ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา

สารนิพนธ์

ของ

นางประภัสราภา จันทรวงศา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
กันยายน 2548

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

155.9043
ป33ล
ร.3

ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา ห้นตรา

บทคัดย่อ

ของ

นางประภัสราภา จันทรวงศา

31 ส.ค. 2549

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
กันยายน 2548

ก 282724

ประภัสราภา จันทรวงศา (2548) *ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียน ของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา* สารนิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ระดับความคิดเชิงบวกและระดับความเครียดในการเรียนตามตัวแปรด้านลักษณะส่วนบุคคล และเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนตามตัวแปร เพศ, ชั้นปี, แผนการศึกษา, คณะ, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รวมถึงศึกษาตัวแปรพยากรณ์ความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา จากตัวแปร ชั้นปี, เศรษฐกิจของนักศึกษา, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ ความคิดเชิงบวก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตราจำนวน 343 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความคิดเชิงบวก และแบบสอบถามความเครียดในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) สถิติทดสอบค่าเอฟ (F-test) และวิเคราะห์หาตัวแปรทำในการทำนายพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression)

ผลการศึกษาพบว่า

1 นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตราส่วนใหญ่มีความคิดเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับสูง และปานกลาง

2 นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตราส่วนใหญ่มีความเครียดในการเรียนโดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ลองลงมาคือมีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับสูง และ มีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับต่ำตามลำดับ

3 นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา เพศหญิงและเพศชายมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน

4 นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตราที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน

5 นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตราทีมีแผนการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกตางกัน

6 นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตราที่มีคณะวิชาแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกตางกัน

7 นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตราทีมีการรับรู้ทางเศรษฐกิจแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไมแตกต่างกัน

8 นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตราที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่าง

9 นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตราที่มีระดับความคิดเชิงบวกแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไมแตกต่างกัน

10 ตัวแปรลักษณะส่วนบุคคลทีเป็นชั้นปีและการรับรู้ทางเศรษฐกิจสามารถพยากรณ์ความเครียดในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 โดยเรียงลำดับจากตัวแปรที่ส่งผลมากที่สุดไปน้อยที่สุด คือ ชั้นปี โดยชั้นปีสามารถพยากรณ์ความเครียดในการเรียนได้ 1 3% และการรับรู้ทางเศรษฐกิจ ซึ่งตัวแปรทั้ง 2 ตัวนี้ สามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดในการเรียนได้ 2 5%

PERSONAL CHARACTERISTICS, POSITIVE THINKING AND STUDYING STRESS OF STUDENTS AT RAJAMANGALA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AYUTTHAYA HUNTRA CAMPUS

AN ABSTRACT

BY

MRS PRAPUSARAPA JUNTARAWONGSA

Presented in partial fulfillment of the requirements

for the Master of Education degree in Development Psychology

at Srinakharinwirot University

September 2005

Prapusarapa Juntarawongsa (2005) *Personal Characteristics, Positive Thinking and Studying Stress of Students at Rajamangala Institute of Technology Ayutthaya Huntra Campus* Master 's Project , M Ed (Development Psychology) Bangkok Graduate School, Srinakharinwirot University Advisor Committee Asst Prof Wattana Srisatwacha

The main objectives of this research were 1) to study the level of students' positive thinking and in relation to their Personal Characteristics sex, class standing, education planning, college faculty, economic perception and scholastic achievement, 2) to compare their studying stress on the basis of their Personal Characteristics, and 3) to find out the variables for predicting the students 'studying stress

A sample for this research consisted of 343 students, randomly drawn from Rajamangala Institute of Technology Ayutthaya Huntra Campus The instruments for collecting research data were (1) a test of positive thinking, and (2) a questionnaires on studying stress The statistical methods and procedures for analyzing the data were t-test, F-test and Stepwise Multiple Regressions analysis

The finding clearly indicated that the student as a whole at Rajamangala Institute of Technology Ayutthaya Huntra Campus was found to be at the high and modulate level of positive thinking In terms of rank order, it was found that most of them were modulate, some of them were high, and only a small number of them were at a low level on the studying stress scale No significant sex difference was found in the students' studying stress, in terms of their personal characteristics (class standing, education planning, college faculty, economic perception and scholastic achievement, and positive thinking) No significant difference was found in the students' studying stress The personal characteristics that could effectively predict studying stress at the 0 05 level of significance were the students' class standing and economic perception , class standing alone could predict studying stress as much as 1 3 % , while both class standing and economic perception could mutually predict studying stress as much as 2 5%

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา)

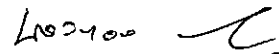
ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

(รองศาสตราจารย์ ดร นวลละออ สุภาผล)

คณะกรรมการสอบ

ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา)



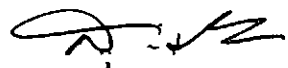
กรรมการสอบสารนิพนธ์

(รองศาสตราจารย์ ดร นวลละออ สุภาผล)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

(อาจารย์สมเกียรติ ทิพยทัศน์)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

(รองศาสตราจารย์สุภา ปานเจริญ)

วันที่ 27 เดือน กันยายน พ ศ 2548

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาเป็นอย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร นวลละออ สุภาผล ประธานกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา และ อาจารย์ สมเกียรติ ทิพยทัศน์ กรรมการควบคุมสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ตลอดจนช่วยตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อีกทั้งให้การสนับสนุนและให้กำลังใจ ตลอดมาจนสามารถดำเนินการทำสารนิพนธ์ได้เป็นผลสำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต เค้าฉิม และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร ที่ได้กรุณาตรวจแก้ไขและให้คำแนะนำเป็นอย่างดียิ่งในการสร้างเครื่องมือวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยาหันตรา ซึ่งได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอบใจนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ท้ายสุดผู้วิจัยขอขอบพระคุณ บิดา มารดา สามี และเพื่อน ๆ ที่ช่วยเหลือและให้กำลังใจที่ดีตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัย คุณประโยชน์ที่พึงมีจากการทำสารนิพนธ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้เป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดา ครูอาจารย์ที่ได้อบรมสั่งสอนแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

ประภัสราภา จันทรวงศา

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
	ความสำคัญของการวิจัย	4
	ขอบเขตของการวิจัย	5
	การกำหนดประชากรและการเลือกลุ่มตัวอย่าง	5
	ตัวแปรที่ศึกษา	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	7
	นิยามปฏิบัติการ	8
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียน	11
	ความหมายของความเครียด	11
	สาเหตุของความเครียด	12
	ระดับของความเครียด	16
	การเผชิญความเครียด	17
	ความเครียดในการเรียน	17
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก	21
	แนวคิดความคิดเชิงบวก	21
	ความหมายของความคิดเชิงบวก	22
	องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก	24
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียน	25
	ตามตัวแปรเพศกับความเครียดในการเรียน	25
	ชั้นปีกับความเครียดในการเรียน	27
	แผนการเรียนและคณะวิชากับความเครียดในการเรียน	28

สารบัญ(ต่อ)

บทที่		หน้า
2 (ต่อ)	ตามตัวแปรเพศกับความเครียดในการเรียน	25
	ชั้นปีกับความเครียดในการเรียน	27
	แผนการเรียนและคณะวิชากับความเครียดในการเรียน	28
	การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษากับความเครียดในการเรียน	29
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความเครียดในการเรียน	31
	ความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียน	32
	สมมติฐานงานวิจัย	33
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	33
3	วิธีดำเนินการวิจัย	35
	การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	35
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	36
	ลักษณะของเครื่องมือ	36
	เกณฑ์ในการให้คะแนนและการแปลความหมาย	40
	การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	41
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	41
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	41
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	42
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	44
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	44
	การวิเคราะห์ข้อมูล	44
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	62
	สังเขปความมุงหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย	62
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	62
	สมมติฐานงานวิจัย	62
	วิธีดำเนินการวิจัย	63
	สรุปผลการวิจัย	65
	อภิปรายผล	67
	ข้อเสนอแนะ	73
	ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยตอไป	74
บรรณานุกรม		75
ภาคผนวก		84
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์		98

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำแนกตามตัวแปรลักษณะส่วนบุคคล	45
2	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเชิงบวกของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 เป็นรายข้อ	48
3	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเชิงบวกของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปี แผนการศึกษา คณะวิชา การรับรู้ทางเศรษฐกิจ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคิดเชิงบวก	50
4	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำแนกเป็นรายข้อ	52
5	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปี แผนการศึกษา คณะวิชา การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคิดเชิงบวก	55
6	ผลการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการเรียนจำแนกตามเพศ	57
7	ผลการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการเรียนจำแนกตามชั้นปี	58
8	ผลการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการเรียนจำแนกตามแผนการศึกษา	58
9	ผลการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการเรียนจำแนกตามคณะวิชา	59

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
10 ผลการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการเรียนจำแนกตามการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา	59
11 ผลการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการเรียนจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	60
12 ผลการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการเรียนจำแนกตามระดับของความคิดเชิงบวก	60
13 แสดงตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความเครียดในการเรียนของนักศึกษา	61
14 แสดงค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความคิดเชิงบวก 7 ด้าน จำนวน 28 ข้อ ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา	97

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	34

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

ในสภาพปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอยางรวดเร็วไม่วาจะเป็น ด้านเศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา สังคม ค่านิยม และความเชื่อ การดำเนินชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วมาก เพียงใดยิ่งทำให้บทบาทและสภาพของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไปมากเท่านั้น การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลเมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและปัญหา ถ้าปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปและปัญหาไม่ทันจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดเมื่อมีอาการมาก ๆ และหาทางออกไม่ได้จะทำให้เป็นโรคประสาท โรคจิตและโรคอื่น ๆ ได้ ความเครียดเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิตที่ควรให้ความสำคัญเพราะเชื่อว่าสุขภาพจิตมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตดุจดังเข็มทิศที่จะทำให้คุณภาพชีวิตของคนพัฒนาไปได้อย่างมีทิศทาง ปรับตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและยังผลักดันให้เกิดความคิดทางด้านบวก, ความคิดสร้างสรรค์ในการเรียนและการทำงานให้มีคุณภาพและประสบความสำเร็จได้ (กรมสุขภาพจิต 2541 78)

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนขึ้นอยู่กับสาเหตุและปัจจัยทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล คือ (1) ปัจจัยที่มาจากภายในบุคคลด้านความสมบูรณ์ของร่างกายที่มีผลทนทานต่อสภาวะเครียดได้แตกตางกัน และระดับพัฒนาการที่ไม่ดีก็มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากความไม่สมดุลกันระหว่างความคาดหวังของบุคคลอื่นกับความสามารถของบุคคลในการสนองตอบความคาดหวังนั้นๆ ระดับพัฒนาการของจิตใจอารมณ์มีผลต่อการรับรู้และแปลเหตุการณ์ โดยระดับพัฒนาการที่ไม่ดีทำให้มีการรับรู้แปลเหตุการณ์และแก้ปัญหาไม่ตรงกับความเป็นจริงซึ่งมีผลให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขและก่อให้เกิดความเครียดตามมา (2) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล ได้แก่สิ่งแวดล้อมที่บุคคลดำเนินชีวิตอยู่ในชีวิตประจำวัน สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530 71) ได้กล่าวไว้ว่าปัญหาต่าง ๆ ในการปรับตัวอาจมีสาเหตุแตกต่างกันไป สาเหตุบางประการอาจเนื่องมาจากบุคคลนั้นเอง หรือจากสภาพแวดล้อมและเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญกับปัญหาทั่ว ๆ ไปบุคคลนั้นก็พยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่เขากำลังเผชิญนั้นเพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจหรือความกังวลใจค่อย ๆ คลายลง จนกระทั่งหมดไปในที่สุด อย่างไรก็ตามบุคคลบางคนไม่สามารถขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้เมื่อเป็นเช่นนี้ สภาวะความวุ่นวายใจหรือ

ไม่เป็นสุขก็ยังคงมีอยู่ตอไปและอาจมีผลกระทบให้บุคคลต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจก่อให้เกิดความแปรปรวนทางความรู้ ความคิดและพฤติกรรมได้ ลักษณะของบุคคลที่มีปัญหาการปรับตัวจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะไม่กล้าแสดงออกเก็บตัวหรือถอยหนี เข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ทำงานกับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุมเพื่อน ขาดทักษะที่จะอยูรวมกับผู้อื่น มีความเครียดและมักมีปัญหาด้านสุขภาพเจ็บป่วยบอย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาของคนที่จะเป็นกำลังของชาติต่อไป

ปัจจัยของความเครียดมีมากมายไม่ว่าจะเกิดจากภายนอกหรือภายในตัวบุคคล และหนึ่งในนั้นก็คือการปรับตัว ซึ่งเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นซึ่งมีการเปลี่ยน แปลงทางด้านร่างกายไปมากซึ่งทำให้เกิดความกังวลใจและถ้ามีมากจนเกินไปอาจทำให้เกิดสภาวะเครียดได้ และในวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังศึกษาหาความรู้ เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ให้กับตนเองจึงต้องมุ่งเน้นไปที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพในการเรียนการสอนของการศึกษาซึ่งวัยรุ่นจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ของตัวเองมาก เช่น กังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงไปของร่างกายตนเอง กังวลเรื่องการวางเนื้อวางตัวกับบุคคลอื่น เห็นเป็นเรื่องใหญ่ไปหมดทุกเรื่องและในความกังวลเหล่านี้เองจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นเองซึ่งเป็นวัยศึกษาหาความรู้ นอกจาก นั้นแล้วสาเหตุของเครียดของวัยรุ่นที่สำคัญก็คือการปรับตัว ชาร์ล ดาร์วิน ได้กล่าวไว้ในทฤษฎีวิวัฒนาการของเขาว่าสิ่งมีชีวิตต้องอาศัยการปรับตัวอยู่ตลอดเวลาจึงสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ คนเราจึงต้องปรับตัวอยู่เสมอ มิฉะนั้นจะไม่สามารถดำรงชาติพันธ์อยู่ได้ มนุษย์เราจำเป็นต้องแสวงหาทางที่จะตอบสนองความต้องการทั้งของตนเองและสังคมอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีอุปสรรคมาขัดขวางไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการก็เกิดเป็นปัญหา และเมื่อปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องก็จะเกิดความเครียด ความกดดันทางอารมณ์เกิดความคับข้องใจทำให้เกิดความวิตกกังวลและเมื่อมนุษย์พยายามแก้ ปัญหาความต้องการของตนนั้นทางจิตวิทยาเรียกว่าการปรับตัว

ความคิดเป็นความสามารถที่มีอยู่แล้วในตัวมนุษย์ทุกคน แต่จะมีความแตกต่างกันในแง่คุณภาพในการคิด บางคนคิดแล้วได้สิ่งที่เป็นประโยชน์ บางคนคิดแล้วได้สิ่งที่เป็นโทษ บางคนคิดสับสนไม่ได้อะไรออกมาเลย และยังมีบางคนที่ไม่รู้ และไม่สนใจเลยว่า ตัวเองคิดอะไร และได้อะไรจากการคิดบ้าง คนที่ได้เปรียบคือคนที่คิดแล้วได้สิ่งที่มีประโยชน์ เรียกได้ว่าคนนั้นคิดเป็น คิดในด้านบวก เป็นศักยภาพที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน ใคร ๆ ก็สามารถคิดทางบวกได้ถ้าได้รับการฝึกอย่างเหมาะสม ถ้ามนุษย์ทุกคนคิดทางบวกก็จะสามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีมีประโยชน์ให้กับตัวเองและสังคมได้อีกมากมาย กันยา สุวรรณแสง (2542 123) กล่าวว่า มนุษย์มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคในการกระทำกิจกรรมโดยคิดหาเหตุผลว่าควรจะกระทำอย่างไร ในการปรับตัว

ให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม มนุษย์แตกต่างกับสัตว์ตรงที่วามนุษย์จะคิดไตร่ตรองการตอบสนองที่ไร้ผลจะไม่กระทำซ้ำและนานเหมือนสัตว์ ดังนั้นการคิดจึงเป็นลักษณะประจำตัวของทุกคนเพราะในการดำรงชีวิตมนุษย์ต้องพบกับปัญหาต่าง ๆ มนุษย์ต้องพยายามหาคำตอบให้กับปัญหา ความคิดมีด้วยกันหลายแบบในแบบหนึ่งที่สำคัญและเป็นที่สนใจและสามารถควบคุมพฤติกรรมของเราได้ก็คือความคิดเชิงบวก(Positive thinking) ซึ่งสามารถพัฒนาคนให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้

ความคิดเชิงบวก (Positive thinking) เป็นความสามารถที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งมีคุณภาพมากกว่าความสามารถด้านอื่น ๆ และเป็นปัจจัยที่จำเป็นยิ่งในการส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติ ประเทศใดก็ตามที่สามารถแสวงหา พัฒนา และดึงเอาศักยภาพความคิดเชิงบวก ของประเทศชาติออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากเท่าใด ก็ยิ่งมีโอกาสพัฒนาเจริญก้าวหน้าได้มากเท่านั้น ซึ่งครูเป็นคนสำคัญที่จะช่วยให้เด็กเกิดความคิดเชิงบวก(Positive thinking) ต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวนักเรียนนักศึกษา หรือแม้แต่การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น ๆ และเมื่อมีความคิดเชิงบวกก็ย่อมเกิดแรงบันดาลใจในการเรียนรู้หรือการทำงานต่าง ๆให้สำเร็จลุล่วง ในฐานะที่เราเป็นครู ทุกคนย่อมต้องการให้นักศึกษาเป็นคนที่สามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามครูย่อมต้องฝึกฝนตนเองให้เกิดทักษะในเรื่องของ ความคิดเชิงบวก และการเข้าถึงเชิงบวก เช่นเดียวกัน

การศึกษามีความสำคัญต่อมวลมนุษย์โลก เพราะมนุษย์มีสมองที่เหนือกว่าสัตว์อื่น ซึ่งมีความคิดและการเรียนรู้ที่ดีกว่า มนุษย์เราจึงเห็นความสำคัญของการศึกษา การศึกษามีหลายระดับชั้น เช่น อนุบาล,ประถมศึกษา,มัธยมศึกษา,อุดมศึกษา และการศึกษานอกระบบอีกมากมาย ตั้งแต่เกิดจนไม่มีกำหนด ขึ้นอยู่กับความสามารถในการเรียนรู้ และสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลเป็นสถาบันการศึกษาสายวิชาชีพที่เก่าแก่และมุ่งเน้นการเรียนการสอนด้านเกษตรกรรม เช่น คณะพืชศาสตร์,คณะสัตวศาสตร์,คณะเทคโนโลยีการอาหาร และคณะประมงเป็นต้น แต่ในปัจจุบันเปิดสอนหลากหลายสาขามากขึ้น มีนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่มาจากต่างจังหวัดในทุก ๆ ภาคของประเทศไทยแต่เมื่อเข้ามาแล้วนักศึกษาจะลาออกหรือพ้นสภาพการเป็นนักศึกษาไปเป็นจำนวนมากโดยเฉพาะในช่วงชั้นปี 1 ซึ่งผู้วิจัยได้สอบถามและสังเกตนักศึกษาเป็นจำนวนไม่น้อยที่มีปัญหาเรื่องความเครียดในการเรียนซึ่งมีผลมาจากการปรับตัวที่ไม่ดีกับบุคคลรอบข้างเช่น เพื่อนใหม่ ครูใหม่ และสิ่งแวดล้อมใหม่ รวมถึงหอพักซึ่งไม่ได้อยู่ในจังหวัดที่ตนเคยอยู่ ปัญหาการปรับตัวเกี่ยวกับ

สัมพันธภาพ กับรุ่นพี่ และเพื่อน บางรายไม่เพียงแต่ลาออกไป มีผลทางกายและจิตใจในขณะที่เรียนอยู่เป็นประจำ และผลการเรียนเฉลี่ยของนักศึกษาชั้นปี 1 จะต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดจำนวนมากซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงยิ่ง

✓ จากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเรื่อง ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความ เครียดในการเรียนของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต พระนครศรีอยุธยา หันตรา ผู้วิจัยตั้งข้อสมมติฐานว่าความคิดเชิงบวกเป็นสิ่งสำคัญในการปรับตัวไม่ให้เกิดความเครียด ซึ่งส่ง ผลทางด้านรางกายและจิตใจของนักศึกษา เพื่อผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหารผู้เชี่ยวชาญ ฝ่ายแนะแนวและผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาสำหรับนักศึกษาที่มีปัญหาความเครียดในการเรียน อันจะเป็นพื้นฐานสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องได้ส่งเสริมและช่วยเหลืออย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมทั้งนำไปใช้เป็นแนวทางส่งเสริมความเข้าใจ และความสำคัญของปัญหาและวิธีการปรับตัวอย่างถูกวิธี นำไปประกอบการพิจารณาในการวางแผน ป้องกันแก้ไขปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในการเรียนและส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษา เพื่อที่จะพัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ และเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพออกไปทำงานในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ ตามความมุ่งหมายต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1 ศึกษาระดับความคิดเชิงบวกและระดับความเครียดในการเรียนตามตัวแปรด้านลักษณะส่วนบุคคล ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา

2 เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนตามตัวแปรด้านลักษณะส่วนบุคคลอันได้แก่ เพศ, ชั้นปี, แผนการศึกษา, คณะ, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา

3 เพื่อศึกษาตัวแปรพยากรณ์ความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา จากตัวแปร ชั้นปี, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ ความคิดเชิงบวก

ความสำคัญของการวิจัย

1 ทำให้ทราบระดับความคิดเชิงบวกและความเครียดในการเรียนตามตัวแปรด้านลักษณะส่วนบุคคลอันได้แก่ เพศ, ชั้นปี, แผนการศึกษา, คณะ, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของ

นักศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา

2 ทำให้ทราบความเครียดในการเรียนของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา

3 ทำให้สามารถพยากรณ์ความเครียดในการเรียนของนักศึกษาจากความคิดเชิงบวกและตัวแปรชั้นปี, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

4 เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหาร ผู้เชี่ยวชาญ ฝ่ายแนะแนว และผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาที่มีปัญหาเรื่องความคิดเชิงบวกและความเครียดในการเรียน

ขอบเขตของการวิจัย

กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1 **ประชากร**

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 2,406 คน 7 คณะวิชา เป็นนักศึกษาชาย 1,017 คน เป็นนักศึกษาหญิง 1,389 คน

2 **กลุ่มตัวอย่าง**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขต พระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 343 คน เป็นนักศึกษาชาย 133 คน เป็นนักศึกษาหญิง 210 คน

ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอยางแบบสุ่มอย่างง่าย (Sample random sampling) และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสุ่มของ Taro Yamane (1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และกำหนดค่าความผิดพลาด 5%

ตัวแปรที่ศึกษา

1 เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แกตัวแปรทางลักษณะส่วนบุคคล แบ่งเป็น

1 เพศ

1 1 ชาย

1 2 หญิง

2 ชั้นปี

2 1 ชั้นปีที่ 1

2 2 ชั้นปีที่ 2

2 3 ชั้นปีที่ 3

2 4 ชั้นปีที่ 4

3 แผนการศึกษา

3 1 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง

3 2 ปริญญาตรี

4 คณะวิชา

4 1 พืชศาสตร์

4 2 สัตวศาสตร์

4 3 ประมง

4 4 เทคโนโลยีการอาหาร

4 5 เครื่องกล

4 6 เศรษฐศาสตร์

4 7 ศึกษาทั่วไป

5 การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา

5 1 ไม่พอใช้

5 2 พอใช้

5 3 เหลือเก็บ

6 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

6 1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

6 2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง

6 3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

ตัวแปรตาม (Dependent variable)

ความเครียดในการเรียน

2 เพื่อศึกษาตัวแปรพยากรณ์ความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา

จากตัวแปรทำนาย ชั้นปี, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคิดเชิงบวก โดยมีตัวแปรเกณฑ์ความเครียดในการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1 **นักศึกษา**

หมายถึง นักศึกษาของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ในแผนการศึกษา ปริญญาตรี และ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547

2 **ชั้นปี**

หมายถึง ระดับชั้นนั้น ๆ ที่นักศึกษากำลังศึกษาอยู่ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 แบงออกเป็น 2 ระบบ คือ แผนการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่1และปีที่ 2, แผนการศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ

3 **แผนการศึกษา**

หมายถึง หลักสูตรการเรียนการสอน และวุฒิการศึกษาของนักศึกษา ที่เลือกตั้งแต่สมัครสอบเข้าเรียนกับทางสถาบัน จนกระทั่งจบการศึกษาได้รับใบประกาศนียบัตร และ ปริญญาบัตรแล้วแต่หลักสูตรที่นักศึกษาเลือกเรียน

4 **คณะวิชา**

หมายถึง วิชาเอกที่นักศึกษาได้เลือกสมัครสอบเข้าเรียนตั้งแต่แรกเริ่ม จนกระทั่งจบตามหลักสูตร โดยที่ทางสถาบันเปิดคณะวิชาไว้ 6 คณะวิชา ได้แก่ พืชศาสตร์, สัตวศาสตร์, ประมง, เทคโนโลยีการอาหาร, เครื่องกล, เศรษฐศาสตร์ และ ศึกษาทั่วไป

5 **การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา**

หมายถึง รายได้ของนักศึกษาซึ่งได้รับจากผู้ปกครอง หรือทำงานพิเศษนอกเวลา แล้วพิจารณาจากการใช้จ่ายในแต่ละเดือน โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ไม่พอใช้ พอใช้ เหลือเก็บ

6 **ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน**

หมายถึง ความสามารถทางการเรียนของนักศึกษา วัดได้จากคะแนนเฉลี่ยสะสมของผลการเรียน ในภาคเรียนที่ 1 ของปีการศึกษา 2547 ซึ่งสามารถคำนวณได้โดยการนำผลรวมของผลคูณระหว่างผลการเรียนและจำนวนหน่วยการเรียนในแต่ละรายวิชาที่ลงทะเบียนเรียน แล้วหารด้วยผลรวมของจำนวนหน่วยการเรียนที่ลงทะเบียนเรียน โดยใช้ทศนิยม 2 ตำแหน่ง ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนออกเป็น 3 ระดับ

6 1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง คะแนนเฉลี่ยสะสมของนักศึกษาตั้งแต่ 2 49 ลงมา

6 2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยสะสมของนักศึกษาตั้งแต่ 2 50 – 3 49

6 3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยสะสมของนักศึกษาตั้งแต่ 3 50 ขึ้นไป

7 ลักษณะส่วนบุคคล

หมายถึง ลักษณะเฉพาะของกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา อันได้แก่ เพศ, ชั้นปี, แผนการศึกษา, คณะ, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา

นิยามปฏิบัติการ

1 ความคิดเชิงบวก

หมายถึง กระบวนการคิดในแง่ดีของบุคคลตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีต่อโลก ต่อตนเอง ต่อสังคม และต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยการมองโลกในแง่ดี มองสถานการณ์ทุกอย่างตามความเป็นจริงอย่างมีสติ มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีแนวคิดแบบผู้ชนะ มีกำลังใจและทัศนะทางบวกอยู่เสมอ รวมทั้งมองการเปลี่ยนแปลงและปัญหาว่าเป็นสิ่งดี ไม่ท้อแท้

โดยการให้คำนิยามของความคิดเชิงบวกนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาความหมายของความคิดเชิงบวกของ นอร์แมน วินเซนต์ พีล สก็อตต์ เวนเทรลลา วีร่า ไพเฟอร์ ณกมล บุญซูเขตต์ทิกุล เสาวนีย์ พงผึ้ง อารี พันธ์มณี ปานใจ จิรานุภาพ และสรพล สุขทรรศนีย์ จากนั้นผู้วิจัยได้นำความคิดที่สำคัญของแต่ละคนมาบูรณาการ แล้วสร้างขึ้นเป็นนิยามปฏิบัติการ และนำมาสร้างเป็นแบบวัดความคิดเชิงบวก โดยส่วนหนึ่งของแบบวัดปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความคิดเชิงบวกของ สก็อตต์ เวนเทรลลา โดยวิทยา พลายมณี เป็นผู้แปล จำนวน 10 ข้อ จากนั้นได้ปรับปรุงข้อความให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและอีก 25 ข้อ ผู้วิจัย ได้แก่ ประภัสราภา จันทรวงศา ฐิติรัตน์ อัศวนพเกียรติ ศิริรัตน์ ธนบรรเจิดสิน และสรนัย สุพรรณรัตนรัฐ ได้สร้างเพิ่มเติมขึ้นเพื่อให้ครอบคลุมกับนิยามปฏิบัติการและแนวคิดที่สำคัญของบุคคลดังที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น

โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์ 2538 9)

คะแนนเฉลี่ย	1 00 - 2 33	หมายถึง	มีความคิดเชิงบวกต่ำ
คะแนนเฉลี่ย	2 34 - 3 66	หมายถึง	มีความคิดเชิงบวกปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	3 67 - 5 00	หมายถึง	มีความคิดเชิงบวกสูง

2 **ความเครียดในการเรียน**

หมายถึง ภาวะขาดความสมดุลของรางกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากการเรียนซึ่งมีหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น ความวิตกกังวลด้านการเรียนการสอน, ด้านทักษะในการเรียน, การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน เหล่านี้ล้วนมีผลมาจากปัจจัยต่างๆ เช่น ความรู้สึกท้อแท้ต่อการสอบ เบื่อหน่ายการเรียน วิตกกังวลเรื่องการปรับตัว กระวนกระวายใจโดดเดี่ยว ลำบากใจ ส่งผลแสดงออกมาทั้งทางอารมณ์และจิตใจ และยังส่งผลในรูปของความเจ็บป่วยทางสุขภาพ เช่น การนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ใจสั่น มือสั่น หรือความผิดปกติเกี่ยวกับท้อง เป็นต้นวัดได้จากแบบสอบถามระดับความเครียดในการเรียนของ กรวิภา กัญญะลา (2546 14) โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์ 2538 9)

คะแนนเฉลี่ย	1 00 - 2 33	หมายถึง	มีความเครียดในการเรียนต่ำ
คะแนนเฉลี่ย	2 34 - 3 66	หมายถึง	มีความเครียดในการเรียนปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	3 67 - 5 00	หมายถึง	มีความเครียดในการเรียนสูง

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอโดยแบงออกเป็นหัวข้อดังตอไปนี้

1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียน
   1 1 ความหมายของความเครียด
   1 2 สาเหตุของความเครียด
   1 3 ระดับของความเครียด
   1 4 การเผชิญความเครียด
   1 5 ความเครียดในการเรียน
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก
   2 1 แนวคิดของความคิดเชิงบวก
   2 2 ความหมายของความคิดเชิงบวก
   2 3 องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก
3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องความเครียดในการเรียนในต่างประเทศและในประเทศ
   3 1 เพศกับความเครียดในการเรียน
   3 2 ชั้นปีกับความเครียดในการเรียน
   3 3 แผนการเรียนกับความเครียดในการเรียน
   3 4 การรับรู้ทางเศรษฐกิจกับความเครียดในการเรียน
   3 5 ผลสัมฤทธิ์กับความเครียดในการเรียน
   3 6 ความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียน
4 สมมติฐานในการวิจัย
5 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

1 ความเครียด

1 1 ความหมายของความเครียด

พจนานุกรม ฉบับเวบสเตอร์ (Webster 1968 1801) กลาววา ความเครียด (Stress) มาจากภาษาลาตินวา "Stricts" หรือ 'Scrict' หมายถึง แรงดันหรือความกดดันที่มีตอรางกาย ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายได้

ลัคแมน และเซอเรนซัน (Luckman & Sorenson 1980 10) กล่าวว่าความเครียด เป็นสิ่งที่มาคุกคาม หรือพยายามทำลายบุคคล เป็นสิ่งที่บุคคลประสบความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ต้องการ เป็นสิ่งที่ ขัดขวางพัฒนาการของรางกายและจิตใจของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่คุกคามทำให้สภาวะของร่างกายและ จิตใจขาดสมดุล

ฟาร์เมอร์, ลินน์ และเฮอร์เลอร์ (Farmer Lynn & hekeler 1984 12) กลาวว่า ความเครียดเป็นระดับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้อันเนื่องจากสภาวการณ์ต่าง ๆ ซึ่งสภาวการณ์เดียวกัน บุคคลจะมีความเครียดแตกต่างกัน

วูล์ฟ และคนอื่น ๆ (Wolf and others 1987 127) กล่าวว่า ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากมีสิ่งคุกคามมากหรือน้อยก็ตาม จนทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้

ทัศนา บุญทอง (2533 211) กลาวว่า ความเครียดเป็นภาวการณ์ซึ่งเป็นผลกระทบทั้งหมดที่เกิดแก่บุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เมื่อมีสิ่งที่รบกวน และสิ่งรบกวนนั้นอาจมีสาเหตุจากภายนอกหรือภายในบุคคลก็ได้ ภาวะเครียดเป็นภาวะทรุดโทรมของร่างกาย และเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สุขสบายและทำให้ร่างกายต้องมีกระบวนการตอบสนอง เพื่อปรับหรือแก้ภาวะนั้นให้คืนสู่สภาพสมดุล

จุไรวรรณ จักษุจินดา (2537 11) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การตอบสนองของบุคคลต่อสภาวการณ์บางอย่าง ที่คุกคามต่อความปลอดภัยของชีวิต การตอบสนองนี้มีลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคล ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน จะปรากฏให้เห็นในรูปของพฤติกรรม การแสดงออกบางอย่าง และเป็นต้นเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่างภายในร่างกายของบุคคล ทำให้บุคคลต้องปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจสภาวการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดในคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกคุกคามอาจเกิดขึ้นจากสถานการณ์ภายนอก เช่น ความต้องการ ความเจ็บป่วย ความคาดหวัง เป็นต้น

วีระ ไชยศรีสุข (2539 181) กล่าววา ความเครียดเป็นกลุ่มอาการทีรางกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือข้อเรียกร้องตาง ๆ ทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีสภาวะเสียสมดุลของรางกายและจิตใจ บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวหรือพฤติกรรมเปลี่ยน แปลงไปในรูปแบบ ต่าง ๆ เพื่อให้รักษาภาวะสมดุลของตนเองไว้

ขนิษฐา อารยภิญโญ (2542 18) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งที่มารบกวนร่างกายและจิตใจซึ่งได้ประเมินแล้ววาเป็นสิ่งที่มีผลกระทบต่อความมั่นคงปลอด ภัยของบุคคลที่มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2542 13) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอก เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ

จากความหมายต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง การที่คนเรามีปฏิกิริยาต่าง ๆ ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาคุกคาม ซึ่งมีทั้งในด้านที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นจริงและคาดหวังว่าจะเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายและจิตใจมีอาการเปลี่ยนแปลงและแสดงออกถึงภาวะเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวหรือมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อที่จะสามารถรักษาภาวะสมดุลของตนเองไว้ได้

1 2 สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stressor) เกิดได้จากสาเหตุหรือปัจจัยหลาย ๆ อย่าง ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้มีความแตกต่างกันไปในแตละบุคคล แม้จะมีสาเหตุเดียวกันแต่ความรุนแรงไม่เท่ากัน ซึ่งขึ้นกับองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลหลาย ๆ ประการ ได้แก่ พื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมในขณะนั้น นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความมากน้อยของสิ่งที่มากระตุ้น

ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer and others 1984 20 – 24) ได้แบ่งสาเหตุการเกิดความเครียดไว้ดังนี้

1 สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล (Self Concept) สุขภาพและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

2 สาเหตุจากการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น รายได้ สภาพทางการเงิน ความสามารถในการจัดหาอาหาร เครื่องนุ่งหม และที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

3 สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นสาเหตุที่เป็นผลมาจากการปะทะสังสรรค์ (Interaction) กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรส เพื่อน

4 สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์การทำงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกและประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบัน รวมถึงการคาดหวังในอนาคต

บราวน์ และโมเบิร์ก (Brown & Moberg 1980 170 – 172) กล่าวว่าความเครียดเกิดจากเรื่องตาง ๆ หลายด้านได้แก่

1 เรื่องการงานอาชีพ ถ้าคนเรามีงานมากเกินไป หรือเป็นงานที่ยุ่งยากกระทำได้ลำบาก หรืองานนั้นมีปัญหาอุปสรรคมากก็จะก่อให้เกิดความเครียดได้

2 เรื่องบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพในสังคม ในบทบาทหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบนั้นบางครั้งเมื่อตั้งความหวังหรือคาดหวังว่าจะทำได้สำเร็จ แต่เมื่อไม่เป็นไปตามที่คาดหวังก็จะเกิดความเครียด ในบางกรณีมีผู้อื่นมาคาดหวังว่าตนจะต้องมีบทบาทอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ถ้าไม่เป็นไปตามที่บุคคลอื่นหวังว่าตนจะเป็นก็จะเกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้น เมื่อคนเรามีความขัดแย้งกันก็ทำให้มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน จะรู้สึกไม่สบายใจเกิดความเครียดขึ้นได้

3 เรื่องสภาพแวดล้อม สถานที่อยู่ถ้าแออัด คับแคบ ขาดอิสระคนเราก็รู้สึกเครียด หรือสภาพแวดล้อมที่มีสิ่งรบกวนทางกายภาพ เช่น ความร้อน เสียงดัง การมีฝุ่นรบกวน เหล่านี้ก็เกิดความเครียดเช่นกัน

4 เรื่องอุปนิสัยส่วนบุคคล เป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัวที่แต่ละบุคคลจะต้องปรับตัวไปตามครรลองของการดำเนินชีวิต แต่เนื่องจากการมีอุปนิสัยที่ปรับตัวยากหรือนิสัยที่เสี่ยงต่อการเกิดความขัดแย้ง ก็จะเกิดความเครียดได้ง่าย เช่น มีนิสัยใจร้อน โกรธง่าย หรือเป็นคนช่างวิตกกังวล เป็นคนเอาแตใจตนเอง เป็นต้น ดังนั้นในชีวิตที่มีเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น ปัญหาการเงิน การแต่งงาน การมีบุตร ฯลฯ ก็อาจปรับตัวลำบากและเกิดความเครียดได้บ่อย

อัมพล สูอำพัน (2533 91 – 92) แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 สาเหตุ ดังนี้

1 สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวบุคคล แบ่งเป็น

1 1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียดที่ยังไม่รุนแรงถึงขั้นเป็นโรคหรือป่วยเป็นโรคก็ได้ บางคนเรียก ร่างกายเครียด ซึ่งจะมีผลกระทบไปยังจิตใจ เพราะร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เช่น ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ภาวะติดสุราหรือยาเสพติด เป็นต้น

1 2 สาเหตุทางจิตใจ เช่น อารมณ์ไม่ดีต่าง ๆ ได้แก่ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล ความเศร้า อารมณ์เหล่านี้บางคนเรียกว่า อารมณ์เครียด หรือความรู้สึกสูญเสียชื่อเสียง ความคับข้องใจ ความไม่พอใจ ความรู้สึกบีบคั้น ความทุกข์ใจ ความรู้สึกหมดความภาคภูมิใจ หรือบุคลิกภาพ บางชนิด ทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายเช่น ก้าวร้าว (Aggression) เจ้าระเบียบ (Perfectionist) ควบคุมอารมณ์ไมอยู่ (Poor Emotional Control) ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ (Dependence) เป็นต้น

2 สาเหตุภายนอก หมายถึง สาเหตุต่าง ๆ นอกตัวบุคคลได้แก่

2 1 การสูญเสียสิ่งที่รัก เช่น คนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน

2 2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การเข้าโรงเรียนครั้งแรก การทำงานครั้งแรก การแต่งงานใหม่ การมีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน เป็นต้น นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง เชน การย้ายบ้าน การย้ายงาน เป็นต้น

2 3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติ เช่น ถูกข่มทำร้ายร่างกาย น้ำท่วม ไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันทางจิตใจ ซึ่งส่งผลทำให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2 4 การทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น งานในตำแหน่งสูง งานเสี่ยงอันตราย นักบิน แพทย์ เป็นต้น

2 5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ฯลฯ

2 6 สภาพสังคมเมือง เชน ที่อยู่แออัด การจราจรติดขัด อากาศเป็นพิษ ชีวิตที่ต้องแข่งขัน

สมิต อาชวนิจกุล (2542 9) กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ใด ๆ ก็ตามที่ผลักดันร่างกายและจิตใจให้ผิดไปจากเดิม ทำให้ไม่สบายใจ วิตกกังวล ผุดลุกผุดนั่ง อารมณ์เสีย กินไม่ได้นอนไม่หลับ อ่อนเพลียละเหี่ยใจ เป็นต้น ทางจิตวิทยาได้แยกสาเหตุของความเครียดได้ 5 ประการ

1 เกิดจากความกดดัน ทุกวันนี้คนเราถูกกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบ ๆ ข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแมให้เรียนหนังสือมาก ๆ คนในสังคมเมืองใหญ ๆ ถูกกดดันให้ทำอะไร ๆ ด้วยความรีบร้อนแข่งขันกับคนอื่น ๆ บางคนทำไม่ได้ก็เกิดอาการเครียดขึ้นมา ถ้าเป็นมากก็อาจถึงกับเป็นโรคประสาท หรือโรคจิตไป

2 เกิดจากความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีต วิตกกังวลกับอนาคต ทำให้ขาดความสุขในชีวิต บางคนวิตกกังวลกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เกิดความกลัวโดยไม่น่ากลัว บางคนชอบย้ำคิดย้ำทำ และไม่อาจบังคับจิตใจของตนให้สงบราบเรียบได้

3 เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิต การเรียนหรือการทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น ทำงานส่งไมทันตามกำหนดเวลา ถูกครูตำหนิ หรือถูกเพื่อนด่าว่า ล้อเลียน เป็นต้น

4 เกิดจากการขัดแย้ง มีบ่อยครั้งที่เราเกิดขัดแย้งในใจ เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกอยางใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว บางคนอยากเรียนเก่งแต่ไม่ชอบอ่านหนังสือ ทำการบ้านบ่อยครั้งขัดแย้งกับเพื่อนในห้องเรียน หรือถูกครูลงโทษ ทำให้กลุ้มใจจนเกิดอาการเครียดขั้นทั้งทางกายและทางใจ

5 เกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกายของตน เช่น ความพิการทางด้านร่างกายหรือด้านจิตใจ ถูกเพื่อนฝูงล้อเลียน หรือดูถูกว่าทำงานไมเป็นหรือทำไม่ได้ บางคนเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หาย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนที่ชอบเก็บกด ไม่แสดงความไมพอใจออกมา ได้แต่เก็บไปคิด เป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น บางคนก็พูดติดอ่าง บางคนศีรษะล้าน บางคนก็ท้อแท้ต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต

อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์ (2543 21) กล่าวว่า สาเหตุการเกิดความเครียดมาจากสาเหตุใหญ่ ๆ 2 ประการ คือ สาเหตุภายในบุคคล ได้แก่ สภาวะทางสรีระวิทยา บุคลิกภาพการรับรู้ การแปลเหตุการณ์ของบุคคล สุขภาพ เป็นต้น และสาเหตุภายนอกตัวบุคคล ส่วนใหญ่เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม สังคม และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้สามารถรักษาความสมดุลของตนเองไว้ได้

สรุปได้ว่า สาเหตุของความเครียดมี 2 ประการ ดังนี้

1 สาเหตุทางด้านร่างกาย ได้แก่ อุณหภูมิของอากาศร้อนหรือหนาวจัด เสียง แสง การเคลื่อนไหว ขบวนการของโรค การเป็นไข้ การผ่าตัด อวัยวะของร่างกายทำหน้าที่มากหรือน้อยเกินไป ความเจ็บปวด พัฒนาการไม่สมวัย เป็นต้น

2 สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเรียน การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา หรือความรู้สึกไม่เป็นสุขอื่น ๆ ความคาดหวังของผู้อื่นต่อพฤติกรรม การไม่เป็นที่ยอมรับ หรือการแยกจากกันของคนที่รัก ความล้มเหลวที่เกิดขึ้น เป็นต้น

1 3 ระดับความเครียด

นักวิชาการที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดได้จัดแบ่งระดับความเครียดไว้หลายทาน ดังนี้

จุไรวรรณ จักษุจินดา (2537 21) แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to day stress) ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ และใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยในที่สุด เช่น การเดินทางในสภาพการจราจรติดขัด การใช้ชีวิตแบบรีบเร่ง การปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยน แปลงไป ความเครียดระดับนี้มีน้อยมากและหมดไปในเวลาอันสั้น และไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์งาน การพบเหตุการณ์สำคัญในสังคม เป็นต้น ความเครียดระดับนี้มีน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาเพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าในระดับที่ 1 และ 2 อาจปรากฏอยู่เป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าทำงานใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง สภาวะเช่นนี้จะทำให้บุคคลอาจจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อลดความเครียด ความเครียดระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นชั่วโมง หลาย ๆ ชั่วโมงหรืออาจเป็นวัน

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง (Severe stress) เกิดจากสถานการณ์ที่คุกคามยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลเกิดความล้มเหลวในการปรับตัว เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ขาดการทำงาน ไม่สนใจครอบครัว ความเครียดระดับนี้อาจเกิดเป็นสัปดาห์ เป็นเดือนหรือเป็นปี

1 4 การเผชิญความเครียด

สุรีย์ กาญจนวงศ์ และจริยาวัตร คมพยัคฆ์ (2545 24-25) ได้กลาวถึง หน้าที่ของการเผชิญความเครียดวามีความหมายถึงเป้าประสงค์ที่ต้องใช้วิธีการตาง ๆ ดำเนินการให้บรรลุผล ซึ่งมี 2 หน้าที่คือ

1 การเผชิญความเครียดโดยมีจุดเน้นทีการแก้ปัญหาทางอารมณ์ (Emotion-focused coping) เป็นกระบวนการทางความคิดเป็นสำคัญ จุดมุ่งหมายก็เพื่อควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ต่อสถานการณ์ที่ทำให้เครียด เพราะความคิดที่มีต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใด ๆ ทำให้เกิดอารมณ์ เช่น คิดว่าตนเองไม่มีค่า คิดว่าคนอื่นไม่รัก หรือคิดว่าตนเองไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้ ความคิดดังกล่าวทำให้บุคคลเกิดความไมสบายใจ เครียด ท้อแท้

2 การเผชิญความเครียดโดยมีจุดเน้นที่การแก้ปัญหาที่ตัวปัญหา (Problem-focused coping) การเผชิญความเครียดในลักษณะนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดความต้องการของสถานการณ์ที่ทำให้เครียดหรือการเพิ่มทรัพยากรที่ใช้ต่อสู้กับความเครียด ดังนั้น ต้องนิยามปัญหาที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน และหาแนวทางการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี โดยพิจารณาผลดีผลเสียของการแก้ปัญหาแบบต่าง ๆ ก่อน และเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา

1 5 ความเครียดในการเรียนของนักศึกษา

สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเกิดขึ้นได้จากสาเหตุหรือปัจจัยหลาย ๆ อย่าง ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้มีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แม้จะมีสาเหตุหรือปัจจัยเดียวกัน แต่อาจจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน เพราะองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลมีหลายประการ คือพื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมในขณะนั้นและความมากน้อยของสิ่งที่มากระตุ้น สำหรับในงานวิจัยนี้ความเครียดในการเรียนของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำแนกเป็น 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1 ด้านการจัดการเรียนการสอน

การจัดการเรียนการสอน หมายถึง การดำเนินการที่เอื้อตอการจัดการเรียนการสอน เช่น การจัดแบ่งเวลาเรียนแต่ละรายวิชาเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียน พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ วิธีการสอน ระยะเวลาในการเรียนการสอนและการจัดสอบ การวัดผลและการประเมินผล บรรยากาศในการเรียนการสอน ตลอดจนการมอบหมายงานให้ศึกษาด้วยตนเองในรายวิชา นอกจากนั้น ขนิษฐา เกื้อมี (2530 12) กล่าว่า การจัดการเรียนการสอนมุ่งให้นักศึกษาได้รับความรู้และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ การจัดหลักสูตร พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ การนำสื่อการเรียนการสอนมาใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม องค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด

ในการจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษามุงเน้นไปที่บทบาทของผู้เรียนมากกวา ผู้สอน นั่นคือ ผู้เรียนจะต้องมีเทคนิควิธีการเสาะแสวงหาความรู้ และแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเอง เป็นสำคัญ ส่วนผู้สอนเป็นเพียงผู้แนะนำ ร่วมอภิปรายและร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน จากการ ศึกษาของ นอกจากนั้น (อัจฉรา สุขารมณ์ และคนอื่น ๆ 2542 22 ,อ้างอิงมาจาก Mims 1970 53 – 55) ได้รายงานผลการวิจัยที่ศึกษากับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยซินซินเนติ (Cincinati University) โดยให้นักศึกษาประเมินการสอนของอาจารย์ พบวา พฤติกรรมของอาจารย์ที่ นักศึกษา คิดว่ามีความสำคัญมากที่สุด คือมีความยุติธรรมในการทดสอบและประเมินผล มีความสามารถ ในการจูงใจให้นักศึกษามีความสนใจในรายวิชาเรียน มีการวางแผนการสอนอย่างมีระบบ มีความ พร้อมในการให้คำอธิบายอยางชัดเจน มีความพร้อมในการสอน

2 ด้านทักษะในการเรียน

ทักษะในการเรียน หมายถึง ความสามารถในด้านการอ่าน การวิเคราะห์วิจารณ์ การ เขียนรายงาน การค้นคว้าข้อมูลและการนำเสนอรายงาน ตลอดจนความรู้ความสามารถใน การใช้ ภาษาอังกฤษ อรพินทร์ ชูชม (2522) กล่าวว่า ทักษะการเรียน หมายถึง วิธีการต่าง ๆ ที่นำมาใช้ให้ เกิดประโยชน์ในการเรียน ช่วยส่งเสริมให้การเรียนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อัจฉรา วงศ์โสธร (2532 1) กล่าวว่า ทักษะการเรียนเป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยช่วยให้ มีวิธีเสาะแสวงหาความรู้ในสาขาวิชาและปรับปรุงการเรียนของตนให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังชวยผู้สอน ให้กำหนดเป้าหมายของการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมต่อผู้เรียนด้วย กองวิจัยทางการ ศึกษา (2542 3) กล่าวว่า ทักษะการเรียน เป็นกระบวนการแสวงหาความรู้ที่หลากหลายด้วยวิธี การต่าง ๆ มีความสามารถในการรวบรวม สร้างความเข้าใจ วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล ซึ่งจะนำไป สู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่และประเมินผลการเรียนด้วยตนเองตลอดจนสร้างเจตคติที่ดีต่อการเรียน และเป็นเรื่องที่ผู้เรียนจะต้องกำหนดเป้าหมาย และกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเอง เพื่อให้การเรียน ประสบความสำเร็จ ดีไวน์ (Devine 1981 9) ได้กล่าวถึง กระบวนการทักษะการเรียน หมายถึง ความชำนาญในการรวบรวม การบันทึกข้อมูล การทำความเข้าใจ การจำ การนำเสนอข้อมูลหรือ ความคิดเกี่ยวกับการเรียนของผู้เรียนอย่างต่อเนื่องเรียงตามลำดับเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้

3 ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน

สภาพแวดล้อมทางการเรียน หมายถึง สิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวนักศึกษาระดับอุดมศึกษา เพื่ออำนวยต่อการเรียนการสอน เช่น ความพร้อมของอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการศึกษาความพร้อม ของเอกสารและตำราทางวิชาการมีเพียงพอ การบริการทางวิชาการแก่นักศึกษา การให้บริการของ ห้องสมุด ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกในสถาบัน ขนิษฐา เกื้อมี (2530 12) ให้ความเห็นวา

การจัดการเรียนการสอนมุ่งให้ นักศึกษาได้รับความรู้ และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ การจัดหลักสูตร พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ การนำสื่อการเรียนการสอนมาใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม องค์ประกอบเหลานี้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด นอกจากนั้น วิจิตร ศรีสอ้าน (2518 52 – 53) ได้กลาวไว้ว่า การเรียนการสอนจะดีหรือไมนั้น ขึ้นอยูกับปัจจัยตาง ๆ เช่น ระบบการวัดผลที่มีประสิทธิภาพ ระบบบริการห้องสมุด โสตทัศนะศึกษา ศูนย์เอกสาร ศูนย์หนังสือ วัสดุอุปกรณ์ทางการศึกษา และเทคโนโลยีใหม่ ๆ สิ่งเหล่านี้จะช่วยเร้าความสนใจให้ผู้เรียนสนใจทีจะเรียน ทั้งยังเร้าให้ผู้เรียนจำได้นานอีกด้วย จากการศึกษาของ สุกัญญา สุวรรณาคินทร์ (2535 116) ซึ่งได้ศึกษาสภาพแวดล้อมทางวิชาการของการศึกษา ระดับบัณฑิตศึกษาของสถาบันเทคโนโลยี

พระจอมเกล้าพระนครเหนือ ในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษา ในด้านการจัดบริการทางวิชาการ พบว่า ผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษา มีความต้องการให้ห้องสมุดกลางและห้องสมุดคณะจัดหา ตำรา วารสาร เอกสารทางวิชาการและวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับวิชาที่เปิดสอน หนังสือต้องมีคุณภาพดี เพื่อประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้า และอ้างอิงได้เป็นอย่างดี มีผลงานวิจัยที่มีคุณภาพทั้งในประเทศและตางประเทศ และวัสดุอุปกรณ์เครื่องมือไว้ให้บริการในการศึกษาค้นคว้าและวิจัยให้มีจำนวนเพียงพอและต้องการให้สำนักคอมพิวเตอร์จัดการให้บริการด้านประมวลผลข้อมูลกลางประกอบการเรียนการสอน นอกจากนั้นต้องการให้จัดหาแหล่งเงินทุนจากหน่วยงาน ภายนอก เพื่อนำมาจัดสรรเป็นทุนการศึกษา ทุนอุดหนุนทำการวิจัยสำหรับการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา และจากงานวิจัยของ ทิพย์วรรณ หันหาบุญ (2544 84) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางวิชาการของการจัดการศึกษาในหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต คณะทรัพยากรชีวภาพและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย พระจอมเกล้าธนบุรี พบว่าในด้านการจัดบริการทางวิชาการ อาจารย์นักศึกษาและผู้สำเร็จการศึกษา มีความเห็นสอดคล้องกันว่า การจัดบริการทางวิชาการ อยู่ในระดับไม่สูงกว่าเกณฑ์ โดยให้ความเห็นว่า จำนวนคอมพิวเตอร์ที่มีให้บริการในการศึกษาค้นคว้าไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษาและอาจารย์ ระบบสารสนเทศขัดข้องบ่อยครั้ง ทำการทำงานซะงักงันและไม่ต่อเนื่องกัน การสืบค้นข้อมูลจากต่างประเทศโดยผ่านระบบอินเตอร์เน็ต (internet) มีความล่าช้า การจัดสรรจำนวนทุนการศึกษา และทุนสนับสนุนการวิจัย/วิทยานิพนธ์ ทั้งของอาจารย์และนักศึกษาไม่เพียงพอ รวมทั้งการบริการจำหน่ายเอกสารทางวิชาการของร้านขายหนังสือของมหาวิทยาลัยไม่มีความหลากหลายในสาขาวิชา ส่วนใหญ่เป็นเอกสารวิชาการด้านวิศวกรรมศาสตร์สำหรับในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับด้านวิทยา ศาสตร์มีน้อย

4 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

ความสัมพันธ์กับเพื่อน หมายถึง การปฏิสัมพันธ์ระหวางนักศึกษาระดับ อุดม ศึกษากับเพื่อน มีความสนิทสนมใกล้ชิดกับเพื่อน การปรับตัวของนักศึกษา หรือการแบ่งกลุม แบงพวกภายในชั้นเรียน ตลอดจนการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมตาง ๆ กับกลุมเพื่อนและการช่วยเหลือกันในการทำงานกลุ่ม วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530 45 – 46) ได้กล่าวถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนไว้ดังนี้

1 เป็นกลุ่มที่จะประสานชีวิตจากสังคมในบ้านไปสู่สังคมมหาวิทยาลัย ทำให้นิสิตนักศึกษาได้รู้สึกว่าตน ประสบความสำเร็จในด้านใดด้านหนึ่ง

2 เป็นกลุ่มที่สนับสนุนและเป็นเครื่องมือให้บรรลุเป้าหมายทางพุทธิปัญญาของการศึกษาในมหาวิทยาลัย

3 เป็นกลุ่มที่สนับสนุน สนองอารมณ์จิตใจ และความต้องการของนิสิต ซึ่งอาจจะไม่ตรงกับอาจารย์ ห้องเรียนและมหาวิทยาลัย

4 เป็นกลุ่มที่เปิดโอกาสให้นิสิตได้เรียนรู้ และเข้าใจชีวิตการอยู่ร่วมกัน การสมาคมและการทำงานกับคนที่มีภูมิหลังต่างกันด้วยดี

5 กลุ่มเพื่อนอาจมีการยุยงให้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านตาง ๆ กระตุ้นให้เกิดความคิดหรือประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงของนิสิต หรือทางกลับกัน กลุ่มเพื่อนก็อาจจะช่วยกันบำรุงรักษาสภาพที่คงเดิม ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงอะไรก็ได้

6 นิสิตที่เรียนไม่ค่อยดีหรือมีความผิดหวัง กลุ่มเพื่อนจะช่วยให้นิสิตเลือกทางออกทางอื่นหรือช่วยให้นิสิตมีภาพพจน์ในทางบวก โดยจะสนับสนุนให้ความสนใจต่อสิ่งอื่นที่มิใช่การศึกษา

7 องค์การบริหารนิสิตมักจะมีหน้าที่เป็นพรรคพวกของนิสิตแต่ละคน

อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนดังกล่าวเป็นผลมาจากการรวมตัวของนิสิต มีการแพร่จากแต่ละคนไปสู่กลุ่มไปสู่บุคคล การใช้ชีวิตในสังคมมหาวิทยาลัย ตลอดจนพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของนิสิตให้เจริญงอกงาม นอกจากนั้น (Feldman and Newcomb 1970) ได้สรุปความสัมพันธ์ของกลุ่มเพื่อนที่มีอิทธิพลต่อนักศึกษาว่าเพื่อนสามารถช่วยให้นักศึกษามีความมั่นใจและพอใจในตนเองยิ่งขึ้น และเพื่อนยังช่วยทำหน้าที่ในการฝึกการเข้าสังคมแก่นักศึกษา และช่วยในการสร้างสัมพันธ์ส่วนตัว ซึ่งจะส่งผลในการช่วยเหลือกันในระหว่างการทำงานกลุ่มได้

2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก

2 1 แนวคิดความคิดเชิงบวก

ความคิดเชิงบวก เป็นกระบวนการคิดของคนที่มีตอโลก ตอตนเอง ตอสังคม และตอเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวบแนวคิดความคิดเชิงบวกโดยจะได้เสนอสาระดังนี้

ความคิดเชิงบวกนั้นสามารถก่อตัวขึ้นมาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งเกิดจากความไว้วางใจหรือไม่ไว้วางใจในบุคคลอื่น โดย อัจฉราพร สี่หิรัญวงศ์ (พรศิริ วิมลสาระวงศ์ 2544 43 , อ้างอิงจาก อัจฉราพร สี่หิรัญวงศ์ 2538) ชี้ให้เห็นว่า การที่คนเรามีความไว้วางใจหรือไม่ไว้วางใจบุคคลอืนเป็นความรู้สึกที่มีต่อสังคม เป็นพื้นฐานมาจากการพัฒนาบุคลิกภาพ จากแนวคิดทฤษฎีจิตสังคมของอีริคสันหากได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกายจะเป็นพื้นฐานของอารมณ์ที่มีความไว้วางใจและมีการมองโลกในแง่ดี อันเป็นองค์ประกอบของความคิดเชิงบวก ดังนั้น ความคิดเชิงบวก และการมองโลกในแง่ดีจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับความไว้วางใจ โดยเกิดจากอิทธิพลในการยอมรับบุคคลอื่น ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สอดคล้องกับที่ นวลละออ สุภาผล (2527 77-78) ได้กล่าวถึงขั้นพัฒนาการความรู้สึกไว้วางใจพื้นฐานซึ่งทำให้ผ่านพ้นความรู้สึกไม่ไว้วางใจไปได้ โดยพัฒนาการขั้นแรกนี้มีระยะเวลาตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 1 ขวบ ซึ่งถือว่าเป็นรากฐานสำคัญของพัฒนาการในขั้นต่อไป อีริคสัน ได้อธิบายถึงธรรมชาติของพัฒนาการในระยะนี้ว่าเมื่อทารกคลอดจากครรภ์มาสู่สิ่งแวดล้อมใหม่จะมีความต้องการ 2 ประการเกิดขึ้น คือ ความต้องการทางกาย คือ อาหาร ความอบอุ่นทางร่างกาย และความต้องการทางจิตใจ คือการได้รับความรัก ความรู้สึกอบอุ่นมั่นคงที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ถ้าทารกได้รับการตอบสนองในสิ่งต่าง ๆ ที่เขาต้องการอย่างเพียงพอก็จะเป็นผลให้พัฒนาความรู้สึกไว้วางใจในประสบการณ์ใหม่ที่เขาได้รับ ซึ่งความรู้สึกไว้วางใจที่เกิดขึ้นในระยะนี้จะเป็นพื้นฐานของการสร้างความรู้สึกไว้วางใจต่อบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ในระยะต่อมา แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าทารกไม่ได้รับความสุขสบายทั้งทางกายและทางใจย่อมทำให้ทารกเกิดความรู้สึกหวาดกลัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ตอไปในอนาคต

ทฤษฎี Transaction Analysis หรือใช้คำย่อว่า TA มีความหมายตามรูปศัพท์ว่า "การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างกัน" ผู้เป็นเจ้าของทฤษฎีคือ ดร อีริค เบิร์น (Eric Berne) เป็นจิตแพทย์ชาวแคนาดาได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับทัศนะในชีวิตที่น่าสนใจ คือ ลักษณะของความคิดเชิงบวกที่มีลักษณะสร้างสรรค์ ผู้ที่มีทัศนะรูปแบบนี้จะเชื่อว่าตนเองสามารถทำอะไรได้ดี และสามารถประสบความสำเร็จได้

ห ๒๘๑๗๑๔ ร ๓

แนวคิดแบบเทคนิคการคิดแบบหมวกหกใบถือได้ว่าเป็นต้นกำเนิดของความคิดเชิงบวกก็วาได้ โดยที่ความคิดเชิงบวกเป็นสวนหนึงของการคิดแบบหมวกหกใบ ผู้คิดค้นคือ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน (พลอย จริยเวช 2547 114) แปล ได้รับปริญญากิตติมศักดิ์ด้านจิตวิทยาและสรีรศาสตร์ เป็นผู้ดำเนินโครงการด้านการสอนเกี่ยวกับวิธีคิดในโรงเรียนด้านตาง ๆ และยังเขียนหนังสือมากกว่า 50 เล่ม แปลเป็นภาษาตาง ๆ ถึง 27 ภาษา เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ได้พูดถึงความคิดเชิงบวกไว้ในตัวแทนของหมวกสีต่างกัน ซึ่งตัวแทนของความคิดเชิงบวกคือหมวกสีเหลืองได้กลาวไว้ว่า การคิดด้วยหมวกสีเหลืองเป็นการคิดในทางบวกและในทางสร้างสรรค์ สีเหลืองเป็นสัญลักษณ์ของความสว่างไสว และการมองโลกในแง่ดี หมวกสีเหลืองจะครอบคลุมแง่มุมในเชิงบวก นับตั้งแต่แง่มุมเชิงตรรกะไปจนถึงเชิงปฏิบัติ และยังทำหน้าที่พิสูจน์ เสาะหาคุณค่าและประโยชน์ จากนั้นจึงหาเหตุผลมาสนับสนุนคุณค่าและประโยชน์ดังกลาว ความคิดนี้เป็นความคิดในเชิงก่อและให้กำเนิดสิ่งใหม่ นอกจากนั้นการคิดภายใต้หมวกสีเหลือง ยังสามารถเป็นการคาดคะเนหรือการมองหาโอกาสหรือความใฝ่ฝันได้อีกด้วย

2 2 ความหมายของความคิดเชิงบวก

นักวิชาการหลายสาขาได้ให้ความหมายไว้อย่างมากมาย เช่น นักจิตวิทยา แพทย์ อาจารย์ เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ดังนี้

นอร์แมน วินเซนต์ พีล คีตวิภู (2545 12) แปล นอร์แมนเป็นนักบวชในโบสถ์คริสต์เตียนและมีสถาบันทางด้านจิตบำบัดและเป็นนักจิตเวชศาสตร์ ได้แต่งหนังสือเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่เป็นปรัชญาชีวิตไว้หลายเล่ม และหนังสือที่ทำให้เขามีชื่อเสียงก็คือ The Power of Positive Thinking ซึ่งได้แปลไว้หลายภาษา มีคนนำไปใช้และนำไปศึกษาต่ออย่างกว้างขวาง ซึ่งเขาได้รับยกย่องว่าเป็นบิดาแหงการคิดเชิงบวก เขาได้ให้ความหมายของความคิดเชิงบวกไว้วา ความคิดเชิงบวก หมายถึง ความคิดที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม โดยนำหลักทางศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง อาทิเชน การมองโลกในแง่ดี ความเชื่อมั่นในตนเอง การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ขจัดความกังวลและปัญหาโดยการผ่อนคลายและการฝึกใช้ความคิดที่เป็นบวก

สก็อตต์ ดับเบิลยู เวนเทรลลา วิทยา พลายมณี (2545 39) แปล การคิดแบบสุขนิยม มองการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นสิ่งดี ไม่ท้อแท้ ประสิทธิภาพที่เรามีอยู่แต่เดิมในการสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่เราต้องการด้วยการคิดในแง่บวก การมีความเชื่อในความเป็นไปได้ แม้ว่าข้อเท็จจริงจะพยายามชี้ชัดไปในทางตรงข้าม ประกอบด้วยคุณลักษณะ 10 ประการ ดังนี้ คือ 1 การมองโลกใน

แง่ดี 2 ความกระตือรือร้น 3 ความเชื่อ 4 ความยึดมั่นในคุณ ธรรม 5 ความกล้าหาญ 6 ความมั่นใจ 7 ความมุ่งมั่น 8 ความอดทน 9 ความสุขุมและ 10 การสำรวมความตั้งใจ

วีร่า ไพเฟอร์ (Vera Peiffer 1990) กลาววา คนที่มีความคิดทางบวกจะมองเหตุการณ์ที่ไม่น่าจะเกิดขึ้นด้วยการหาทางเลือก และมองด้วยความรู้สึกที่ดีกับตนเอง อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการที่จะดูแลตนเอง และมีความสุขบนความสำเร็จของตนเอง นอกจากนั้น ความคิดทางบวกยังเป็นการมองด้านที่สดใส ด้วยการใส่ใจกับคนรอบข้าง มีความเป็นมิตร และเปิดเผย มีความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ และมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

ณกมล บุญชูเชตต์ทิกุล (2543) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก หมายถึง การคิดแบบสุขนิยม มองการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นสิ่งดี ไม่ท้อแท้ อยู่ในกระบวนทัศน์การคิดแบบโยนิโสมนสิการ (การคิดทีทำให้เกิดการใช้ปัญญา และทำให้ปัญญาเจริญงอกงามยิ่งขึ้น)

วันเพ็ญ บุญประกอบ (2542) กล่าวว่า ความคิดเชิงบวก (positive thinking) เป็นการมองที่สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ตามความเป็นจริง และอย่างถูกต้องแน่นอน เข้าใจพื้นฐานของปัญหา และรู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้น มีสาเหตุได้หลายอย่างต่าง ๆ กัน เป็นพื้นฐานที่ทำให้ตนมีความหมายเพียรพยายามอดทนตอไปได้ เมื่อพบอุปสรรคไม่โทษตนเองเกินไป และไม่โทษผู้อื่น

เสาวนีย์ พงผึ้ง (2542 49) กล่าวถึง การคิดเชิงบวก ว่าเป็นวิธีและความเคยชินในการอธิบายความผิดหวังให้กับตัวเอง คนมองโลกในแงลบมักเชื่อว่าเหตุการณ์เลวร้ายเป็นผลจากเงื่อนไขตายตัวที่แก้ไขไม่ได้ และเรื่องดี ๆ จะเกิดจากเงื่อนไขชั่วคราว ส่วนคนมองโลกในแง่ดีจะถือว่าความล้มเหลวเกิดจากสาเหตุเพียงครั้งคราวที่แก้ไขได้ และถือว่าสาเหตุของเรื่องน่ายินดีนั้นดำรงอยู่อย่างถาวร คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะยอมให้ความผิดหวังในด้านหนึ่งของชีวิตมีผลต่อด้านอื่น ๆ ส่วนคนมองโลกในแง่ดีกลับไม่ยอมให้ความล้มเหลวเข้ามาทำลายทั้งชีวิต

อารี พันธ์มณี (2544 103) ได้ให้ความหมายของความคิดเชิงบวกว่า เป็นการยอมรับสภาพความเป็นจริง เปลี่ยนปัญหาเป็นความสำเร็จ มองวิกฤตเป็นโอกาส ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมองให้เป็นประโยชน์หรือข้อดี สามารถสร้างกำลังใจและความสุขให้เกิดขึ้นได้

ปานใจ จิรานุภาพ (2543 34) กล่าววา ความคิดเชิงบวก หมายถึงความคิดในแงดีที่เรามีต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว หรือที่มีต่อบุคคลอื่น และรวมถึงการมีทัศนคติที่ดีด้วย

สรพล สุขทรรศนีย์ (2542) กล่าวว่า คนที่มีธรรมชาติแห่งความคิดเป็นบวกจะสามารถมองเห็นประโยชน์ เห็นความดี เห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ แห่งธรรมชาติอย่างไม่มีขีดจำกัด ในขณะที่คนที่มีธรรมชาติแห่งความคิดเป็นลบ จะไม่สามารถมองทะลุแว่นตาของตัวเองออกไปได้เกินกว่าประสบการณ์ที่ตนเองกำลังดำเนินอยู่ได้เลย ความคิดที่เป็นลบจึงเป็นตัวปิดกั้นศักยภาพที่

ดีทั้งของตนเอง และผู้อื่นได้มาก ทั้งเป็นตัวปิดกั้นความเจริญก้าวหน้าทางสังคม และส่วนรวมด้วย ในเวลาเดียวกัน คลื่นแห่งพลังทางบวกอันหมายถึงคลื่นพลังแหงการสร้างสรรค์ การมองโลกในแง่ดี การมีเมตตาก็จะรวมตัวกันกอให้เกิดความสุข สงบ สมบูรณ์แก่ทุกชีวิตในสังคมได้ในที่สุด

สรุปแล้วความคิดเชิงบวก หมายถึง บุคคลที่มีการมองโลกในแงดี มองสถานการณ์ทุกอยางตามความเป็นจริงอย่างมีสติและเล็งเห็นประโยชน์จากสถานการณ์นั้น มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีแนวคิดแบบผู้ชนะ มีกำลังใจและทัศนคติทางบวกอยู่เสมอ รวมทั้งมีการคิดแบบสุขนิยมมองการเปลี่ยนแปลงและปัญหาวาเป็นสิ่งดี ไม่ท้อแท้

2 3 องค์ประกอบของการคิดเชิงบวก

องค์ประกอบของการคิดเชิงบวก มีทั้งหมด 10 ประการ คุณลักษณะในแง่บวกเป็นลักษณะเฉพาะ (ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ หรือจิตวิญญาณ) ที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิด ซึ่งช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จแก่คน ๆ นั้นคุณลักษณะ 10 ประการของนักคิดในแง่บวกคือการมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความอดทน ความสุข และการสำรวมความตั้งใจ

จากการศึกษาทางจิตวิทยา โดย สถาบันพีล เซ็นเตอร์ ทำให้ได้คำจำกัดความของความคิดเชิงบวกทั้ง 10 ประการ ดังต่อไปนี้

1 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) คือ ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดี แม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก ท้าทาย หรือคับขันก็ตาม

2 ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) คือ การมีความสนใจ พลังในแง่บวก แรงปรารถนา หรือ แรงกระตุ้นส่วนตัวสูง

3 ความเชื่อ (Belief) คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง ต่อผู้อื่น และ/หรือต่อพลังอำนาจจิตวิญญาณที่สูงกว่า ซึ่งคอยให้การสนับสนุน การชี้แนะแนวทางเมื่อคน ๆ นั้นต้องการ

4 ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) คือ การกระทำตามคำมั่นสัญญาที่มีตอความซื่อสัตย์ความเปิดเผย และความยุติธรรม, การใช้ชีวิตตามมาตรฐานหรือเพื่อมาตรฐานของคน ๆ นั้น

5 ความกล้าหาญ(Courage) คือ ความเต็มใจที่จะเสี่ยงและเอาชนะความกลัว แม้ไม่แน่ใจในผลลัพธ์ที่จะได้

6 ความมั่นใจ (Confidence) คือ การมีความเชื่อมั่นในความสามารถ สมรรถภาพ และศักยภาพของตนเอง

7 ความมุงมัน (Determination) คือ การไลตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

8 ความอดทน (Patience) คือ ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อม หรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น

9 ความสุขุม (Calmness) คือ การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและใฝหาความพอเหมาะพอควรในแต่ละวัน ในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทาย หรือวิกฤติการณ์ การใช้เวลาในการโต้ตอบและคิด

10 การสำรวมความตั้งใจ (Focus) คือ การเอาใจจดจ่ออยู่กับการกระทำให้บรรลุเป้าหมายและสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง

3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียน

3 1 ตามตัวแปรเพศกับความเครียดในการเรียน

งานวิจัยต่างประเทศ

นัท (Nutt 1972 650) ศึกษาปัญหาของนักเรียนในรัฐโคโลราโด กลุมตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น 7 – 12 จำนวน 607 คน ครู 33 คน พบว่า นักเรียนประสบปัญหาจากมากไปน้อยดังนี้ คือ ปัญหาเกี่ยวกับหลักสูตร การปรับตัวให้เข้ากับงานของโรงเรียน ความสัมพันธ์ทางจิตวิทยาส่วนบุคคล ปัญหาเกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคม และสันทนาการ นอกจากนี้ยังพบว่า เพศ ระดับชั้น มีอิทธิพลต่อระดับความสำคัญของปัญหานักเรียนด้วย แต่เพศมีอิทธิพลมากกว่าระดับชั้น

เฮอร์แมน (รัชนก คชไกร 2541 30 , อ้างอิงจาก Hirman 1994) ได้ศึกษา ความแตกต่างระหว่างบุคคลในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น พบว่า ความเครียดและการปรับตัวมีความสัมพันธ์กันทางบวก พ่อแม่และผู้ปกครอง แรงเกื้อหนุนทางสังคม มีผลต่อความเครียดและการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น

งานวิจัยในประเทศ

วิลาวัณย์ วรศรีหิรัญ (2536 86 – 89) ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาปริญญาโทวิชาเอกจิวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2535 จำนวน 91 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามความเครียดที่ ชูศรี เลิศรัตนเดชากุล (2532) สร้างและแปลมาจาก Dougan และคนอื่น ๆ พบว่านิสิตปริญญาโทเพศหญิง มีความเครียดมากกว่าเพศชาย

จรรยา เกษศรีสังข์ (2537 103 – 107) ได้ศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ ผลการศึกษาพบวา นักเรียนนายร้อยตำรวจที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันใช้วิธีเผชิญปัญหาด้านการเรียน ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ด้านส่วนตัวและด้านครอบครัวไม่แตกต่างกัน

นลินี ธรรมอำนวยสุข (2541 45) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนมัธยมจังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาตัวแปรทีเกียวข้องกับความ เครียดในการเรียนของนักเรียน จำนวน 461 คน เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดในการเรียนของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีระดับความเครียดในการเรียนที่ก่อให้เกิดอาการด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม อยู่ในระดับปานกลาง และนักเรียนที่เพศตางกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

รัชนก คชไกร (2541 35) ได้ศึกษา ความเครียด บุคลิกภาพเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น นักเรียนกรมสามัญศึกษา กรุงเทพฯ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสำคัญของเพศ ค่าใช้จายที่ได้รับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความเครียด บุคลิกภาพเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง 275 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นส่วนใหญมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 46 7 มีความเครียดอยู่ในระดับตำ ร้อยละ 34 5 และมีความเครียดในระดับสูงร้อยละ0 7

กรวิภา กัญญะลา (2546 87) ได้ศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 4 ด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิต โดยจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส วิชาเอก และบุคลิกภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 542 คนพบว่านิสิตชายและนิสิตหญิงระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า

นักศึกษาที่มีเพศต่างกันจะมีระดับความเครียดแตกต่างกันและไม่แตกต่างกันโดยพบว่าเพศหญิงมีความ เครียดมากกว่าเพศชาย ขึ้นอยู่กับระดับชั้นและอายุด้วย จึงชี้ให้เห็นว่า เพศเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการเรียน และยังขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและสังคมที่ต่างกันออกไป

3 2 ชั้นปีกับความเครียดในการเรียน

งานวิจัยต่างประเทศ

เฮอร์แมน (รัชนก คชไกร 2541 30 , อ้างอิงจาก Hirman 1994) ได้ศึกษา ความแตกต่างระหว่างบุคคลในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น พบว่า ความเครียดและการปรับตัวมีความสัมพันธ์กันทางบวก พอแมและผู้ปกครอง แรงเกื้อหนุนทางสังคม มีผลต่อความเครียดและการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น

จาราดัท (Jaradat 1995) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอยางเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 – 4 พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง นักศึกษาพยาบาลต่างชั้นปีกันมีความเครียดและการเห็นคุณค่าในตนเองไมแตกตางกัน แต่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 และปีที่ 3 มีคะแนนความเครียดสูง

งานวิจัยในประเทศ

วัลลภา ตันติสุนทร (2532 131 – 137) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความเครียด และระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง และปัญหาที่กอให้เกิดความเครียดในนักศึกษา ได้แก่ สภาพการเรียน การสอน และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล โดยพบวานักศึกษาทีมีความรู้เกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอน ภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับผู้ร่วมงานในทางบวกจะมีความเครียดต่ำ นักศึกษาพยาบาล มีความเครียดในระดับปานกลาง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีความเครียดโดยเฉลี่ยสูงที่สุด ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีความเครียดเฉลี่ยต่ำสุด

นลินี ธรรมอำนวยสุข (2541 45) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนมัธยมจังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพือศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความ เครียดในการเรียนของนักเรียน จำนวน 461 คน เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดในการเรียนของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย โดยนักเยนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 120 – 121) ได้ศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพ มหานคร พบวานักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ($\overline{X}$ = 1 00, S = 0 51) โดยนักศึกษาที่เรียนในชั้นปีการศึกษาต่างกัน มีความเครียดไมตางกัน

ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2545 52 – 65) ได้ศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีระดับความเครียดทางการเรียนของนักเรียนทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้าน ระดับปานกลาง ซึ่งส่วนใหญ่เผชิญความเครียดทางการเรียนโดยวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหาและนักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกันมีความ เครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

ชาตรี ลัษณะศิริ (2546) ได้ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ตามตัวแปรระดับชั้นที่ศึกษา และศึกษาวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่านักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกันมีลักษณะ มุ่งอนาคต และความเครียด แตกต่างกันอยางไมมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า

นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีในการเรียนต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันและไม่แตกต่างกันยังขึ้นอยู่กับขึ้นอยู่กับสถาบันการศึกษานั้น สังคม และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ อีกมากมาย

3 3 แผนการศึกษาและคณะวิชากับความเครียดในการเรียน

งานวิจัยในประเทศ

สุคนทิพย์ หนุนพล (2544 88) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักศึกษามีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกวาปกติเล็กน้อย ($\overline{X}$ = 20 13, S = 9 34) โดยนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความเครียดสูงสุด ($\overline{X}$ = 21 05, S =11 05) และรองลงมาเป็นนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ($\overline{X}$ = 19 52, S = 8 02) และพบว่านักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2545 52 – 65) ได้ศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีระดับความเครียดทางการเรียนของนักเรียนทางด้านรางกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้าน ระดับปานกลาง ซึ่งส่วนใหญ่เผชิญความเครียดทางการเรียนโดยวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา และนักเรียนทีเรียนแผนการเรียนต่างกัน มีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

กรวิภา กัญญะลา (2546 87) ได้ศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 4 ด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิต โดยจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส วิชาเอก และบุคลิกภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 542 คนพบว่า นิสิตมีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับปานกลางทุกวัน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ที่ศึกษาในวิชาเอกต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน ยกเว้นสภาพแวดล้อมทางด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 โดยนิสิตวิชาเอกเทคโนโลยีการศึกษามีความเครียดในการเรียนสูงกว่านิสิตในวิชาเอกพลศึกษาและวิชาเอกการศึกษาพิเศษ

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ สรุปได้ว่า

นักศึกษาที่มีแผนการเรียนและคณะวิชาต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันและไม่แตกต่างกันยังขึ้นอยู่กับสถาบันการศึกษานั้น สังคม และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ อีกมากมาย

3 4 การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษากับความเครียดในการเรียน

งานวิจัยต่างประเทศ

วาเนอร์ (Ringness 1968 270 , Citing Warner 1948 113 – 119) ได้ใช้แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพ พบว่า พวกชนชั้นกลางจะเป็นคนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ เป็นตัวของตัวเอง ขณะที่พวกฐานะทางเศรษฐกิจต่ำมีแนวโน้มขาดความอบอุ่น หงุดหงิดง่าย และมีอาการทางประสาท เช่น กัดเล็บ พวกนี้มีความยากลำบากในการควบคุมอารมณ์ มีความวิตกกังวล ปรับตัวเข้ากับสังคมลำบากมากกว่าคนชนชั้นกลาง และชนชั้นสูง และจากการรายงานผลการประชุมของคณะกรรมการเกี่ยวกับสุขภาพจิต (The Joint Commission on Mental Health of Children

1973 25) ซึ่งศึกษากับพวกอินเดียแดงอเมริกา พบว่า ความยากจนและมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความผิดปกติ

เพอร์ลแมน (Perlman 1973 13) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาพบว่าค่าใช้จ่ายรายเดือนของนักศึกษา ค่าใช้จ่ายรายเดือนมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษา

เฮอร์แมน (รัชนก คชไกร 2541 30 , อ้างอิงจาก Hirman 1994) ได้ศึกษา ความแตกต่างระหว่างบุคคลในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น พบว่า ความเครียดและการปรับตัวมีความสัมพันธ์กันทางบวก พ่อแม่และผู้ปกครอง แรงเกื้อหนุนทางสังคม มีผลต่อความเครียดและการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น

งานวิจัยในประเทศ

นราธร ศรประสิทธิ์ (2529 106) ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน พบว่า ความเครียดของเด็กนักเรียนวัยรุ่นครอบคลุมลักษณะอาการของความเครียดทั้งความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกลัว ความโกรธ รวมถึงอาการต่าง ๆ ของร่างกายที่มีสาเหตุมาจากความเครียด นักเรียนที่มีบิดามารดาที่มีรายได้ปานกลางจะมีลักษณะความเครียดอยู่ในระดับน้อยกวากลุมอื่น ๆ

วิลาวัณย์ วรศรีหิรัญ (2536 86 – 89) ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท วิชาเอกจิวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2535 จำนวน 91 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามความเครียดที่ ชูศรี เลิศรัตนเดชากุล (2532) สร้างและแปลมาจาก Dougan และคนอื่น ๆ พบว่านิสิตปริญญาโทที่มีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาท มีความเครียดมากที่สุด

วัลลภา ตันติสุนทร (2532 131 – 137) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความเครียด และระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบวารายได้ของบิดามารดามีความสัมพันธ์เชิงนิมานกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า

นักศึกษาที่มีการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน จะมีความเครียดในการเรียนต่างกัน โดยที่นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี จะมีความเครียดน้อยกว่านักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำและปานกลาง

3 5 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความเครียดในการเรียน

งานวิจัยต่างประเทศ

สตีเวนสัน และ อดัม (Stevenson and Adam 1969 24 – 28) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหวางความวิตกกังวลกับการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนเกรด 4 และเกรด 6 จำนวน 318 คน พบว่า คะแนนจากแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ความสัมพันธ์เป็นลบกับความวิตกกังวลนั้น คือ ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลสูงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำ

เบค และ ศรีวัสตาวา (Beck and Srivastava 1991 127) ได้ศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียดและสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ในนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรปริญญาตรี จำนวนกลุมตัวอย่าง 94 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง สาเหตุเกิดจากต้องทำงานหนัก การขาดความชำนาญ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

เฮอร์แมน (รัชนก คชไกร 2541 30 , อ้างอิงจาก Hirman 1994) ได้ศึกษา ความแตกต่างระหว่างบุคคลในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัวในวัยรุนตอนต้น พบว่า ความเครียดและการปรับตัวมีความสัมพันธ์กันทางบวก พ่อแม่และผู้ปกครอง แรงเกื้อหนุนทางสังคม มีผลต่อความเครียดและการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น

งานวิจัยในประเทศ

นราธร ศรประสิทธิ์ (2529 106) ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน พบว่า เด็กนักเรียนวัยรุ่นที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับต่ำจะมีความเครียดมากกว่ากลุ่มอื่น

วัลลภา ตันติสุนทร (2532 131 – 137) ศึกษาความสัมพันธ์ระหวางปัจจัยคัดสรรกับความเครียด และระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบวา ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์เชิงนิเสธกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ปิติพงษ์ ประเสริฐผล (2535 64) ได้ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพ มหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 354 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นักศึกษาที่มีความคาดหวังในชีวิตต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 120 – 121) ได้ศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า

นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีความเครียดแตกตางกัน โดยนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะมีระดับความเครียดต่ำกว่านักศึกษาทีมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำทั้งนี้ก็ต้องคำนึงถึงปัจจัยอื่นร่วมด้วย

3 6 ความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียน

แอนเดรีย แมค หลอด (Andrea Mac Loard 2001) ศึกษาการคิดเชิงบวกเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง พบว่าความคิดที่เป็นบวกเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอนาคต การคิดถึงอนาคตในแง่ดีจะส่งผลดีกับตัวเราเอง เพราะถ้าคิดกับตัวเองถึงอนาคตข้างหน้า ในทางลบอาจส่งผลต่อปัญหาความเครียด ความหดหู่ ถึงฆ่าตัวตายได้

คาตี้ ไพร์ (Katie Price 2001) ศึกษาความสัมพันธ์ของชีวิตที่ยืนยาวกับความคิดเชิงบวก ความไม่มีศัตรู , ความวิตกกังวล เขาพบว่าอายุที่ยืนยาวมีความสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดี โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 800 คน และเป็นคนมองโลกในแง่ดี 603 คน และคนมองโลกในแง่ร้าย 197 คน เขาพบว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายมีอัตราการเสี่ยงต่อความตายสูงกว่าคนที่มองโลกในแง่ดี

โอเวน ริชาด ไลท์ซี (Owen Richard Lightsey 2002) ศึกษาความคิดเชิงบวกสามารถป้องกันความเครียด และบทบาทของความคิดเชิงบวกที่เป็นอัตโนมัติในด้านความเศร้าโศกและความสุข เขาพบว่า PAT (ความคิดเชิงบวกแบบอัตโนมัติ) เป็นเหมือนกับตัวปกป้องความเครียดและการเกิดอารมณ์เสีย PAT มีปฏิสัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เป็นลบ จะเป็นตัวทำนายเหตุการณ์ในอนาคตในความโศกเศร้าและความสุข โดยใช้เครื่องมือวัดความโศกเศร้าและความสุข โดยสุ่มอาสาสมัครจำนวน 152 คน ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ PAT สามารถทำนายถึงความสุข และการมีคุณค่าในตนเอง

โตรอนโต้ ออนตาริโอ (Toronto, Ontario 2002) \ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการคิดเชิงบวกกับความวิตกกังวลและโรคซึมเศร้า เขาพบว่าการคิดเชิงบวกไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล และโรคซึมเศร้าในทางบวก หรือมีความสัมพันธ์กันทางลบ และการคิดเชิงบวกต่ำมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลและโรคซึมเศร้า

มากาเรต สคูเอตต์ (Margaret Schuett 2003) ศึกษาการสะท้อนผลการคิดที่เป็นบวก พบว่า การผสมผสานการคิดทีเป็นบวกสามารถลดปัญหาต่าง ๆ จากระดับปกติให้ลดต่ำลงได้ เช่น ปัญหาความเครียด , ความเจ็บปวดเมือยล้า เขายังพบอีกว่าเราสามารถนำความคิดเชิงบวกไปใช้ได้ในทุกสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

เฮเลน เอส เบส (Helen S Bas 2004) ศึกษาการบำรุงรักษาความเครียดด้วยความคิดที่มีพลังที่เป็นบวก เขาพบวา อารมณ์และความคิดที่เป็นลบเซนความโกรธ คิดร้าย, ริษยา, ความกลัว, วิตกกังวล, และความกดดัน จะทำให้สารพิษสะสมอยู่ในรางกาย และส่งผลตอการเป็นโรคต่าง ๆ ต่อไปภายหลัง และความคิดที่มีพลังทางบวกสามารถลดการเจ็บป่วยอันเนื่องจากความเครียดได้

