบ่อยๆ ฉันรู้สึกไม่อยากส่งหรือไม่ก็อยากหลีกเลี่ยงการส่งงาน	.3776	.4404	2.673**
	+	8	ฉันอ่าน ทำงาน การบ้านด้วยความมั่นใจและรับผิดชอบด้วยตนเอง โดยไม่ต้องมีใครบอกป่น หรือบังคับ	.5105	.5225	4.659***
		9	ฉันมาสถาบันแต่เช้าและเข้าเรียนทันเวลาทุกครั้ง	.4940	.4893	4.018***
	-	12	เมื่อเริ่มเรียน ฉันรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เบื่อหน่ายและง่วงนอนเกินกว่าจะเรียนให้ได้ผลดี	.6538	.7028	5.770***
		13	ฉันไม่ค่อยมีความพยายาม หรือความอดทนที่จะใช้ความสามารถให้เต็มที่ ในการทำการบ้านรายงาน หรือข้อสอบ	.6456	.6657	6.107***
		14	ฉันมักใจลอยขณะเรียน	.5103	.5893	4.457***

ด้าน	ทิศทาง	ข้อ ที่	ข้อความคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
การหลีกเลี่ยงการ ผลัดเวลา Delay avoidance : DA	-	15	ถ้ามีการบ้านมาก หรือยากกว่าปกติ ฉันมักจะไมทำหรือถ้าทำ ฉันจะทำเฉพาะส่วนที่ง่ายเท่านั้น	.4978	.4841	2.481**
		16	ถ้าทำรายงาน หรือทำการบ้านไม่เสร็จ ฉันจะขอลอกจากเพื่อนเพื่อให้มีงานส่งอาจารย์	.4357	.5019	5.832***
		17	เป็นการยากที่จะคิดวางแผนการเขียนตอบให้ได้ดีในเวลาอันสั้น ฉันจึงทำคะแนนไม่ได้ดี	.3397	.3667	2.403*
		19	ฉันไม่สามารถเขียนได้อย่างที่คิดไว้ เมื่อตอนสอบ ทำการบ้าน หรือรายงานต่างๆ ที่อาจารย์สั่งจนทำให้ต้องส่งงานล่าช้า หรือทำคะแนนได้ไม่ดี	.4497	.4606	3.618***
	+	20	เมื่ออาจารย์มอบหมายให้ค้นคว้า หรืออ่านหนังสือเพิ่มเติม ฉันจะทำทันทีที่มีเวลาว่างจากการเรียน	.2329	.1759	1.347
	-	21	ฉันเสียเวลาไปกับการพูดคุย อ่านหนังสือที่ไม่เกี่ยวกับการเรียน ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ หรือภาพยนตร์ มากเกินไป	.4154	.4711	3.540***
		44	ฉันมักนอนตื่นสาย และเข้าเรียนสายเสมอ	.4896	.4520	3.876***
				สัมประสิทธิ์แอลฟาเฉพาะด้าน	.8613	

\*p < .05 , \*\*p < .01, \*\*\*p < .001

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ด้าน	ทิศทาง	ข้อ ที่	ข้อความคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
วิธีการทำงาน Work method : WM	+	22	ในเรื่องการเรียน ฉันพยายามปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเรื่อยๆ	.3698	.3587	3.290**
		24	ขณะที่อาจารย์สอน ฉันตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ	.6325	.6510	4.642***
		25	เมื่อฉันจำเป็นต้องขาดเรียน ฉันจะพยายามเรียนให้ทันโดยเร็ว โดยที่อาจารย์ไม่ต้องเตือน	.3384	.4021	3.045**
		26	ฉันชอบคุยหรือถกเถียงปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับการเรียนกับเพื่อนๆ	.2303	.2673	2.691**
	-	28	ฉันชอบรับประทานขนม หรือคุยกับเพื่อนในช่วงโมงเรียน	.6472	.6353	5.970***
	+	29	ในบทเรียนที่ยากๆ นั้นฉันจะอ่านซ้ำหลายๆ ครั้งจนเข้าใจแล้วจึงผ่านไป	.2640	.2359	2.110*
	-	31	ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับการอ่านบทความต่างๆ เช่น ไม่เข้าใจเรื่องที่อ่าน หรือเข้าใจเรื่องเพียงบางส่วน	.3032	.2418	2.638**
		32	ในระหว่างสอบ ฉันลืมนสูตร คำนิยามและรายละเอียดอื่นๆ ที่ฉันเคยจำได้ หรือมีความรู้จริงๆ	.2659	.2569	2.175*
		33	หลังจากที่ได้อ่านหนังสือไปหลายหน้าแล้ว ฉันก็ลืมนและไม่สามารรถจะระลึกถึงสิ่งที่อ่านผ่านไป	.4656	.5154	4.135***
		34	ฉันจำกฎการสะกดคำ คำจำกัดความ หลักไวยากรณ์ สูตร โดยไม่ทำความเข้าใจอย่างแท้จริงเสียก่อน	.4397	.3843	4.020***
	+	36	ฉันทำบ้านที่ยกยอไว้ทุกวิชา เพื่อช่วยเตือนความจำและสะดวกในการทบทวนบทเรียน	.2365	.3126	2.113*
	-	38	ฉันมักประมาทเดินเล่นและมีความสะเพร่าในการทำการบ้าน เขียนรายงาน หรือตอบข้อสอบ	.4095	.4176	3.794***