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ สรุปได้ว่า

ผู้ที่มีความคิดเชิงบวกหรือมีความคิดเชิงบวกสูงมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความเครียดหรือจะมีความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้าอยู่ในระดับต่ำกว่าผู้ที่มีความคิดเชิงบวกต่ำและสามารถดำรงชีวิตประจำวันอยางมีความสุข

4 สมมติฐานของการวิจัย

1 นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

2 นักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

3 นักศึกษาที่มีแผนการศึกษาต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

4 นักศึกษาที่มีคณะวิชาต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

5 นักศึกษาที่มีการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกตางกัน

6 นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

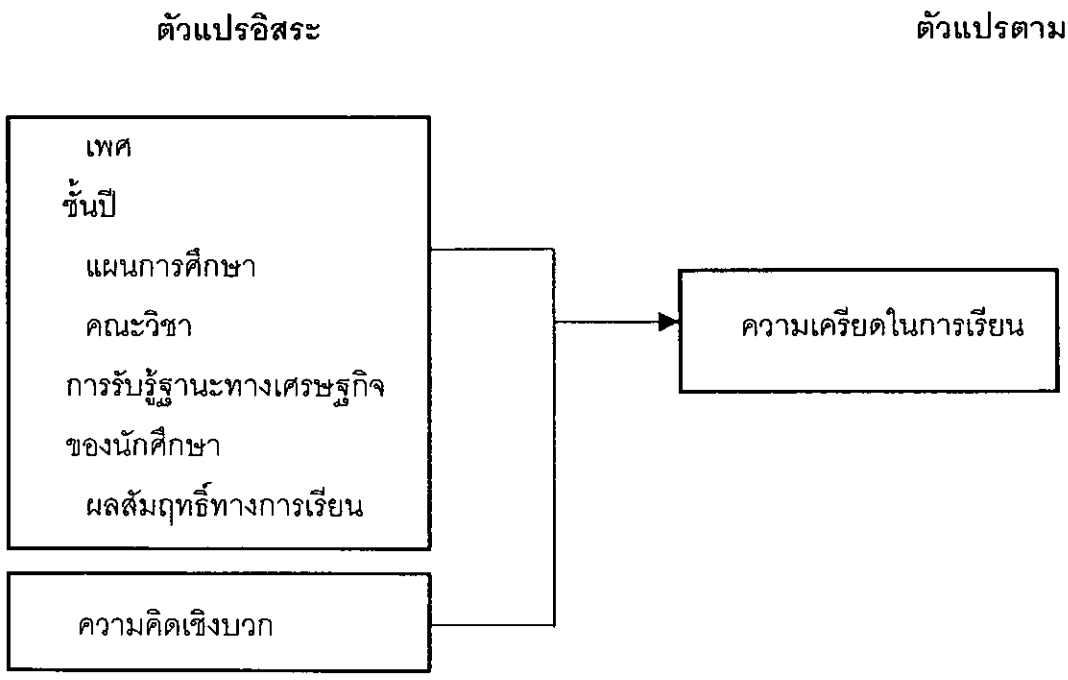
7 นักศึกษาที่มีระดับความคิดเชิงบวกต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

8 ความคิดเชิงบวกและตัวแปรชั้นปี, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัวที่สามารถทำนายความเครียดในการเรียนของนักศึกษา

5 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก และความเครียดในการเรียน ของนักศึกษาตามตัวแปรลักษณะส่วนบุคคลอันได้แก่ เพศ, ชั้นปี, แผน

การศึกษา คณะ, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความคิดเชิงบวก กับความเครียดในการเรียน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ดังปรากฏตามภาพประกอบที่ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey or Exploratory Studies) เพื่อศึกษาลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางศึกษาวิจัย โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับต่อไปนี้

1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย / ในการ, ของ

2 1 ลักษณะของเครื่องมือ

2 2 เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

2 3 การหาคุณภาพเครื่องมือ

3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

4 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 2,406 คน เป็นนักศึกษาชาย 1,017 คน เป็นนักศึกษาหญิง 1,389 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 343 คน เป็นนักศึกษาชาย 133 คน เป็นนักศึกษาหญิง 210 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบสุ่มอย่างง่าย (Sample random sampling) และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสุ่มของ Taro Yamane (1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และกำหนดค่าความผิดพลาด 5%

วิธีดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสุ่มของ Taro Yamane (1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และกำหนดคาความผิดพลาด 5%

2 กำหนดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณสัดส่วนได้จากประชากรตอกลุมตัวอยาง

3 สุ่มกลุ่มตัวอย่างแตละกลุ่ม ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)

2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความคิดเชิงบวกและความเครียดในการเรียน แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

2 1 ลักษณะของเครื่องมือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ได้แก่ เพศ,ชั้นปี, แผนการศึกษา, คณะ, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตอนที่ 2 แบบวัดความคิดเชิงบวก ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 28 ข้อ โดยส่วนหนึ่งของแบบวัดปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความคิดเชิงบวกของ สก็อตต์ เวนเทรลลา โดยวิทยา พลายมณี เป็นผู้แปล จำนวน 10 ข้อ จากนั้นได้ปรับปรุงข้อความให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอยางและอีก 25 ข้อ ผู้วิจัย ได้แก่ ประภัสราภา จันทรวงศา ฐิติรัตน์ อัศวนพเกียรติ ศิริรัตน์ ธนบรรเจิดสิน และสรนัย สุพรรณรัตนรัฐ ได้สร้างเพิ่มเติมขึ้นเพื่อให้ครอบคลุมกับนิยามปฏิบัติการและแนวคิดที่สำคัญของนอร์แมน วินเซนต์ พีล สก็อตต์ เวนเทรลลา วีร่า ไพเฟอร์ ณกมล บุญซูเขตต์ทิกุล เสาวนีย์ พงผึ้ง อารี พันธ์มณี ปานใจ จิรานุภาพ และสรพล สุขทรรศนีย์ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดมาหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยนำแบบวัดความคิดเชิงบวก จำนวน 35 ข้อ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผศ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา ผศ ประณต เค้าฉิม และ ผศ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้เพื่อให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จากนั้นนำแบบวัดที่ทดลองใช้แล้วมาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 % กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ โดยใช้สถิติ t-test เลือกเฉพาะค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ได้จำนวน 28 ข้อ มีค่า t อยู่ระหว่าง 2 22-12 39 จากนั้นนำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 923

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความเครียดในการเรียนของ กรวิภา กัญญะลา(2546 81 – 87) นำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับงานวิจัย จำนวน 36 ข้อ เกี่ยวกับเรื่องด้านการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ ได้แก ความเครียดในการเรียนสูง ความเครียดในการเรียนปานกลาง และ ความเครียดในการเรียนต่ำ

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) ตามตัวแปร เพศ, ชั้นปี, แผนการศึกษา, คณะ, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา, และระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่าน ให้ครบทุกข้อ

0 เพศ

( ) ชาย

( ) หญิง

00 ชั้นปี

( ) ปีที่ 1

( ) ปีที่ 2

( ) ปีที่ 3

( ) ปีที่ 4

ตอนที่ 2 แบบวัดความคิดเชิงบวก ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 28 ข้อ โดยส่วนหนึ่งของแบบวัดปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความคิดเชิงบวกของ สก็อตต์ เวนเทรลลา โดยวิทยา พลายมณี เป็นผู้แปล จำนวน 10 ข้อ จากนั้นได้ปรับปรุงข้อความให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและอีก 25 ข้อ ผู้วิจัย ได้แก่ ประภัสราภา จันทรวงศา ฐิติรัตน์ อัศวนพเกียรติ ศิริรัตน์ ธนบรรเจิดสิน และสรนัย สุพรรณรัตนรัฐ ได้สร้างเพิ่มเติมขึ้นเพื่อให้ครอบคลุมกับนิยามปฏิบัติการและแนวคิดที่สำคัญของนอร์แมน วินเซนต์ พีล สก็อตต์ เวนเทรลลา วีร่า ไพเฟอร์ ณกมล บุญซูเขตต์ทิกุล เสาวนีย์ พงผึ้ง อารี พันธ์มณี ปานใจ จิรานุภาพ และสรพล สุขทรรศนีย์ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัด

มาหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยนำแบบวัดความคิดเชิงบวก จำนวน 35 ข้อ ไปให้ผู้เชียวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผศ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา ผศ ประณต เค้าฉิม และ ผศ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้เพื่อให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกอนนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จากนั้นนำแบบวัดที่ทดลองใช้แล้วมาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 % กลุมสูง-กลุ่มต่ำ โดยใช้สถิติ t-test เลือกเฉพาะค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ได้จำนวน 28 ข้อ

2 1 นำแบบสอบวัดความคิดเชิงบวก จำนวน 28 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษา เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้โดยวิธีหาคาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0 923 สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ตัวอย่างแบบวัดความคิดเชิงบวก

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดขท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์การเลือกตอบดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความในประโยคนั้นตรงตามความคิดของทานมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ข้อความในประโยคนั้นตรงตามความคิดของท่านมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความในประโยคนั้นตรงตามความคิดของท่านปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ข้อความในประโยคนั้นตรงตามความคิดของท่านน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงตามความคิดของท่านเลย

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
* ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่ท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
* ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้ามีคนรอบข้างปรารถนาดีต่อข้าพเจ้า					

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแบ่งออกเป็น 4 ด้านจำนวนด้านละ 9 ข้อ รวมทั้งหมด 36 ข้อ เกี่ยวกับเรื่องทั่วไป และเรื่องการเรียน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณคา (Rating scale) 3 ระดับ ได้แก่ ความเครียดในการเรียนสูง ความเครียดในการเรียนปานกลาง และ ความเครียดในการเรียนต่ำ

3 1 นำแบบสอบถามความเครียดในการเรียน จำนวน 36 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษา เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0 961 สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าตอไป

ตัวอย่างแบบสอบถามวัดความเครียดในการเรียน

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดในการเรียน แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

โปรดอ่านข้อความและตอบคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียวเท่านั้น

ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
ด้านการจัดการเรียนการสอน 0 การจัดเนื้อหาวิชาให้เรียนมีมากเกินกว่าจะเรียนทันในหนึ่งภาคเรียน					
00 อาจารย์เข้มงวดมากเกินไป ทำให้บรรยากาศไม่น่าเรียน					
000 ในชั่วโมงเรียนบางวิชาเพื่อนนั่งคุย ทำให้คุณไม่มีสมาธิในการเรียน					

2 2 เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

การให้คะแนนแบบวัดความคิดเชิงบวก

โดยกำหนดวิธีการให้คะแนนในการตอบแบบสอบถามดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง นักศึกษามีความคิดเกี่ยวกับข้อความมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง นักศึกษามีความคิดเกี่ยวกับข้อความมาก

คะแนน 3 หมายถึง นักศึกษามีความคิดเกี่ยวกับข้อความปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง นักศึกษามีความคิดเกี่ยวกับข้อความน้อย

คะแนน 1 หมายถึง นักศึกษามีความคิดเกี่ยวกับข้อความน้อยที่สุด

การตีความหมายของคะแนนในการตอบแบบวัด โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์ 2538 9)

คะแนนเฉลี่ย	1 00 - 2 33	หมายถึง	มีความคิดเชิงบวกต่ำ
คะแนนเฉลี่ย	2 34 - 3 66	หมายถึง	มีความคิดเชิงบวกปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	3 67 - 5 00	หมายถึง	มีความคิดเชิงบวกสูง

การให้คะแนนแบบทดสอบความเครียดในการเรียน

โดยกำหนดวิธีการให้คะแนนในการตอบแบบสอบถามดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับข้อความว่าเป็นจริงมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับข้อความว่าเป็นจริงมาก

คะแนน 3 หมายถึง นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับข้อความว่าเป็นจริงปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับข้อความว่าเป็นจริงน้อย

คะแนน 1 หมายถึง นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับข้อความวาเป็นจริงน้อยที่สุด

การตีความหมายของคะแนนในการตอบแบบสอบถาม โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์ 2538 9)

คะแนนเฉลี่ย	1 00 - 2 33	หมายถึง	มีความเครียดในการเรียนต่ำ
คะแนนเฉลี่ย	2 34 - 3 66	หมายถึง	มีความเครียดในการเรียนปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	3 67 - 5 00	หมายถึง	มีความเครียดในการเรียนสูง

2 3 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1 1 หาคาอำนาจจำแนกรายเป็นข้อ โดยใช้เทคนิค 25 % กลุมสูง-กลุมต่ำ โดยใช้สถิติ t-test เลือกเฉพาะคา t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ได้จำนวน 28 ข้อ มีคา t อยู่ระหว่าง 2 22 - 12 39

1 2 หาคาความเชื่อมันของแบบสอบถามโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) แบบสอบถามความคิดเชิงบวกได้ค่าความเชื่อมั่น 0 923 แบบสอบถามความเครียดในการเรียนได้ค่าความเชื่อมั่น 0 961

3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ส่งถึงผู้อำนวยการสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต พระนครศรีอยุธยา หันตรา เพื่อขออนุมัติทำการศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิดเชิงบวกและความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขต พระนครศรีอยุธยา หันตรา

2 ผู้วิจัยติดต่อหัวหน้าฝ่ายวิชาการสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขต พระนครศรีอยุธยา หันตรา เพื่อชี้แจงขั้นตอนการวิจัยและขอเก็บข้อมูลนักศึกษา

3 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ที่สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต พระนครศรีอยุธยา หันตรา ให้เวลานักศึกษา 30 นาที ใช้เวลา 2 วันของแต่ละคณะวิชา รวมใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมด จำนวน 14 วัน

4 นำข้อมูลมาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

4 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรม สำเร็จ รูป เอสพีเอสเอส(SPSS Statistical package for the social science) และในการทดสอบ สมมติฐานครั้งนี้ ยอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 โดยดำเนินการตามลำดับดังนี้

1 คัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์แล้วมาตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ นำมาลงรหัส

2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ มีขั้นตอนดังนี้

2 1 นำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์ โดยการแจกแจงความถี่และคาร้อยละ ตามตัวแปรอิสระและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2 2 นำแบบสอบถามความคิดเชิงบวก และความเครียดในการเรียน นำมาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2 3 เปรียบเทียบความแตกตางระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอยาง 2 กลุมที่เป็นอิสระจากกัน ของระดับความคิดเชิงบวกและระดับความเครียดในการเรียน โดยใช้การทดสอบค่าที (t – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1,3

2 4 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม ของระดับความคิดเชิงบวกและระดับความเครียดในการเรียน โดยใช้การทดสอบแบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F – test) เพื่อทดทดสอบสมมติฐานข้อ 2, 4 - 7 ถ้าพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตรวจสอบความแตกตางเป็นรายคูโดยวิธีการของเชฟเฟ่ (Scheffe)

2 5 ค้าหาอำนาจในการทำนาย โดยมีตัวแปรเกณฑ์คือ ความเครียดในการเรียน ตัวแปรทำนายคือ ความคิดเชิงบวก, ชั้นปี, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้การวิเคราะห์พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 8

5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1 1 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach)

2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

2 1 หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S)

2 2 สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

2 2 1 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกันโดยใช้การทดสอบค่าที (t – test)

2 2 2 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่มโดยใช้การทดสอบแบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F – test) ตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ่ (Scheffe)

2 2 3 วิเคราะห์พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression)

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการแปลความหมายการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆแทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\overline{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S D	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	คาสถิติที่ใช้วิเคราะห์ในการแจกแจงแบบที (t- Distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ในการแจกแจงแบบเอฟ (F- Distribution)
df	แทน	ชั้นแหงความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนยกกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนยกกำลังสอง (Mean of square)
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05
B	แทน	คะแนนดิบ
β	แทน	คะแนนมาตรฐาน
R	แทน	คาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
R^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับความคิดเชิงบวกและความเครียดในการเรียนของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โดยแสดงค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความเครียดในการเรียนกับตัวแปรลักษณะส่วนบุคคลของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547โดยการทดสอบคาที (t-test) และค่าสถิติเอฟ (F-test) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ตัวแปรพยากรณ์ความเครียดในการเรียนจากชั้นปี การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โดยใช้การวิเคราะห์พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ดังปรากฏตามตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำแนกตามตัวแปรลักษณะส่วนบุคคล

ตัวแปร	N	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	133	38 8
หญิง	210	61 2
รวม	343	100 0
ชั้นปี		
ปีที่ 1	89	25 9
ปีที่ 2	89	25 9
ปีที่ 3	93	27 1
ปีที่ 4	72	21 0
รวม	343	100 0

ตาราง 1 (ตอ)

ตัวแปร	N	ร้อยละ
แผนการศึกษา		
ปริญญาตรี	287	83 7
ปวส	56	16 3
รวม	343	100 0
คณะวิชา		
พืชศาสตร์	36	10 5
สัตวศาสตร์	84	24 5
ประมง	39	11 4
เทคโนโลยีการอาหาร	46	13 4
เครื่องกล	26	7 6
เศรษฐศาสตร์	100	29 2
ศึกษาทั่วไป	12	3 5
รวม	343	100 0
การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา		
พอใช้	245	71 4
ไม่พอใช้	87	25 4
เหลือเก็บ	11	3 2
รวม	343	100 0
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
สูง	35	10 2
ปานกลาง	233	67 9
ต่ำ	75	21 9
รวม	343	100 0

จากตาราง 1 แสดงว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอยางมีเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 61 2 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 38 8

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา ปีที่ 3 มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 27 1 รองลงมาคือชั้นปีที่ 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 25 9 นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21 0

นักศึกษาที่มีแผนการเรียน ปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 83 7 และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง คิดเป็นร้อยละ 16 3

นักศึกษาในคณะวิชาเศรษฐศาสตร์มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29 2 รองลงมาคือคณะวิชาสัตวศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 24 5 คณะวิชาเทคโนโลยีการอาหารคิดเป็นรอยละ 13 4, คณะวิชาประมงคิดเป็นร้อยละ 11 4, คณะวิชาพืชศาสตร์คิดเป็นร้อยละ 10 5 คณะวิชาเครื่องกลคิดเป็นร้อยละ 7 6 และคณะวิชาศึกษาทั่วไปคิดเป็นร้อยละ 3 5 ตามลำดับ

นักศึกษามีการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของตนว่าพอใช้มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71 4 รองลงมาไม่พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 25 4 และเหลือเก็บน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 3 2

นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางสูงที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67 9 รองลงมามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ คิดเป็นร้อยละ 21 9 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10 2

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับความคิดเชิงบวกและความเครียดในการเรียนของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 เป็นรายข้อ

ตาราง 2 คาคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเชิงบวกของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 เป็นรายข้อ

ข้อ	ความคิดเชิงบวก	n = 343		ระดับ
		$\overline{X}$	S D	
1	ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่ท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ	3 55	0 67	ปานกลาง
2	ข้าพเจ้ามีความหวังวาจะพบกับความสำเร็จจากการกระทำของตัวเอง	3 79	0 77	สูง
3	ข้าพเจ้ามีทัศนะต่อสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี	3 41	0 79	ปานกลาง
4	ข้าพเจ้าทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด	3 79	0 74	สูง
5	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการคิดร้ายต่อผู้อื่น	3 80	0 68	สูง
6	ข้าพเจ้าพอใจกับสิ่งที่ข้าพเจ้าเป็นอยู่	3 70	0 78	สูง
7	ข้าพเจ้ารู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังแสดงอารมณ์อย่างไรอยู่	3 74	0 78	สูง
8	ข้าพเจ้าสามารถค้นหาต้นเหตุของ ข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้ทั้งจากตนเอง ผู้อื่น และ/หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว	4 05	0 80	สูง
9	ข้าพเจ้ารับมือกับความเครียดด้วยการควบคุมอารมณ์	3 29	0 87	ปานกลาง
10	ข้าพเจ้าไม่นำเรื่องที่ได้ตัดสินใจไปแล้วมาคิดให้กังวลใจ	3 62	0 79	ปานกลาง
11	ข้าพเจ้าคิดว่าการปฏิบัติตัวของข้าพเจ้าเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับสภาพที่ควรเป็นในปัจจุบัน	3 69	0 72	ปานกลาง
12	ข้าพเจ้าสนับสนุนและช่วยเหลือผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จ	3 33	0 83	ปานกลาง
13	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองมีความสามารถ และเอาชนะอุปสรรคได้	3 64	0 79	ปานกลาง

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อ	ความคิดเชิงบวก	n = 343		ระดับ
		$\overline{X}$	S D	
14	ข้าพเจ้ามักทำงานให้สำเร็จลุลวงโดยไม่ผัดวันประกันพรุ่ง	3 73	0 77	สูง
15	ข้าพเจ้ามักทำต่อไปให้สำเร็จเมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด	3 93	0 80	สูง
16	ข้าพเจ้าสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจได้	3 88	0 81	สูง
17	ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้ามีคนรอบข้างที่ปรารถนาดีต่อข้าพเจ้า	3 80	0 85	สูง
18	ข้าพเจ้ามีความรู้สึกมั่นคงในชวงชีวิตที่ผ่านมา	3 67	0 82	สูง
19	ข้าพเจ้าคิดว่าคนเรามีชีวิตอยู่เพื่อทำปัจจุบันให้ดีที่สุด	3 78	0 82	สูง
20	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าสามารถทำได้แม้จะเป็นงานยาก	3 88	0 82	สูง
21	ข้าพเจ้าคิดว่าการมีปัญหาในชีวิตเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งอดทน	3 53	0 72	ปานกลาง
22	ข้าพเจ้ายินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม ถึงแม้ว่าจะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง	3 71	0 80	สูง
23	ข้าพเจ้ายอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำแม้ว่าจะต่างไปจากที่ข้าพเจ้าคิด	3 70	0 87	สูง
24	ข้าพเจ้ายินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ แม้ข้าพเจ้าจะมีภาระที่ต้องทำ	3 69	0 80	สูง
25	ข้าพเจ้าพยายามระงับความเสียใจเมื่อพบความผิดหวัง	3 54	0 72	ปานกลาง
26	ข้าพเจ้ามองว่าปัญหาทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตมีทั้งข้อดีและข้อเสีย	3 53	0 86	ปานกลาง
27	ข้าพเจ้าคิดว่าทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	3 49	1 13	ปานกลาง
28	ข้าพเจ้าคิดหาทางแก้ปัญหามากกว่าที่จะกังวลว่าทำไมวิธีการเหล่านั้นจึงไม่ได้ผล	3 71	0 81	สูง

จากตาราง 2 พบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ส่วนใหญ่มีความคิดเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับสูง และปานกลางตามลำดับดังแสดงไว้ในตารางด้านบน

ตาราง 3 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเชิงบวกของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา ห้นตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำแนกตามตัวแปรลักษณะส่วนบุคคล เพศ ชั้นปี แผนการศึกษา คณะวิชา การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจ, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความคิดเชิงบวก

ตัวแปร	$\overline{X}$	S D	ระดับ
เพศ			
ชาย	3 65	0 37	ปานกลาง
หญิง	3 69	0 38	สูง
ชั้นปี			
ปีที่ 1	3 63	0 37	ปานกลาง
ปีที่ 2	3 67	0 40	สูง
ปีที่ 3	3 75	0 36	สูง
ปีที่ 4	3 66	0 38	ปานกลาง
แผนการศึกษา			
ปริญญาตรี	3 70	0 37	สูง
ปวส	3 59	0 39	ปานกลาง
คณะวิชา			
พืชศาสตร์	3 62	0 44	ปานกลาง
สัตวศาสตร์	3 79	0 38	สูง
ประมง	3 59	0 39	ปานกลาง
เทคโนโลยีการอาหาร	3 67	0 38	สูง
เครื่องกล	3 66	0 30	ปานกลาง
เศรษฐศาสตร์	3 68	0 34	สูง
ศึกษาทั่วไป	3 40	0 50	ปานกลาง

ตาราง 3 (ตอ)

ตัวแปร	$\overline{X}$	S D	ระดับ
การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจ			
ของนักศึกษา			
พอใช้	3 68	0 37	สูง
ไม่พอใช้	3 69	0 41	สูง
เหลือเก็บ	3 66	0 39	ปานกลาง
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน			
สูง	3 69	0 41	สูง
ปานกลาง	3 63	0 36	ปานกลาง
ต่ำ	3 82	0 39	สูง

จากตาราง 3 พบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ส่วนใหญ่เพศหญิงมีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับสูงและเพศชายมีความคิดเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง, ชั้นปีที่ 1 และ 4 มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปีที่ 2 และปีที่ 3 มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับสูง, นักศึกษาที่มีแผนการศึกษาปริญญาตรีมีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับสูงส่วนแผนการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงมีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง, นักศึกษาที่อยู่ในคณะวิชาพืชศาสตร์, ประมงเครื่องกลและ ศึกษาทั่วไป มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนคณะวิชาสัตวศาสตร์,เทคโนโลยีการอาหารและเศรษฐศาสตร์ มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับสูง,นักศึกษาที่มีการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจว่าพอใช้และไม่พอใช้ มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับสูงส่วนนักศึกษาที่มีรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจว่าเหลือเก็บ มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง,นักศึกษา ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับสูง ส่วนนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 4 คาคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบียงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	ความเครียดในการเรียน	n = 343		ระดับ
		$\overline{X}$	S D	
1	อาจารย์เข้มงวดมากเกินไป ทำให้บรรยากาศไม่น่าเรียน	3 36	1 06	ปานกลาง
2	ในชั่วโมงเรียนบางวิชาเพื่อนนั่งคุย ทำให้คุณไม่มีสมาธิในการเรียน	3 55	0 93	ปานกลาง
3	อาจารย์ส่วนใหญ่ใช้บรรยายเพียงอย่างเดียว โดยไม่เน้นภาคปฏิบัติ ทำให้คุณรู้สึกไม่ค่อยสนุกกับการเรียน	3 42	1 01	ปานกลาง
4	อาจารย์ไม่ได้ระบุวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนการสอนให้ชัดเจน ทำให้คุณเกิดความสับสน	2 90	1 07	ปานกลาง
5	อาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้คุณและเพื่อน ๆ มีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียน ทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจ	2 71	1 10	ปานกลาง
6	บางครั้งอาจารย์สอนเรื่องยากก่อนเรื่องง่ายทำให้คุณเกิดความสับสน	3 16	1 04	ปานกลาง
7	บรรยากาศในห้องเรียนไม่ส่งเสริมต่อการเรียนรู้ เท่าที่ควร เช่น ร้อนจนหงุดหงิด	3 66	1 12	ปานกลาง
8	บรรยากาศในห้องเรียนเต็มไปด้วยการแข่งขัน จนท่านไม่ค่อยสนุกกับการเรียน	3 10	1 11	ปานกลาง
9	การจัดแบ่งเวลาเรียนในแต่ละรายวิชา ไม่เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนการสอน	3 35	1 09	ปานกลาง
10	คุณมีความวิตกกังวลในการนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน	3 44	1 05	ปานกลาง
11	งานที่อาจารย์มอบหมายให้ค้นคว้ามีมากเกินไป ทำให้คุณส่งงานไม่ทัน	3 38	1 07	ปานกลาง

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อ	ความเครียดในการเรียน	n = 343		ระดับ
		$\overline{X}$	S D	
12	คุณไม่มีเวลาเข้าห้องสมุดหรือศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมนอกชั้นเรียน เนื่องจากมีเวลาจำกัด ทำให้คุณทุกข์ใจ	2 99	1 07	ปานกลาง
13	ในขณะทำข้อสอบ คุณรู้สึกวิตกกังวลและสับสน กลัวทำข้อสอบไม่ได้	3 61	0 98	ปานกลาง
14	บางครั้งคุณไม่สามารถบริหารเวลาในการปฏิบัติงานตามแผนการเรียนได้ดีเท่าที่ควร ทำให้คุณรู้สึกท้อใจ	3 45	0 94	ปานกลาง
15	การนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน มักทำให้คุณเกิดความตึงเครียด เพราะความประหม่า	3 49	1 01	ปานกลาง
16	คุณไม่มีเวลาทบทวนบทเรียนในแต่ละรายวิชา ทำให้คุณเกิดความทุกข์ใจ	3 32	1 01	ปานกลาง
17	คุณขาดทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษในการเรียน เช่น การบรรยาย การอ่าน ทำให้รู้สึกท้อแท้	3 85	1 02	สูง
18	บางครั้งคุณเกิดทุกข์ใจ เนื่องจากไม่มีเวลาทำการบ้านหรืองานที่ได้รับมอบหมาย	3 42	0 96	ปานกลาง
19	ในห้องสมุดมีเอกสารที่เกี่ยวข้องในการทำรายงานให้ศึกษาค้นคว้าน้อย ทำให้ไม่มีเอกสารพอต่อการทำรายงาน	3 51	1 08	ปานกลาง
20	คุณไม่สะดวกในการติดต่อขอใช้สื่อ อุปกรณ์ เพื่อนำเสนอกิจกรรมประกอบการเรียนการสอน	3 47	0 97	ปานกลาง
21	สภาพห้องเรียน ไม่เอื้ออำนวยต่อการใช้อุปกรณ์ในการเสนอกิจกรรมในการเรียน	3 34	1 02	ปานกลาง
22	สถาบันจัดให้มีสถานที่ที่เหมาะสมให้แก่นักศึกษาได้ใช้พักผ่อนในช่วงพักและชั่วโมงว่างน้อยเกินไป	3 59	1 05	ปานกลาง

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อ	ความเครียดในการเรียน	n = 343		ระดับ
		$\overline{X}$	S D	
23	เครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับปฏิบัติการ ไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา	3 73	1 04	สูง
24	ภายในห้องเรียนอากาศร้อนอบอ้าว ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน	3 78	1 07	สูง
25	การอนุญาตให้นักศึกษายืมหนังสือออกจากห้องสมุด ให้ระยะเวลาสั้นเกินไป	3 46	1 14	ปานกลาง
26	มีเอกสารตำราให้ศึกษาค้นคว้าน้อยในบางวิชา ทำให้ท่านเกิดความทุกข์ใจ	3 70	1 08	สูง
27	นักศึกษามักจะไม่ค่อยได้ใช้เครื่องมือในการใช้ประกอบการนำเสนองาน เนื่องจากชำรุดบ่อย	3 46	1 04	ปานกลาง
28	คุณรู้สึกอึดอัด เมื่อต้องเข้ากลุ่มทำงานกับเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท	3 09	1 18	ปานกลาง
29	เพื่อนในชั้นเรียนของคุณไม่ค่อยให้ความช่วยเหลือและร่วมมือกันในเรื่องการเรียน	2 87	1 17	ปานกลาง
30	คุณรู้สึกอึดอัด เมื่อบรรยากาศในการเรียนเต็มไปด้วยความตึงเครียด	2 83	1 16	ปานกลาง
31	เมื่อคุณมีปัญหา คุณไม่ปรึกษาใครเลยแม้แต่เพื่อนสนิท เนื่องใจกลัวเพื่อนทุกข์ใจด้วย	2 73	1 19	ปานกลาง
32	เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนมักมีความคิดเห็นแตกแยกเป็นกลุ่ม ๆ	3 20	1 17	ปานกลาง
33	คุณไม่ให้ความสนิทสนมใกล้ชิดกับเพื่อนที่คิดว่า เขาไม่อยากเป็นเพื่อนกับคุณ เนื่องจากกลัวเสียหน้า	2 74	1 17	ปานกลาง
34	คุณปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนได้ลำบาก	2 25	1 16	ต่ำ
35	ในห้องเรียนของคุณ มีการแข่งขันด้านการเรียนระหว่างเพื่อนในกลุ่ม	3 00	1 06	ปานกลาง
36	คุณรู้สึกทุกข์ใจ เมื่อท่านไม่ได้ช่วยเพื่อนทำงานกลุ่ม	3 52	1 10	ปานกลาง

จากตาราง 4 พบว่า นักศึกษากลุมตัวอย่างในงานวิจัยนี้ส่วนใหญมีความเครียดในการเรียนโดยรวมอยูในระดับปานกลาง ยกเว้นข้อที 17 คุณขาดทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษในการเรียน เช่น การบรรยาย การอาน ทำให้รู้สึกท้อแท้, ข้อที่23, 24เครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับปฏิบัติการ ไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา, ภายในห้องเรียนอากาศร้อนอบอ้าว ทำให้ไมมีสมาธิในการเรียน และข้อที่ 26 มีเอกสารตำราให้ศึกษาค้นคว้าน้อยในบางวิชา ทำให้ทานเกิดความทุกข์ใจมีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับสูง และในข้อที่ 34 คุณปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนได้ลำบาก มีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับต่ำ ($\overline{X}$ = 2 25 , SD = 1 16)

ตาราง 5 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปี แผนการศึกษา คณะวิชา การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความคิดเชิงบวก

ตัวแปร	$\overline{X}$	S D	ระดับ
เพศ			
ชาย	3 29	0 59	ปานกลาง
หญิง	3 29	0 55	ปานกลาง
ชั้นปี			
ปีที่ 1	3 23	0 62	ปานกลาง
ปีที่ 2	3 25	0 46	ปานกลาง
ปีที่ 3	3 28	0 58	ปานกลาง
ปีที่ 4	3 42	0 53	ปานกลาง
แผนการศึกษา			
ปริญญาตรี	3 29	0 54	ปานกลาง
ปวส	3 27	0 61	ปานกลาง

ตาราง 5 (ตอ)

ตัวแปร	$\overline{X}$	S D	ระดับ
คณะวิชา			
พืชศาสตร์	3 34	0 58	ปานกลาง
สัตวศาสตร์	3 22	0 58	ปานกลาง
ประมง	3 32	0 56	ปานกลาง
เทคโนโลยีการอาหาร	3 34	0 50	ปานกลาง
เครื่องกล	3 37	0 59	ปานกลาง
เศรษฐศาสตร์	3 30	0 52	ปานกลาง
ศึกษาทั่วไป	3 02	0 67	ปานกลาง
การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา			
พอใช้	3 25	0 52	ปานกลาง
ไม่พอใช้	3 37	0 63	ปานกลาง
เหลือเก็บ	3 43	0 61	ปานกลาง
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน			
สูง	3 16	0 41	ปานกลาง
ปานกลาง	3 31	0 55	ปานกลาง
ต่ำ	3 29	0 60	ปานกลาง
ความคิดเชิงบวก			
สูง	2 27	0 58	ต่ำ
ปานกลาง	2 27	0 55	ต่ำ

จากตาราง 5 พบวา นักศึกษากลุมตัวอยางในงานวิจัยตามตัวแปรลักษณะส่วนบุคคลนี้ สวนใหญมีความเครียดในการเรียนโดยรวมอยูในระดับปานกลาง ยกเว้นนักศึกษาที่มีระดับความคิดเชิงบวกโดยเฉลี่ยสูงและปานกลางมีความเครียดในการเรียนเฉลียอยูในระดับต่ำ ดังแสดงไว้ในตารางด้านบน

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547จำแนกตามตัวแปร เพศ ชั้นปี แผนการศึกษา คณะวิชา การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา,ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ ความคิดเชิงบวก

ตาราง 6 ผลการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการเรียน จำแนกตามเพศ

เพศ	N	$\overline{X}$	S D	t	p
ชาย	133	118 37	20 11	- 019	985
หญิง	210	118 41	19 84		

จากตาราง 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงและเพศชายมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่านักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

ตาราง 7 ผลการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลียความเครียดในการเรียน จำแนกตามชั้นปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	3	2272 87	757 62	1 926	125
ภายในกลุ่ม	339	133351 0	393 37		
รวม	342	135623 9			

จากตาราง 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่านักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

ตาราง 8 ผลการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการเรียน จำแนกตามแผนการศึกษา

แผนการศึกษา	n	$\overline{X}$	S D	t	p
ปริญญาตรี	287	118 37	19 54	225	822
ปวส	54	117 70	21 91		

จากตาราง 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีแผนการเรียนปริญญาตรีและประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่านักศึกษาที่มีแผนการศึกษาต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

ตาราง 9 ผลการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการเรียน จำแนกตามคณะวิชา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหวางกลุ่ม	6	97	0 16	511	80
ภายในกลุม	336	106 80	0 31		
รวม	342	107 78			

จากตาราง 9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีคณะวิชาแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกตางกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่านักศึกษาที่มีคณะวิชาตางกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

ตาราง 10 ผลการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการเรียน จำแนกตามการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	1650 0	550 03	1 392	245
ภายในกลุ่ม	340	133973 8	395 20		
รวม	342	135623 9			

จากตาราง 10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ทางเศรษฐกิจแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่านักศึกษาที่มีการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

ตาราง 11 ผลการทดสอบเปรียบเทียบความแตกตางของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการเรียน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	812 4	406 21	1 024	360
ภายในกลุ่ม	340	134811 4	396 50		
รวม	342	135623 9			

จากตาราง 11 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกตางกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกตางกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ที่วานักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

ตาราง 12 ผลการทดสอบเปรียบเทียบความแตกตางของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการเรียน จำแนกตามระดับของความคิดเชิงบวก

ระดับความคิดเชิงบวก	n	$\overline{X}$	S D	t	p
สูง	164	2 27	0 58	090	929
ปานกลาง	179	2 27	0 55		

จากตาราง 12 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความคิดเชิงบวกแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกตางกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่านักศึกษาที่มีระดับความคิดเชิงบวกต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ตัวแปรพยากรณ์ความเครียดในการเรียนจากชั้นปี การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ดังปรากฏตามตาราง 13

ตาราง 13 แสดงตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความเครียดในการเรียนของนักศึกษา

ลำดับ	ตัวทำนาย	B	β	R	R^2	F	P
1	ชั้นปี	2 112	111	114	013	4 465 *	035
2	การรับรู้ทางเศรษฐกิจ	3 897	116	159	025	4 410 *	013

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 13 พบว่าตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความเครียดในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 มี 2 ตัวแปร โดยเรียงลำดับจากตัวแปรที่ส่งผลมากที่สุดไปน้อยที่สุด คือ ชั้นปี โดยชั้นปีสามารถพยากรณ์ความเครียดในการเรียนได้ 1 3% และการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา ซึ่งตัวแปรทั้ง 2 ตัวนี้ สามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดในการเรียนได้ 2 5% สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 8 ว่าความคิดเชิงบวกและตัวแปรชั้นปี, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัวที่สามารถทำนายความเครียดในการเรียนของนักศึกษาโดยนำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรพยากรณ์มาสร้างเป็นสมการพยากรณ์ ดังนี้

สมการพยากรณ์ความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โดยใช้คะแนนดิบ

Y = 108 05 + 2 112 (ชั้นปี) + 3 897(การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา)

สมการพยากรณ์ความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โดยใช้คะแนนมาตรฐาน

Z = 116 (ชั้นปี) + 111(การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา)

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1 ศึกษาระดับความคิดเชิงบวกและระดับความเครียดในการเรียนตามตัวแปรด้านลักษณะส่วนบุคคลของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา

2 เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนตามตัวแปรลักษณะส่วนบุคคลอันได้แก่ เพศ, ชั้นปี, แผนการศึกษา, คณะ, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา

3 เพื่อศึกษาตัวแปรพยากรณ์ความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา จากตัวแปร ชั้นปี, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ ความคิดเชิงบวก

สมมติฐานของการวิจัย

1 นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

2 นักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

3 นักศึกษาที่มีแผนการศึกษาตางกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

4 นักศึกษาที่มีคณะวิชาต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

5 นักศึกษาที่มีการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

6 นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

7 นักศึกษาที่มีระดับความคิดเชิงบวกต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

8 ความคิดเชิงบวกและตัวแปรชั้นปี, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัวที่สามารถทำนายความเครียดในการเรียนของนักศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอยางที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 343 คน เป็นนักศึกษาชาย 133 คน เป็นนักศึกษาหญิง 210 คนซึ่งได้จากการสุ่มตัวอยางแบบแบ่งสุ่มอย่างง่าย (Sample random sampling) และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสุ่มของ Taro Yamane (1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และกำหนดคาความผิดพลาด 5%

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความคิดเชิงบวกและความเครียดในการเรียน แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ได้แก เพศ,ชั้นปี, แผนการศึกษา, คณะ, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา, และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตอนที่ 2 แบบวัดความคิดเชิงบวก ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 28 ข้อ โดยส่วนหนึ่งของแบบวัดปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความคิดเชิงบวกของ สก็อตต์ เวนเทรลลา โดยวิทยา พลายมณี เป็นผู้แปล จำนวน 10 ข้อ จากนั้นได้ปรับปรุงข้อความให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและอีก 25 ข้อ ผู้วิจัย ได้แก่ ประภัสราภา จันทรวงศา ฐิติรัตน์ อัศวนพเกียรติ ศิริรัตน์ ธนบรรเจิดสิน และสรนัย สุพรรณรัตนรัฐ ได้สร้างเพิ่มเติมขึ้นเพื่อให้ครอบคลุมกับนิยามปฏิบัติการและแนวคิดที่สำคัญของ นอร์แมน วินเซนต์ พีล สก็อตต์ เวนเทรลลา วีร่า ไพเฟอร์ ณกมล บุญชูเขตต์ทิกุล เสาวนีย์ พงผึ้ง อารี พันธ์มณี ปานใจ จิรานุภาพ และสรพล สุขทรรศนีย์ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดมาหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยนำแบบวัดความคิดเชิงบวก จำนวน 35 ข้อ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผศ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา ผศ ประณต เค้าฉิม และ ผศ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้เพื่อให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จากนั้นนำแบบวัดที่ทดลองใช้แล้วมาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้เทคนิค 25 % กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ โดยใช้สถิติ t-test เลือกเฉพาะค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ได้จำนวน 28 ข้อ มีค่า t อยู่ระหว่าง 2 22-12 39 จากนั้นนำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 923

ตอนที 3 เป็นแบบสอบถามความเครียดในการเรียนของ กรวิภา กัญญะลา(2546 81 – 87) นำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับงานวิจัย จำนวน 36 ข้อ เกี่ยวกับเรื่องด้านการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ ได้แก่ ความเครียดในการเรียนสูง ความเครียดในการเรียนปานกลาง และ ความเครียดในการเรียนต่ำ นำมาหาค่าความเชื่อมัน โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 961

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จ รูป เอสพีเอสเอส(SPSS Statistical package for the social science) และในการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ ยอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 โดยดำเนินการตามลำดับดังนี้

1 คัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์แล้วมาตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ นำ มาลงรหัส

2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ มีขั้นตอนดังนี้

2 1 นำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์ โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ ตามตัวแปรอิสระและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2 2 นำแบบวัดความคิดเชิงบวก และความเครียดในการเรียน นำมาวิเคราะห์ โดยหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2 3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกันของระดับความคิดเชิงบวกและระดับความเครียดในการเรียน โดยใช้การทดสอบค่าที (t – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1,3

2 4 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม ของระดับความคิดเชิงบวกและระดับความเครียดในการเรียน โดยใช้การทดสอบแบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F – test) เพื่อทดทดสอบสมมติฐานข้อ 2, 4 - 7 ถ้าพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ่ (Scheffe)

2 5 ค้าหาอำนาจในการทำนาย โดยมีตัวแปรเกณฑ์คือ ความเครียดในการเรียน ตัวแปรทำนายคือ ความคิดเชิงบวก, ชั้นปี, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาและผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนโดยใช้การวิเคราะห์พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 8

สรุปผลการวิจัย

1 นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต พระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ มีจำนวน 343 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 61 2 และเพศชาย จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 38 8 และมีชั้นปี โดยส่วนใหญเป็นปีที่ 3 จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 27 1 รองลงมาคือชั้นปีที่ 1 และ 2 จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 25 9 ส่วนน้อยคือชั้นปีที่ 4 จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 21 0 ทางด้านแผนการศึกษา พบว่าส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 287 คน คิดเป็นร้อยละ 83 7 และส่วนน้อยเป็นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงจำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 16 3 ทางด้านคณะวิชา เศรษฐศาสตร์มีจำนวนนักศึกษามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29 2 รองลงมาคือ คณะวิชาสัตวศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 24 5 คณะวิชาเทคโนโลยีการอาหารคิดเป็นรอยละ 13 4, คณะวิชาประมงคิดเป็นร้อยละ 11 4, คณะวิชาพืชศาสตร์คิดเป็นร้อยละ 10 5 คณะวิชาเครื่องกล คิดเป็นร้อยละ 7 6 และคณะวิชาศึกษาทั่วไปคิดเป็นร้อยละ 3 5 ตามลำดับทางด้านการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาว่าพอใช้มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71 4 รองลงมาไมพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 25 4 และเหลือเก็บน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 3 2 และทางด้านสุดท้าย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง สูงที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67 9 รองลงมามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ คิดเป็นร้อยละ 21 9 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีจำนวนนักศึกษาน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10 2

2 การศึกษาระดับความคิดเชิงบวกของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต พระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 พบว่านักศึกษากลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ส่วนใหญ่มีความคิดเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับสูง และปานกลางตามลำดับ จำแนกตามตัวแปรลักษณะส่วนบุคคลได้ดังนี้ นักศึกษากลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ส่วนใหญ่เพศหญิงมีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับสูงและเพศชายมีความคิดเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง, ชั้นปีที่ 1 และ 4 มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปีที่ 2 และปีที่ 3 มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับสูง, นักศึกษาที่มีแผนการศึกษาปริญญาตรีมีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับสูงส่วนแผนการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงมีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง, นักศึกษาที่มีคณะวิชาพืชศาสตร์, ประมงเครื่องกลและ ศึกษาทั่วไป มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนคณะวิชาสัตวศาสตร์,เทคโนโลยีการอาหารและเศรษฐศาสตร์ มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับสูง,นักศึกษา

ที่มีการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจวาพอใช้และไมพอใช้ มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับสูงส่วนนักศึกษาที่มีรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจวาเหลือเก็บ มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง,นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับสูง ส่วนนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง มีความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง

3 การศึกษาระดับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต พระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 พบวานักศึกษากลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ส่วนใหญ่มีความเครียดในการเรียนโดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นข้อที่ 17 คุณขาดทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษในการเรียน เช่น การบรรยาย การอ่าน ทำให้รู้สึกท้อแท้, ข้อที่ 23, 24 เครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับปฏิบัติการ ไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา, ภายในห้องเรียนอากาศร้อนอบอ้าว ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน และข้อที่ 26 มีเอกสารตำราให้ศึกษาค้นคว้าน้อยในบางวิชา ทำให้ท่านเกิดความทุกข์ใจ มีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับสูง และในข้อที่ 34 คุณปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนได้ลำบาก มีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับต่ำ ($\overline{X}$ = 2 25 , SD = 1 16) จำแนกตามตัวแปรชีวสังคมได้ดังนี้ นักศึกษากลุมตัวอย่าง ในงานวิจัยตามตัวแปรชีวสังคมนี้ส่วนใหญ่มีความเครียดในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นนักศึกษาที่มีระดับความคิดเชิงบวกโดยเฉลี่ยสูงและปานกลางมีความเครียดในการเรียนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ

4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547จำแนกตามตัวแปร เพศ ชั้นปี แผนการศึกษา คณะวิชา การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ ความคิดเชิงบวก พบว่า

4 1 นักศึกษาเพศหญิงและเพศชายมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่านักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

4 2 นักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกตางกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่านักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกตางกัน

4 3 นักศึกษาที่มีแผนการเรียนปริญญาตรีและประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่านักศึกษาที่มีแผนการศึกษาต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

4 4 นักศึกษาที่มีคณะวิชาแตกตางกันมีความเครียดในการเรียนไมแตกตางกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่านักศึกษาที่มีคณะวิชาต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

4 5 นักศึกษาที่มีการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ที่วานักศึกษาที่มีการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจตางกันมีความเครียดในการเรียนแตกตางกัน

4 6 นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไมแตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

4 7 นักศึกษาที่มีระดับความคิดเชิงบวกแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่านักศึกษาที่มีระดับความคิดเชิงบวกต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน

5 ผลวิเคราะห์ตัวแปรพยากรณ์ความเครียดในการเรียนจากชั้นปี การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 พบว่าตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความเครียดในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 มี 2 ตัวแปร โดยเรียงลำดับจากตัวแปรที่ส่งผลมากที่สุดไปน้อยที่สุด คือ ชั้นปี โดยชั้นปีสามารถพยากรณ์ความเครียดในการเรียนได้ 1 3% และการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งตัวแปรทั้ง 2 ตัวนี้ สามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดในการเรียนได้ 2 5% สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 8 ว่าความคิดเชิงบวกและตัวแปรชั้นปี, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัวที่สามารถทำนายความเครียดในการเรียนของนักศึกษา

อภิปรายผล

จากการศึกษาลักษณะสวนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยาหันตราภาคเรียนที่ 2ปีการศึกษา 2547 อภิปรายผลได้ดังนี้

1 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ส่วนใหญ่มีความเครียดในการเรียนโดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และสูงตามลำดับ ซึ่งความเครียดสูงและปานกลางเป็นความเครียดที่ปรากฏอยู่เป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัว

ได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง สภาวะเช่นนี้จะทำให้บุคคลอาจจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อลดความเครียด ความเครียดระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นชั่วโมง หลาย ๆ ชั่วโมง หรืออาจเป็นวัน และล้มเหลวในการปรับตัว เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ขาดการทำงาน ไม่สนใจครอบครัว ความเครียดระดับนี้อาจเกิดเป็นสัปดาห์ เป็นเดือนหรือเป็นปี (จุไรวรรณ จักษุจินดา 2537 21) ยกเว้นในแบบทดสอบเรื่อง คุณปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนได้ลำบาก มีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งความเครียดระดับต่ำเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์งาน การพบเหตุการณ์สำคัญในสังคม เป็นต้น ความเครียดระดับนี้มีน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาเพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น (จุไรวรรณ จักษุจินดา 2537 21)

2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547จำแนกตามตัวแปร เพศ ชั้นปี แผนการศึกษา คณะวิชา การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ ความคิดเชิงบวก

2 1 ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เป็นเพศหญิงและเพศชายมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่านักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนลินี ธรรมอำนวยสุข (2541 45) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนมัธยมจังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความ เครียดในการเรียนของนักเรียน จำนวน 461 คน เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดในการเรียนของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีระดับความเครียดในการเรียนที่ก่อให้เกิดอาการด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม อยู่ในระดับปานกลาง และนักเรียนที่เพศต่างกันมีความเครียดไม่แตกตางกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของกรวิภา กัญญะลา (2546) ได้ศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 4 ด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิต โดยจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส วิชาเอก และบุคลิกภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 542 คนพบว่านิสิตชายและนิสิตหญิงระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร

การศึกษามหาบัณฑิตภาคพิเศษ มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแตละด้านไมแตกตางกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ วิลาวัณย์ วรศรีหิรัญ (2536 86 – 89) ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท วิชาเอกจิวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2535 จำนวน 91 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามความเครียดที่ ชูศรี เลิศรัตนเดชากุล (2532) สร้างและแปลมาจาก Dougan และคนอื่น ๆ พบว่านิสิตปริญญาโทเพศหญิง มีความเครียดมากกว่าเพศชาย

2 2 ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่านักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจาราดัท (Jaradat 1995) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหวางความเครียดกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล กลุมตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 – 4 พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง นักศึกษาพยาบาลตางชั้นปีแตกต่างกันมีความเครียดและการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของสร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 120 – 121) ได้ศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพ มหานคร พบว่านักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ($\overline{X}$ = 1 00, S = 0 51) โดยนักศึกษาที่เรียนในชั้นปีการศึกษาต่างกัน มีความเครียดไม่ต่างกัน รวมถึงสอดคล้องกับการศึกษาของชาตรี ลักษณะศิริ (2546) ได้ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ตามตัวแปรระดับชั้นที่ศึกษา และศึกษาวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่านักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกันมีลักษณะ มุ่งอนาคต และความเครียด แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของนลินี ธรรมอำนวยสุข (2541 45) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนมัธยมจังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความ เครียดในการเรียนของนักเรียน จำนวน 461 คน เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดในการเรียนของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2545 52 – 65) ได้ศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด

กรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุมที่ 4 พบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

2 3 ผลการศึกษา พบวา นักศึกษาทีมีแผนการเรียนปริญญาตรีและประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ทีว่านักศึกษาที่มีแผนการศึกษาต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุคนทิพย์ หนุนพล (2544 88) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักศึกษามีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกวาปกติเล็กน้อย ($\overline{X}$ = 20 13, S = 9 34) โดยนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีความเครียดสูงสุด ($\overline{X}$ = 21 05, S =11 05) และรองลงมาเป็นนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ($\overline{X}$ = 19 52, S = 8 02) และพบว่านักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษา ของปิยะวรรณ เลิศพานิช (2545 52 – 65) ได้ศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีระดับความเครียดทางการเรียนของนักเรียนทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้าน ระดับปานกลาง ซึ่งส่วนใหญ่เผชิญความเครียดทางการเรียน โดยวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา และนักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกัน มีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

2 4 ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีคณะวิชาแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่านักศึกษาที่มีคณะวิชาต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กรวิภา กัญญะลา (2546) ได้ศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 4 ด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิต โดยจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส วิชาเอก และบุคลิกภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 542 คนพบว่า นิสิตมีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับปานกลางทุกวัน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ที่ศึกษาในวิชาเอกต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน ยกเว้น

สภาพแวดล้อมทางด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 โดยนิสิตวิชาเอกเทคโนโลยีการศึกษา มีความเครียดในการเรียนสูงกว่านิสิตในวิชาเอกพลศึกษาและวิชาเอกการศึกษาพิเศษ

2 5 ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่านักศึกษาที่มีการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจตางกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นราธร ศรประสิทธิ์ (2529 106) ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน พบว่า ความเครียดของเด็กนักเรียนวัยรุ่นครอบคลุมลักษณะอาการของความเครียดทั้งความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกลัว ความโกรธ รวมถึงอาการต่าง ๆ ของร่างกายที่มีสาเหตุมาจากความเครียด นักเรียนที่มีบิดามารดาที่มีรายได้ปานกลางจะมีลักษณะความเครียดอยู่ในระดับน้อยกว่ากลุ่มอื่น ๆ และไม สอดคล้องกับการศึกษาของ วิลาวัณย์ วรศรีหิรัญ (2536 86 – 89) ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2535 จำนวน 91 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามความเครียดที่ ชูศรี เลิศรัตนเดชากุล (2532) สร้างและแปลมาจาก Dougan และคนอื่น ๆ พบว่านิสิตปริญญาโทที่มีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาท มีความเครียดมากที่สุด

2 6 ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของนราธร ศรประสิทธิ์ (2529 106) ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน พบว่า เด็กนักเรียนวัยรุ่นที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับต่ำจะมีความเครียดมากกว่ากลุ่มอื่นรวมถึงไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ปิติพงษ์ ประเสริฐผล (2535 64) ได้ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 354 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และยังไม่สอดคล้องกับการศึกษาของสร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 120 – 121) ได้ศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพ มหานคร พบว่า

นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกตางกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

2 7 ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีระดับความคิดเชิงบวกแตกตางกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่านักศึกษาทีมีระดับความคิดเชิงบวกต่างกัน มีความเครียดในการเรียนแตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของโตรอนโต้ ออนตาริโอ (Toronto, Ontario 2002) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการคิดเชิงบวกกับความวิตกกังวลและโรคซึมเศร้า เขาพบวาการคิดเชิงบวกไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลและโรคซึมเศร้าในทางบวก หรือมีความสัมพันธ์กันทางลบ และการคิดเชิงบวกต่ำมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลและโรคซึมเศร้าและไม่สอดคล้องกับการศึกษาของคาตี้ ไพร์ (Katie Price 2001) ศึกษาความสัมพันธ์ของชีวิตที่ยืนยาวกับความคิดเชิงบวก ความไม่มีศัตรู , ความวิตกกังวล เขาพบว่าอายุที่ยืนยาวมีความสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดี โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 800 คน และเป็นคนมองโลกในแง่ดี 603 คน และคนมองโลกในแง่ร้าย 197 คน เขาพบว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายมีอัตราการเสี่ยงต่อความตายสูงกว่าคนที่มองโลกในแง่ดี รวมถึงไม่สอดคล้องกับการศึกษาของโอเวน ริชาด ไลท์ซี (Owen Richard Lightsey 2002) ศึกษาความคิดเชิงบวกสามารถป้องกันความเครียด และบทบาทของความคิดเชิงบวกที่เป็นอัตโนมัติในด้านความเศร้าโศกและความสุข เขาพบว่า PAT (ความคิดเชิงบวกแบบอัตโนมัติ) เป็นเหมือนกับตัวปกป้องความเครียดและการเกิดอารมณ์เสีย PAT มีปฏิสัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เป็นลบ จะเป็นตัวทำนายเหตุการณ์ในอนาคตในความโศกเศร้าและความสุข โดยใช้เครื่องมือวัดความโศกเศร้าและความสุข โดยสุ่มอาสาสมัครจำนวน 152 คน ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ PAT สามารถทำนายถึงความสุข และการมีคุณค่าในตนเอง

จากผลการวิเคราะห์ พบว่า ไม่เป็นไปตามสมมติฐานหลายข้อตามตัวแปรลักษณะส่วนบุคคลที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้ แต่มีความแตกต่างระหว่างความเครียดในการเรียนในด้านต่างๆ ที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช่ในงานวิจัยครั้งนี้มีความใกล้เคียงกันมากตามตัวแปรลักษณะส่วนบุคคล หรือเรียกว่า กลุ่มตัวอย่างคล้ายกันมาก (Homogeneous Sample) ผู้วิจัยจึงได้เสนอแนวทางแก้ไขหรือทำให้มีประโยชน์มากขึ้นในข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3 ผลวิเคราะห์ตัวแปรพยากรณ์ความเครียดในการเรียนจากชั้นปี การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 พบว่าตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความเครียดในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 มี 2 ตัวแปร โดยเรียงลำดับจากตัวแปรที่ส่งผลมากที่สุดไปน้อยที่สุด คือ ชั้นปี โดยชั้นปีสามารถพยากรณ์ความเครียดใน

การเรียนได้ 1 3% และการรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา ซึ่งตัวแปรทั้ง 2 ตัวนี้ สามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดในการเรียนได้ 2 5% สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที 8 ว่าความคิดเชิงบวกและตัวแปรชั้นปี, การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัวที่สามารถทำนายความเครียดในการเรียนของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โอเวน ริชาด ไลท์ซี (Owen Richard Lightsey 2002) ศึกษาความคิดเชิงบวกสามารถป้องกันความเครียด และบทบาทของความคิดเชิงบวกที่เป็นอัตโนมัติในด้านความเศร้าโศกและความสุข เขาพบว่า PAT (ความคิดเชิงบวกแบบอัตโนมัติ) เป็นเหมือนกับตัวปกป้องความเครียดและการเกิดอารมณ์เสีย PAT มีปฏิสัมพันธ์กับเหตุการณ์ทีเป็นลบ จะเป็นตัวทำนายเหตุการณ์ในอนาคตในความโศกเศร้าและความสุข โดยใช้เครื่องมือวัดความโศกเศร้าและความสุข โดยสุ่มอาสาสมัครจำนวน 152 คน ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ PAT สามารถทำนายถึงความสุข และการมีคุณค่าในตนเอง และสอดคล้องกับการศึกษาของ แอนเดรีย แมค หลอด (Andrea Mac Loard 2001) ศึกษาการคิดเชิงบวกเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง พบวาความคิดที่เป็นบวกเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอนาคต การคิดถึงอนาคตในแง่ดีจะส่งผลดีกับตัวเราเอง เพราะถ้าคิดกับตัวเองถึงอนาคตข้างหน้าในทางลบอาจส่งผลต่อปัญหาความเครียด ความหดหู่ ถึงฆาตัวตายได้

ข้อเสนอแนะ

1 ในการเก็บรวบรวมข้อมูลพบว่าปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกันนั้นเหตุผลส่วนหนึ่งมาจากการตอบแบบสอบถามที่มีจำนวนข้อมากทำให้นักศึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่นต้องใช้เวลานานในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 70 ข้อ นักศึกษาใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 30 นาที ทำให้นักศึกษาบางคนเกิดความเบื่อหน่าย และไม่มีสมาธิในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งอาจมีผลต่อคำตอบในการตอบแบบสอบถาม ดังนั้นในการเก็บข้อมูลกับนักศึกษาที่เป็นวัยรุ่นควรคำนึงในเรื่องจำนวนข้อของแบบสอบถาม ให้มีความพอเหมาะกับบุคคลหรืออาจใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีอื่นแทนการใช้แบบสอบถาม

2 จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความเครียดในด้านการจัดสถานที่การเรียนการสอน เพราะฉะนั้นควรจัดสถานที่และบรรยากาศของสถาบันให้ดูรมรื่น น่าผ่อนคลายหลังเลิกเรียน เช่น มีม้าหินเพียงพอต่อจำนวนนักศึกษา มีอาหารที่ถูกสุขลักษณะรองรับความต้องการของนักศึกษา มีสื่อการเรียนการสอนที่นักศึกษายืมใช้โดยไม่ยากนัก และแหล่งเพิ่มพูนความรู้ในสถาบันควรเพียงพอต่อนักศึกษาที่จะไม่ทำให้นักศึกษากังวลในการค้นหาข้อมูลความรู้ และควรจัดให้มีกิจกรรม

คลายเครียด 1 ครั้ง/ สัปดาห์ ในชวงเวลาเย็นนอกเหนือจากเวลาเรียน โดยเลือกวันใดวันหนึ่งของสัปดาห์ เพื่อเป็นการลดความวิตกกังวล แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ของนักศึกษาด้วยกันเอง และลดความเครียดเนื่องจากการเรียนโดยมีนักศึกษาเองเป็นผู้ควบคุมโดยที่ไม่มีอาจารย์เข้าไปเกียวข้องโดยตรงแต่รับรู้ว่ามีกิจกรรมนี้อยู่หรือควบคุมอยู่ห่างๆ เพื่อให้นักศึกษาได้ผ่อนคลายความเครียดจากการเรียนเพื่อจะทำให้การเรียนการสอนดีขึ้นและไมเกิดความเครียดเนื่องจากการเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1 การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้เก็บข้อมูลกับนักศึกษาในสถาบันการศึกษาเดียวกันเพียงแห่งเดียว ซึ่งส่งผลใช้ได้เฉพาะสถาบันที่ศึกษาเท่านั้น ดังนั้น ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจเก็บข้อมูลจากหลายสถาบันการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสถาบันและตามตัวแปรลักษณะส่วนบุคคลด้านอื่นนอกเหนือจากที่กำหนดไว้ หรือกับกลุ่มตัวอยางอื่น ๆ ซึ่งผลการวิจัยที่ได้อาจมีความแตกต่างมากกว่านี้และจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาในสถาบันตาง ๆ ได้เพิ่มมากขึ้น

2 ในการเก็บแบบสอบถามกับนักศึกษาบางครั้งกลุ่มตัวอย่างไม่ได้ศึกษาวัตถุประสงค์ให้อย่างชัดเจน ทำให้นักศึกษาบางคนคิดว่ามีผลต่อคะแนนสอบจึงตอบไม่ตรงกับความคิดหรือความรู้สึกของตนเองที่แท้จริง และ ดังนั้น ในการวิจัยครั้งต่อไปควร แจ้งวัตถุประสงค์ให้กลุมตัวอย่างฟังอย่างชัดเจนก่อนทำแบบสอบถาม เพื่อเป็นข้อมูลที่เที่ยงตรงในครั้งต่อไป

3 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนกับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพของนักศึกษา พื้นเพที่อยูอาศัยของนักศึกษา วัฒนธรรม การอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กของนักศึกษา ความคาดหวังในชีวิตของนักศึกษา เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรวิภา กัญญะลา (2546) *ความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ* ปริญญานิพนธ์ กศ ม (การอุดมศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

กรมการแพทย์ (2541) *สุขภาพจิต* กรุงเทพฯ กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

กิติกร มีทรัพย์ (2541) *พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด* กรุงเทพฯ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

กันยา สุวรรณแสง (2542) *จิตวิทยาทั่วไป* พิมพ์ครั้งที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) *คิด-ทำด้านบวก* กรุงเทพฯ ภาพพิมพ์

ขนิษฐา เกื้อมี (2530) *สภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษาในทัศนะของนิสิตและอาจารย์* ปริญญานิพนธ์ กศ ม กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

ขนิษฐา อารยภิญโญ (2542) *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพมหานคร* ปริญญานิพนธ์ กศ ม กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

คีตวิภู (2545) แปลและเรียบเรียง *คิดบวกความสำเร็จของคนคิดใหญ่* กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์กู๊ดมอร์นิ่ง จำกัด

คัคนางค์ มณีศรี (2546) *EQ สำหรับคนทำงาน* กรุงเทพฯ ธรรกมลการพิมพ์

จรรยา เกษศรีสังข์ (2537) *วิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ* ปริญญานิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

จิราภรณ์ แพรต่วน (2543) *ความเครียดและความพึงพอใจในงานของบุคลากรพยาบาลในโรงพยาบาล สังกัดสำนักการแพทย์* กรุงเทพฯ

จุไรวรรณ จักษุจินดา (2537) *ผลการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความเครียดของสตรีครรภ์แรกระยะก่อนคลอด โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพมหานคร* ปริญญานิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

จำลอง ดิษยวณิช (2531) *คลายเครียด* กรุงเทพฯ เรือนแก้วการพิมพ์

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545) *ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ* เชียงใหม่ คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ฐิติวัสส์ สุขป้อม (2545) *การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมักกะสันพิทยา กรุงเทพมหานคร* ปริญญานิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

ชาตรี ลักษณะศิริ (2546) *การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี* ปริญญานิพนธ์ กศ ม (การศึกษาพิเศษ) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

ชุติมา ศรีแก้ว (2546) *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ* ปริญญานิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

ชูทิตย์ ปานปรีชา (2538) *จิตวิทยาทั่วไป* เอกสารประกอบการสอน นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ทิพย์วรรณ หันหาบุญ (2544) *สภาพแวดล้อมทางวิชาการของการจัดการศึกษาในหลักสูตรวิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต คณะทรัพยากรชีวภาพและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี* ปริญญานิพนธ์ กศ ม (การอุดมศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ถ่ายเอกสาร

ทิศนา แขมมณี และคณะ (2544) *วิทยาการด้านการคิด* กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์ เดอะมาสเตอร์กรุ๊ป แมเนจเม้นท์ จำกัด

ทัศนา บุญทอง (2541, มกราคม-มีนาคม) *ปัญหาและความต้องการการดูแลของผู้สูงอายุในเขตชุมชนแออัด กรุงเทพมหานคร* 16(1)

เตือนจิตต์ จิตต์อารี (2520) *การคบเพื่อนของนิสิตหญิง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร* ปริญญานิพนธ์ กศ ม กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

ณกมล ปุญชเขตต์ทิกุล (2545) *เอกสารประกอบการสอนเรื่องคิดอย่างบัณฑิต* กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

นราธร ศรประสิทธิ์ (2529) *ปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น* วิทยานิพนธ์ สค ม (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ถายเอกสาร

นลินี ธรรมอำนวยสุข (2541) *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา* ปริญญานิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

นวลละออ สุภาผล (2527) *ทฤษฎีบุคลิกภาพ* กรุงเทพฯ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา (2533) *บทสนทนาเกี่ยวกับการสอนให้คิด นวัตกรรมทางการศึกษาเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน* กรุงเทพฯ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปานใจ จิรานุภาพ (2543, มกราคม) *พูดอย่างไรจึงจะสร้างความคิดเชิงบวกกับเด็กการศึกษาปฐมวัย* 4(1)

ปิยวรรณ เลิศพานิช (2542) *การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่4* ปริญญานิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

ปิติพงษ์ ประเสริฐผล (2535) *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา* ปริญญานิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530) *สุขภาพจิตเบื้องต้น* กรุงเทพฯ โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์

พรศิริ วิมลสาระวงค์ (2544) *ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี บทบาทเชิงช่วยเหลือของพยาบาลประจำการ สภาพแวดล้อมในคลินิกกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการ* วิทยานิพนธ์ พย ม (พยาบาลศาสตร์) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร

พลอย จริยเวช (2547) แปลและเรียบเรียง *หมวกหกใบคิดหกแบบ* กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์ซานซาลา จำกัด

เพ็ญศรี วรสมบัติ (2537) *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญาการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น* ปริญญานิพนธ์ กศ ม (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

มณฑาทิตย์ ไชยศักดิ์ (2543) *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของหัวหน้าภาควิชากับสุขภาพองค์การในวิทยาลัยพยาบาล* ปริญญานิพนธ์ กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

มนูญ ตนะวัฒนา (2537) *การบริหารความเครียด* กรุงเทพฯ ธีรพงษ์การพิมพ์

รัชนก คชไกร (2541) *ความเครียด บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาความเครียดในวัยรุ่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร* วิทยานิพนธ์ วท ม (จิตวิทยาคลินิก) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ถ่ายเอกสาร

ลักขณา สริวัฒน์ (2544) *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน* กรุงเทพฯ โอ เอส พริ้นติ้ง เฮ้าส์

วันเพ็ญ บุญประกอบ (2544) "การเลี้ยงดูลูกกับสุขภาพจิต," *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย* 46(1) 55-68

วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และคนอื่นๆ (2539) "ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์," *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530) *งานบุคลกรนิสิตนักศึกษา* กรุงเทพฯ โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

_____ *อุดมศึกษา* กรุงเทพฯ โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัลลภา ตันติสุนทร (2532) *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่คัดสรรกับความเครียดและระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลอุตรดิตถ์* วิทยานิพนธ์ วท ม (สาธารณสุข) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ถ่ายเอกสาร

วิจิตร ศรีสอ้าน (2518) *หลักการอุดมศึกษา* กรุงเทพฯ วัฒนาพานิช

วิทยา พลายมณี (2545) แปลและเรียบเรียง *อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ* กรุงเทพฯ เอ อาร์ บิซิเนสเพรส จำกัด

วิเชียร เกตุสิงห์ (2538) คาเฉลี่ยกับการแปลความหมายเรื่องง่าย ๆ ทีบางครั้งก็พลาดได้ ข่าวสารการวิจัยการศึกษา 18(3) 8 -11

วิลาวัณย์ วรศรีหิรัญ (2536) *ความเครียดของนิสิตปริญญาโทวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวรปีการศึกษา 2535* ปริญญานิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

วีระ ไชยศรีสุข (2533) *สุขภาพจิต* กรุงเทพฯ โรงพิมพ์แสงศิลป์การพิมพ์

สรพล สุขทรรศนีย์ (2542) *ภูมิคุ้มกัน ภูมิคุ้มกันทางจิต* กรุงเทพฯ วิญญูชน

สมิต อาชวนิจกุล (2542) *เครียดเป็นบ้า* พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ ดับเบิ้ลนายน์

สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544) *ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร* ปริญญานิพนธ์ กศ ม (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

สุกัญญา สุวรรณาคินทร์ (2535) *สภาพแวดล้อมทางวิชาการของการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของสถาบันเทคโนดลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษา* ปริญญานิพนธ์ กศ ม (การอุดมศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

สุขภาพจิต กรม (2541) *คู่มือคลายเครียด* พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ สยามเอ็ม แอนด์ บี สุจริต

สุวรรณชีพ (2537, เมษายน) *ปัจจัยทางสังคม จิตใจ และสุขภาพ* สถาบันสุขภาพจิต 2(1)

สุมน อมรวิวัฒน์ (2542) *การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์* กรุงเทพฯ โรงพมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สุคนทิพย์ หนุนพล (2544) *ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี* ปริญญานิพนธ์ กศ ม (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถายเอกสาร

สุรีย์ กาญจนวงศ์ และจริยาวัตร คมพยัคฆ์ (2545) *ความเครียด สุขภาพ และความเจ็บป่วย แนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย* กรุงเทพฯ ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เสาวนีย์ พงผึ้ง (2542) *ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ* วิทยานิพนธ์ สส ม พยาบาลสาธารณสุข กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ถ่ายเอกสาร

อรพินทร์ ชูชม (2544) "จากทฤษฎีสู่แนวปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี," *วารสารพฤติกรรมศาสตร์* 7(1) 43-45

อรวรรณ จิราวรรณชัยกุล (2540) *การใช้โปรแกรมความคิดเชิงบวกกับนักศึกษามหาวิทยาลัยเพื่อกำหนดทิศทางของบุคลากร* ปริญญานิพนธ์ กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอัญสัมชัญ ถ่ายเอกสาร

อัจฉรา วงศ์โสธร (2539) *การให้คำปรึกษาหารือในการปรับปรุงการเขียนเค้าโครงการวิจัยของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา* กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

อัจฉรา สุขารมณ์ และอรพินท์ ชูชม (2530) *การศึกษาเปรียบเทียบนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปกติ* ปริญญานิพนธ์ กศ ม กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

อัมพล สูอำพัน (2542) "วัยรุ่นในสังคมปัจจุบัน" *รักลูก* 16(186)

อารี พันธ์มณี (2541, กรกฎาคม - ธันวาคม) *"ทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน,"* วารสารการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา 1(1) 9-10

อารี พันธ์มณี (2545) *ฝึกให้คิดเป็น คิดให้สร้างสรรค์* กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์ไยไหม เอดดูเคท

อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์ (2543) *ความเครียด และสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธรสังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา* ปริญญานิพนธ์ กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

Andrew K Macleod (2001) *Anxiety, Depression, and the Anticipation of Future Positive and Negative Experiences* Royal Holloway University of London

Beck D L and R Srivastava (1991) *Perceived Level and Sources of Stress in Baccalaureate Nursing Students* Journal of Nursing Education

Brown, Warren B and Deunis J Moberg (1980) Organization Theory and Management A macro Approach New York John Wiley and Sons

Brown, R G (1993) *Schools of thought* San Francisco Jossey – Bass

Conbach, Lee S (1960) *Esssentials of Psychological Testing* New York Herper & Row, Publisher

De Bono, E (1992) *Six thinking hats* New York McQuaig Group

_____ (1995) *Parallel thinking From Socratic thinking to De Bono thinking* London Penguin books

Engel, G I (1962) *Psycho social Development in Health and Disease* Philadelphia W E Saunders

Farmer, R E , Lynn, H M & Hekeler,R W (1984) *Stress Management for Human Services* Beverly Hills Sage publication Inc

Gregory C R Yates (1980) *The effects of age, positive affect induction and instruction on children ' s delay of gratification* Journal of Experimental Child Psychology

Helen S Bas (2004) *Power of positive thinking and Prayer helps woman with als* Journal staff writer

House, James S (1974) *Occupational Stress and Coronary Heart Disease* Journal of Health and Social Behavior

James Allen (1989) *Positive Thought disorder in a Hypothetically Psychosis – Prone Population* Journal of Abnormal Psychology

Jaradat, Sabah Saleh (1995) *The Relationship Between Stress and Self- Esteem among The Baccalaureate Nursing Student* Master Abstracts International

Katie Price (2001) *Thinking Positively about The future is Good for you* Royal Holloway,University of London

Luckman, John & Sorenson, C Karen (1980) *Medical Surgical Nursing A Psychological Approach* Philadelphia W B Baunders

Margaret Schuett, Courtesy (1997) *Reflection on Positive Thinking* Northwest Regional Arthritis Center

Mckay, Susan R (1980) *A Peer Group Counseling Model in Nursing Education* Journal of Nursing Education

Mike Readling, Times Staff (2004) *Power of positive thinking* New York Published

Nutt, Monna La Velle (1972) *Dissertation Abstracts International* Analysis of Student and Teacher Recordings of Adolescent Problems

Owen Richard Lightsey (1994) *Thinking Positive "as a Stress Buffer The Role of positive Automatic Cognition in Depression and Happiness* Journal of Counseling Psychology

Peiffer Vera (1994) *Positive Thinking* Element Books England ' Publisher

Ringness, Thomas A (1968) *Mental Health in the School* New York Random House

Stevenson,R E and Adm (1969) *Effect of Anxiety on Timed and Untimed Inteligence Test* Journal of Personality

Sue Wilkinson (2002) *Thinking differently about thinking positive a discursive approach to cancer patients' talk* Social Science & Medicine

Toronto, Ontario (2002) *Study Adds to Evidence of Power of Positive thinking* Institute De Recherche

Webster, N (1968) *Webster' s New Twentieth century Dictionary of The English Language Unabridged* New York The world

Wolf, L V and others (1987) *Fandamental of Nursing* Philadelphia J B Lippincott

Yamane, taro (1973) *Statistics an Introductory Analysis* New York Herper & Row, Publisher

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย

ที่ ศธ 0519 12/3142

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

12 มีนาคม 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา ทันตรา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางประภัสราภา จันทรวงศา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง "ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา ทันตรา" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักศึกษาระดับ ปวส และปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 4 สาขาวิชาสัตวศาสตร์ ประมง เทคโนโลยีการอาหาร ศึกษาทั่วไป เครื่องกล พืชศาสตร์ และเศรษฐศาสตร์ ตอบแบบสอบถาม ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา ทันตรา ในระหว่างเดือนเมษายน - พฤษภาคม 2548

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางประภัสราภา จันทรวงศา ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร 02-664-1000 ต่อ 5731

หมายเหตุ ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ มือถือ 09-1545240

ภาคผนวก ข
แบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัย
คุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา ห้นตรา

แบบสอบถามชุดนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตอนที่ 2 แบบวัดเกี่ยวกับความคิดเชิงบวก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดในการเรียน

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะส่วนบุคคล และความคิดเชิงบวกของนักศึกษา กับความเครียดในการเรียนของนักศึกษา ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้จะนำไปใช้เพื่อประกอบการทำวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลเสียต่อนักศึกษา และสถาบันแต่ประการใด และผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อนักศึกษาและครูอาจารย์หรือผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาต่อไป

ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามตามความจริง และขอความร่วมมือตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ขอขอบคุณที่นักศึกษาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นางประภัสราภา จันทรวงศา
นิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลสวนตัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) ตามความเป็นจริง

1 เพศ

( ) ชาย

( ) หญิง

2 ชั้นปี

( ) ปีที่1

( ) ปีที่2

( ) ปีที่3

( ) ปีที่4

3 แผนการศึกษา

( ) ปริญญาตรี

( ) ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง

4 คณะวิชา

( ) พืชศาสตร์ ( ) เครื่องกล

( ) สัตวศาสตร์ ( ) เศรษฐศาสตร์

( ) ประมง ( ) ศึกษาทั่วไป

( ) เทคโนโลยีการอาหาร

5 การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา

( ) พอใช้

( ) ไม่พอใช้

( ) เหลือเก็บ

6 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

( ) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง (3 50ขึ้นไป)

( ) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง (2 50 – 3 49)

( ) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (2 49ลงมา)

ตอนที่ 2 แบบวัดความคิดเชิงบวก

คำชี้แจง ขอให้ทานอ่านข้อความ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์การเลือกตอบดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงตามความคิดของทานมากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงตามความคิดของท่านมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงตามความคิดของท่านปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงตามความคิดของท่านน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงตามความคิดของท่านเลย

ข้อความ	ระดับความคิด				
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่ท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
2 ข้าพเจ้ามีความหวังว่าจะพบกับความสำเร็จจากการกระทำของตัวเอง					
3 ข้าพเจ้ามีทัศนต่อสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี					
4 ข้าพเจ้าทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
5 ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการคิดร้ายต่อผู้อื่น					
6 ข้าพเจ้าพอใจกับสิ่งที่ข้าพเจ้าเป็นอยู่					
7 ข้าพเจ้ารู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังแสดงอารมณ์อย่างไรอยู่					
8 ข้าพเจ้าสามารถค้นหาต้นเหตุของข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้ทั้งจากตนเอง ผู้อื่น และ/หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว					

ข้อความ	ระดับความคิด				
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9 ข้าพเจ้ารับมือกับความเครียดด้วยการควบคุมอารมณ์					
10 ข้าพเจ้าไม่นำเรื่องที่ได้ตัดสินใจไปแล้วมาคิดให้กังวลใจ					
11 ข้าพเจ้าคิดว่าการปฏิบัติตัวของข้าพเจ้าเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับสภาพที่ควรเป็นในปัจจุบัน					
12 ข้าพเจ้าสนับสนุนและช่วยเหลือผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จ					
13 ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองมีความสามารถ และเอาชนะอุปสรรคได้					
14 ข้าพเจ้ามักทำงานให้สำเร็จลุล่วงโดยไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง					
15 ข้าพเจ้ามักทำต่อไปให้สำเร็จเมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด					
16 ข้าพเจ้าสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจได้					
17 ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้ามีคนรอบข้างที่ปรารถนาดีต่อข้าพเจ้า					
18 ข้าพเจ้ามีความรู้สึกมั่นคงในช่วงชีวิตที่ผ่านมา					

ข้อความ	ระดับความคิด				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
19 ข้าพเจ้าคิดว่าคนเรามีชีวิตอยู่เพื่อทำปัจจุบันให้ดีที่สุด					
20 ข้าพเจ้ามั่นใจว่าสามารถทำได้แม้จะเป็นงานยาก					
21 ข้าพเจ้าคิดว่าการมีปัญหาในชีวิตเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งอดทน					
22 ข้าพเจ้ายินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวมถึงแม้ว่าจะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง					
23 ข้าพเจ้ายอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำแม้ว่าจะต่างไปจากที่ข้าพเจ้าคิด					
24 ข้าพเจ้ายินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ แม้ข้าพเจ้าจะมีภาระที่ต้องทำ					
25 ข้าพเจ้าพยายามระงับความเสียใจเมื่อพบความผิดหวัง					
26 ข้าพเจ้ามองว่าปัญหาทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตมีทั้งข้อดีและข้อเสีย					
27 ข้าพเจ้าคิดว่าทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
28 ข้าพเจ้าคิดหาทางแก้ปัญหามากกว่าที่จะกังวลว่าทำไมวิธีการเหล่านั้นจึงไม่ได้ผล					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความเครียดในการเรียนของนักศึกษา

คำชี้แจง ข้อความตอไปนี้เป็นแบบสอบถามเกียวกับความเครียดในการเรียน แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

โปรดอ่านข้อความและตอบคำถาม โดยทำเครื่องหมาย✓ลงในชองวางทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของทานมากที่สุด เพียงช่องเดียวเท่านั้น

ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
ด้านการจัดการเรียนการสอน 1 อาจารย์เข้มงวดมากเกินไป ทำให้บรรยากาศไม่น่าเรียน					
2 ในชั่วโมงเรียนบางวิชาเพื่อนนั่งคุย ทำให้คุณไม่มีสมาธิในการเรียน					
3 อาจารย์ส่วนใหญ่ใช้บรรยายเพียงอย่างเดียว โดยไม่เน้นภาคปฏิบัติ ทำให้คุณรู้สึกไม่ค่อยสนุกกับการเรียน					
4 อาจารย์ไม่ได้ระบุวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนการสอนให้ชัดเจน ทำให้คุณเกิดความสับสน					
5 อาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้คุณและเพื่อน ๆ มีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียน ทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจ					
6 บางครั้งอาจารย์สอนเรื่องยากกอนเรื่องง่ายทำให้คุณเกิดความสับสน					
7 บรรยากาศในห้องเรียนไม่ส่งเสริมต่อการเรียนรู้เท่าที่ควร เช่น ร้อนจนหงุดหงิด					
8 บรรยากาศในห้องเรียนเต็มไปด้วยการแข่งขันจนท่านไม่ค่อยสนุกกับการเรียน					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
9 การจัดแบ่งเวลาเรียนในแตละรายวิชา ไม่เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนการสอน					
ด้านทักษะในการเรียน 10 คุณมีความวิตกกังวลในการนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน					
11 งานที่อาจารย์มอบหมายให้ค้นคว้ามีมากเกินไป ทำให้คุณส่งงานไม่ทัน					
12 คุณไม่มีเวลาเข้าห้องสมุดหรือศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมนอกชั้นเรียน เนื่องจากมีเวลาจำกัด ทำให้คุณทุกข์ใจ					
13 ในขณะทำข้อสอบ คุณรู้สึกวิตกกังวลและสับสน กลัวทำข้อสอบไม่ได้					
14 บางครั้งคุณไม่สามารถบริหารเวลาในการปฏิบัติงานตามแผนการเรียนได้ดีเท่าที่ควร ทำให้คุณรู้สึกท้อใจ					
15 การนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน มักทำให้คุณเกิดความตึงเครียด เพราะความประหม่า					
16 คุณไม่มีเวลาทบทวนบทเรียนในแต่ละรายวิชา ทำให้คุณเกิดความทุกข์ใจ					
17 คุณขาดทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษในการเรียน เช่น การบรรยาย การอ่าน ทำให้รู้สึกท้อแท้					
18 บางครั้งคุณเกิดทุกข์ใจ เนื่องจากไม่มีเวลาทำการบ้านหรืองานที่ได้รับมอบหมาย					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน 19 ในห้องสมุดมีเอกสารที่เกี่ยวข้องในการทำรายงานให้ศึกษาค้นคว้าน้อย ทำให้ไมมีเอกสารพอต่อการทำรายงาน					
20 คุณไม่สะดวกในการติดต่อขอใช้สื่อ อุปกรณ์ เพื่อนำเสนอกิจกรรมประกอบการเรียนการสอน					
21 สภาพห้องเรียน ไม่เอื้ออำนวยต่อการใช้อุปกรณ์ในการเสนอกิจกรรมในการเรียน					
22 สถาบันจัดให้มีสถานที่ที่เหมาะสมให้แก่นักศึกษาได้ใช้พักผ่อนในช่วงพักและชั่วโมงว่างน้อยเกินไป					
23 เครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับปฏิบัติการไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา					
24 ภายในห้องเรียนอากาศร้อนอบอ้าว ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน					
25 การอนุญาตให้นิสิตยืมหนังสือออกจากห้องสมุดให้ระยะเวลาสั้นเกินไป					
26 มีเอกสารตำราให้ศึกษาค้นคว้าน้อยในบางวิชา ทำให้ท่านเกิดความทุกข์ใจ					
27 นักศึกษามักจะไม่ค่อยได้ใช้เครื่องมือในการใช้ประกอบการนำเสนองาน เนื่องจากชำรุดบ่อย					
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน 28 คุณรู้สึกอึดอัด เมื่อต้องเข้ากลุ่มทำงานกับเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท					
29 เพื่อนในชั้นเรียนของคุณไม่ค่อยให้ความช่วยเหลือและร่วมมือกันในเรื่องการเรียน					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยทีสุด
30 คุณรู้สึกอึดอัด เมื่อบรรยากาศในการเรียนเต็มไปด้วยความตึงเครียด					
31 เมื่อคุณมีปัญหา คุณไม่ปรึกษาใครเลยแม้แต่เพื่อนสนิท เนื่องใจกลัวเพื่อนทุกข์ใจด้วย					
32 เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนมักมีความคิดเห็นแตกแยกเป็นกลุ่ม ๆ					
33 คุณไม่ให้ความสนิทสนมใกล้ชิดกับเพื่อนที่คดวาเขาไม่อยากเป็นเพื่อนกับคุณ เนื่องจากกลัวเสียหน้า					
34 คุณปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนได้ลำบาก					
35 ในห้องเรียนของคุณ มีการแข่งขันด้านการเรียนระหว่างเพื่อนในกลุ่ม					
36 คุณรู้สึกทุกข์ใจ เมื่อท่านไม่ได้ช่วยเพื่อนทำงานกลุ่ม					

คุณภาพของเครื่องมือ

ตาราง 14 แสดงคาอำนาจจำแนก (r) และคาความเชื่อมั่นของแบบวัดความคิดเชิงบวก 7 ด้าน จำนวน 28 ข้อ ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	คาอำนาจจำแนก (r)
1	3 36	15	6 35
2	2 45	16	3 45
3	3 56	17	3 50
4	3 36	18	3 87
5	6 00	19	4 70
6	2 93	20	3 50
7	3 13	21	4 00
8	3 50	22	3 50
9	2 71	23	3 27
10	2 83	24	2 22
11	3 00	25	2 78
12	4 38	26	5 28
13	6 79	27	2 45
14	2 52	28	12 39

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ เทากับ 0 92

ประวัติย่อของผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อของผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ	นางประภัสราภา จันทรวงศา
วัน เดือน ปีเกิด	19 เมษายน 2520
สถานที่เกิด	อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	39/2 หมู่ 4 ต ลำตาเสา อ วังน้อย จ พระนครศรีอยุธยา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขต พระนครศรีอยุธยา หันตรา

ประวัติการศึกษา

พ ศ 2538	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
พ ศ 2541	ครุศาสตร์บัณฑิต สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
พ ศ 2548	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