ด้าน	ทิศทาง	ข้อ ที่	ข้อความคำถาม	CITC เฉพาะด้าน	CITC รวม	t-test
วิธีการทำงาน Work method : WM	+	41	เมื่อทราบกำหนดการสอบ ฉันจะวางแผนดูหนังสือ เพื่อเตรียมสอบทันที	.2830	.2868	3.066**
		42	ฉันรู้สึกเครียดและสับสนในขณะที่ทำข้อสอบ และไม่สามารถตอบคำถามให้ได้ดีตามความสามารถของฉัน	.4416	.4276	3.459***
	-	45	ฉันมักจะคัดลอกเนื้อหาจากหนังสือ หรือข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เพียงสองสามแหล่ง เพื่อความง่ายและสะดวกในการทำงาน	.3251	.3219	2.452**
		48	ฉันมักจะพบว่าเวลาอ่านบทเรียนจบแล้ว ฉันจับประเด็นไม่ได้	.4751	.4898	3.524***
		49	ฉันจะขอถ่ายเอกสารสมุดบันทึกของเพื่อนก่อนการสอบเสมอ	.5628	.6234	5.382***
		52	ฉันเห็นว่าห้องสมุดเป็นที่หลับที่ดีที่สุด	.4044	.4591	3.454***
		53	ฉันมักใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมส์ หรือ chat มากกว่าจะใช้พิมพ์งาน หรือหาข้อมูล	.4992	.5633	3.362***
		55	ฉันมักตอบข้อสอบ โดยไม่วางแผน หรือเรียงลำดับความคิดก่อนเขียน	.5608	.5063	4.674***
				สัมประสิทธิ์แอลฟาเฉพาะด้าน	.8327	
	สัมประสิทธิ์แอลฟา				.9143	

\*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001





ภาคผนวก จ.

ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 45 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำแนกตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ ระดับชั้นเรียน

ตัวแปร		เพศ				รวม	
		ชาย		หญิง			
		จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผลสัมฤทธิ์ ทางการ เรียน	ดีเลิศ	72	29.1	213	41.4	285	37.5
	ดี	53	21.5	120	23.3	173	22.7
	ปานกลาง	75	30.4	148	28.8	223	29.3
	ต่ำ	47	19.0	33	6.4	80	10.5
ระดับชั้น เรียน	1	85	34.4	209	40.7	294	38.6
	2	94	38.1	151	29.4	245	32.2
	3	42	17.0	71	13.8	113	14.8
	4	26	10.5	83	16.1	109	14.3
รวม		247	32.5	514	67.5	761	100

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายอนันต์ ดุยพีรดิศ เกิดเมื่อวันที่ 7 มิถุนายน พ.ศ.2521 สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี สาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เมื่อปีการศึกษา 2542 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2544

ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. เป็นสมาชิกกลุ่ม Encounter group 1 ครั้ง
2. เป็นสมาชิกกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ (Growth group) 1 ครั้ง
3. เป็นผู้นำกลุ่ม Encounter group 6 ครั้ง
4. เป็นผู้นำกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ (Growth group) 1 ครั้ง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย