



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

ปริญญา

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร

The Effects of a Learner Development Program on Adversity Quotient
of Mathayomsuksa 1 Students, Saint Dominic School, Bangkok Metropolitan

นามผู้วิจัย นางสาวสิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์รุ่งแสง อรุณไพโรจน์, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรมิพ์ ธีระวัฒน์, ศศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา ธีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร

The Effects of a Learner Development Program on Adversity Quotient of Mathayomsuksa 1
Students, Saint Dominic School, Bangkok Metropolitan

โดย

นางสาวสิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

พ.ศ. 2554

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม 2554: ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ
ฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร
ปรัชญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและ
การแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
รองศาสตราจารย์รุ่งแสง อรุณไพโรจน์, Ph.D. 131 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญ
และฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้
เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก ภาคเรียนที่ 1
ปีการศึกษา 2554 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วม
โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อ
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค แบบ
บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนแต่ละครั้ง และแบบสอบถามความคิดเห็นของ
นักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน และต่อผู้วิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ Dependent – Sample t – test
Independent - Sample t – test ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลองสูง
กว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของ
กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) หลังการทดลอง
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 4) กลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนช่วยนักเรียนพัฒนาความสามารถ
ในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของตนเองให้สูงขึ้น

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Siriwan Wongpongkasem 2011: The Effects of a Learner Development Program on Adversity Quotient of Mathayomsuksa 1 Students, Saint Dominic School, Bangkok Metropolitan.

Master of Arts (Educational Psychology and Guidance), Major Field: Educational Psychology and Guidance, Department of Educational Psychology and Guidance. Thesis Advisor: Associate Professor Rungsang Arunpirojana, Ph.D. 131 pages.

The purpose of this research was to study the Effects of a Learner Development Program on Adversity Quotient of Mathayomsuksa 1 Students at Saint Dominic School, Bangkok Metropolitan. The research was the Quasi experimental design. The sample consisted of 40 students who were randomly assigned, 20 students in each group, to form the experimental and control groups. The experimental group participated in the Learner Development Program for 12 sessions, 45 minutes per each session. The instruments used were a Learner Development Program on Adversity Quotient, the Adversity Quotient Test, the student's self-report of learning experiences in each session, the students opinion's towards the Program and the researcher. Mean, Standard Deviation, Content Analysis, Dependent- Sample t - test and Independent - samples t - test were used for data analysis.

The results indicated that: 1) There were significantly differences between the pretest and the posttest of the Adversity Quotient scores of the experimental group at .05 level. 2) There was no significant difference between the pretest and posttest of the Adversity Quotient scores of the control group. 3) After the experiment, there were significant differences of the Adversity Quotient scores between the control and experimental group at .05 level. 4) the experimental group reported that participating in the Learner Development Program helped them developing their AQ behavior.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาและการดูแลเอาใจใส่อย่างดียิ่งของรองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสถิตกุล ประธานการสอบปากเปล่าขั้นสุดท้าย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณ วีระปรียากร ผู้ทรงคุณวุฒิจากภายนอกที่กรุณาให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์

กราบขอบพระคุณ อาจารย์สุมาลี ขำอิน อาจารย์อิชยา นาคนาวา และอาจารย์ณัฐวิภา ศิลปี ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือในการตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่มีคุณค่ายิ่งต่อการวิจัยครั้งนี้ กราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกท่านที่ให้กำลังใจ และคำปรึกษาแนะนำที่เป็นประโยชน์ ขอขอบคุณคณาจารย์และนักเรียนโรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลางที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัย ขอขอบคุณคณาจารย์และนักเรียนโรงเรียนเซนต์ดอมินิกที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่ๆ ที่ให้ความรักและกำลังใจ รวมทั้งเป็นที่ปรึกษาในทุกเรื่องได้เป็นอย่างดี ขอขอบคุณ คุณสำราญ แก้วดอนรี ที่คอยช่วยเหลือ และดูแลผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณนิสิตปริญญาโทและเจ้าหน้าที่สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือและมีส่วนช่วยให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม

ตุลาคม 2554

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(5)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์	5
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	7
แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค	7
แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	26
แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
สมมติฐานการวิจัย	39
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	40
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	40
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	41
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	45
การดำเนินการทดลอง	50
การวิเคราะห์ข้อมูล	51
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	52
ผลการวิจัย	52
ข้อวิจารณ์	68

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	73
สรุปผลการวิจัย	73
ข้อเสนอแนะ	78
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	80
ภาคผนวก	85
ภาคผนวก ก ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในการวิจัย	86
ภาคผนวก ข ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย	92
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	95
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	131

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	โครงสร้างของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฝ่าอุปสรรค	43
2	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรคโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง	53
3	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรคด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบของ ปัญหา และด้านความยืดหยุ่นของปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	54
4	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรคโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง	55
5	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้น อุปสรรคด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบของ ปัญหา และด้านความยืดหยุ่นของปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	55
6	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรคโดยรวมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง	56
7	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรคด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบของ ปัญหา และด้านความยืดหยุ่นของปัญหาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการ ทดลอง	57

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
8	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง	57
9	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบของปัญหา และด้านความยืดหยุ่นของปัญหาของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง	58
10	ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในประเด็นการจัด โปรแกรม	66
11	ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม	67

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	การรวมกันของคุณลักษณะ 3 ประการของ AQ	8
2	กรอบแนวคิดของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ)	12



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ มีความสลับซับซ้อนมากขึ้นตามลำดับบุคคลไม่ว่าจะอยู่ในสถานะ อาชีพ หรือวัยใด จำต้องเผชิญกับความยากลำบากและวิกฤติของชีวิตด้วยกันทั้งสิ้น (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552: ก) ผลจากความยากลำบากหรืออุปสรรคทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในชีวิตทำให้หลายคนเกิดความรู้สึกเครียด ท้อแท้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่น ซึ่งอยู่ในวัยเรียนและเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

ปัญหาหรือแรงกดดันหลายอย่างจากสังคม ส่งผลให้วัยรุ่นบางคนไม่สามารถอดทนต่อความยากลำบากหรือแก้ปัญหาได้ จึงก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น หนีเรียน ดื่มสุรา หรือมีปัญหาด้านอารมณ์ เป็นต้น ประณต คำนิม (2549: 269-271) กล่าวว่า พฤติกรรมหนีเรียนอาจนำไปสู่ปัญหาที่ร้ายแรงตามมาได้ เช่น ปัญหาการติดยาเสพติด การลักขโมย การพนัน ปัญหาด้านเพศ เป็นต้น ซึ่งเป็นผลเสียต่ออนาคตของตัววัยรุ่นเอง ครอบครัว รวมไปถึงประเทศชาติ กล่าวคือเมื่อวัยรุ่นไม่เข้าเรียนก็จะไม่ได้รับความรู้ที่จะสามารถนำไปประกอบอาชีพที่มั่นคงได้ในอนาคต อาจต้องกลายเป็นภาระของครอบครัวที่ต้องคอยดูแลต่อไป ประเทศชาติก็จะขาดทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการหนีเรียนมีหลายอย่าง เช่น มีความกดดันทางอารมณ์ เครียด ไม่ชอบการเรียน มีนิสัยเกียจคร้านในการเรียน จริยา วัฒน โสภณ (2540: 4-5) ได้กล่าวว่าปัจจัยหรือสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นหนีเรียนเป็นเพราะบทเรียนยากขึ้น ทำการบ้านไม่ได้ และอาจเคยสอบซ่อมหลายวิชา นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนบางคนดื่มสุราเพื่อที่จะหลีกหนีจากความรู้สึกเครียดเนื่องจากมีผลการเรียนไม่ดี โดย ดร.นพดล กรรณิกา (คมชัดลึก, 2553) เปิดเผยผลวิจัยเชิงสำรวจเรื่อง “เกรดตก เครียด กินเหล้า” จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ถึงนักศึกษาระดับปริญญาเอก ทั้ง 76 จังหวัดทั่วประเทศไทย ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-กรกฎาคม 2552 พบว่ากลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 2.00 มีความเครียดและสัดส่วนของคนที่ดื่มสุราสูงกว่ากลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่มีผลการเรียนระหว่าง 2.00-3.00

นอกจากปัญหาการหนีเรียน และดื่มสุรา ยังพบว่าจำนวนนักเรียนที่ออกกลางคันในปี พ.ศ. 2551 มีมากถึงแสนกว่าคน โดยนายรังสรรค์ มณีเล็ก ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐานเปิดเผยว่า จากการติดตามสถานการณ์นักเรียนออกกลางคัน ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) พบว่า ปีการศึกษา 2551 มีจำนวนนักเรียนออกกลางคันทั้งสิ้น 113,432 คน (คมชัดลึก, 2552) และในปี พ.ศ. 2553 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) พบว่ามีนักเรียนจบไม่พร้อมรุ่นเป็นจำนวนมาก โดยจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่จบไม่พร้อมรุ่นมีมากกว่าสองหมื่นคน (ไทยรัฐ, 2553: 13) ปัญหาดังกล่าวหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญและเร่งค้นหาสาเหตุเพื่อหาแนวทางในการป้องกันแก้ไขต่อไป

ผู้วิจัยเห็นว่าปัญหาดังกล่าวข้างต้น สาเหตุหนึ่งน่าจะมาจากการที่นักเรียนใช้ความสามารถต่ำกว่าศักยภาพของตนเอง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือนักเรียนไม่ได้เรียนด้วยความอดทน ขยันหมั่นเพียร เมื่อประสบปัญหา เช่น บทเรียนยากขึ้น เรียนไม่ทันเพื่อน สอบไม่ผ่านในบางรายวิชา ผลการเรียน ไม่ดี ฯลฯ ก็ไม่พร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหา หรือยื่นหยัดที่จะพยายามต่อไป กลับเลือกหนีปัญหาด้วยการหนีเรียน เที่ยวเตร่ ดื่มสุรา หรือลาออกจากโรงเรียน ซึ่งเรื่องนี้ Stoltz (1997) อธิบายโดยใช้คำว่า Adversity Quotient หรือ AQ โดย Stoltz กล่าวว่า ชีวิตเหมือนการไต่ขึ้นเขา ที่บางครั้งก็ขึ้นไปอย่างช้าๆ บางครั้งก็ขึ้นไปอย่างยากลำบาก และบางครั้งก็ขึ้นไปอย่างช้าๆ สลับกับอย่างก้าวที่ยากลำบาก ฉะนั้นปัญหาหรืออุปสรรคจึงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ผู้ที่จะสามารถก้าวผ่านอุปสรรคและประสบความสำเร็จได้คือผู้ที่มี AQ สูง บุคคลที่มี AQ สูง คือผู้ที่มีความกล้าและพร้อมเผชิญปัญหาอย่างไม่หวาดหวั่น มุ่งมั่นกระทำเพื่อให้ถึงยังจุดหมายของตน พร้อมทั้งจะปีนขึ้นสูงตลอดชีวิต โดยไม่คำนึงถึงพื้นฐานชีวิต ข้อได้เปรียบ ข้อเสียเปรียบ ความโชคร้ายหรือความโชคดี ในทางตรงข้ามผู้ที่มี AQ ต่ำ เป็นพวกที่ละทิ้งความฝันของตน และเลือกเส้นทางที่คิดว่าราบรื่น ง่ายดายแต่กลับไม่เป็นไปดังคิด นอกจากนี้ผู้ที่มี AQ ต่ำยังมักจะหมกมุ่นกับสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเอง เช่น ดื่มสุรา ดื่มยาเสพติด หรือติดโทรทัศน์

AQ หรือที่เรียกในภาษาไทยว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เริ่มเป็นที่แพร่หลายในประเทศไทย โดยมีผู้นำมาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการองค์กรและพัฒนานักเรียน ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อปัญหาหรืออุปสรรคด้วยเจตคติทางบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหาแนวทางแก้ไขปัญหาคด้วยความอดทน จนสามารถฟันฝ่าและเอาชนะปัญหาได้ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาไทย, 2552: ก) วิทยา นาควัชร (2544: 91-94) กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient) เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ผู้ที่มี

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมากก็จะมีกำลังใจ และพลังที่จะฟื้นฝ่าอุปสรรคได้มาก ในทางตรงข้ามผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคน้อย เมื่อพบเจออุปสรรคในชีวิตก็มักยอมแพ้หรือหาทางหลบเลี่ยง นอกจากนี้สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาไทยยังเล็งเห็นความสำคัญของ AQ โดยกล่าวว่าผู้เรียนที่จะพบกับความสุขหรือประสบความสำเร็จ ควรมีเชาวน์อย่างน้อย 6 ด้าน ที่เรียกว่า 6 Qs (Six Q) ได้แก่ IQ (เชาวน์ทางปัญญา) EQ (เชาวน์ทางอารมณ์) MQ (เชาวน์ทางคุณธรรมจริยธรรม) SQ (เชาวน์ทางด้านจิตวิญญาณ) HQ (เชาวน์ทางด้านสุขภาพ) และ AQ (ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค)

ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียน Stoltz (1997: 222-226) ได้ชี้ให้เห็นว่าการเปิดโอกาสให้นักเรียนมีประสบการณ์ในการคิดตัดสินใจ รวมทั้งลงมือแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดี ไม่รับผิดชอบในการเรียน หรือท้อแท้ในการเรียนหลุดพ้นจากความท้อแท้ และพร้อมที่จะรับผิดชอบ มุ่งมั่นพยายามในการเรียนต่อไป

จากข้อมูลดังกล่าว ไปในเบื้องต้น ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จึงมีความสนใจพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการจัดโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค เนื่องจากเด็กนักเรียนในวัยนี้อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น อันเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมทั้งต้องเผชิญกับแรงกดดันหลายอย่างจากสังคม วัยรุ่นบางคนไม่สามารถอดทนต่อความยากลำบาก จึงเลือกวิธีการตอบโต้ปัญหาหรืออุปสรรคแบบที่ไม่ก่อให้เกิดผลดีกับตน เช่น เทียวเตร่ หนีเรียน ดื่มสุรา เป็นต้น ฉะนั้นการจัดโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยพัฒนานักเรียนให้มีความอดทน พร้อมทั้งจะต่อสู้กับอุปสรรคหรือความยากลำบากด้วยการคิดบวก และจิตใจที่เข้มแข็ง มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ รวมทั้งมองอุปสรรคหรือวิกฤติเป็นโอกาส พร้อมทั้งจะพัฒนาตนไปตลอดชีวิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนอันจะเป็นแนวทางให้นักเรียนนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน ไปเป็นพื้นฐานในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนเองต่อไป
2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจในการจัดโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน ไปใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียน
3. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งสร้างโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก ภาคต้น ปีการศึกษา 2554

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 20

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน

3. ตัวแปรในการวิจัย

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

นิยามศัพท์

โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการจัดการอุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการที่มีประโยชน์และสร้างสรรค์ สามารถวัดได้ด้วยแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่ผู้วิจัยปรับปรุงจาก The Adversity Response Profile (ARP) ของ Stoltz (1997: 88-99) โดยมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 การควบคุม (Control: C) หมายถึง ระดับความรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองในการตอบสนองต่ออุปสรรค

ด้านที่ 2 สาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership: O₂) หมายถึง ระดับความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุของอุปสรรค ถ้าพบว่าตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องก็พร้อมที่จะกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อรับผิดชอบต่ออุปสรรคหรือปัญหานั้น

ด้านที่ 3 ผลกระทบของปัญหา (Reach: R) หมายถึง ระดับความสามารถในการจำกัดขอบเขตของปัญหาด้วยการทำความเข้าใจอุปสรรคตามความเป็นจริง และหยุดความคิดในด้านลบ

ด้านที่ 4 ความยืดหยุ่นของปัญหา (Endurance: E) หมายถึง ระดับความสามารถในการทนทานต่อความยืดหยุ่นของปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยการรับรู้ว่าคุณอุปสรรคนั้นเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวและสามารถแก้ไขได้

นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก ภาคเรียนที่ 1
ปีการศึกษา 2554



บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าหลักการ แนวคิด และทฤษฎีต่างๆจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามลำดับดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
2. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
3. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคหรือ Adversity Quotient (AQ) เป็นแนวความคิดของ Paul G. Stoltz โดย Stoltz (1997: 7-8) กล่าวว่า AQ หรือ Adversity Quotient คือตัวกำหนดความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน AQ แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบดังนี้

อันดับแรก AQ จัดเป็น โครงสร้างกรอบแนวคิดใหม่เพื่อการเข้าใจ และขยายแ่งมุมแห่งความสำเร็จให้กว้างขึ้น สร้างขึ้นโดยผสมผสานงานวิจัยที่โดดเด่นเข้าด้วยกัน จนเกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่เรียกว่า AQ

อันดับที่สอง AQ คือเครื่องมือที่ใช้วัดว่ามนุษย์มีการตอบสนองต่อภาวะวิกฤติหรืออุปสรรคอย่างไร

อันดับสุดท้าย AQ คือชุดเครื่องมือที่จะช่วยพัฒนาให้มนุษย์สามารถตอบสนองต่อภาวะวิกฤติหรืออุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากความสำคัญของ AQ ทั้ง 3 ประการ สามารถแสดงการเชื่อมโยงได้ดังแผนภาพ



ภาพที่ 1 การรวมกันของคุณลักษณะ 3 ประการของ AQ
ที่มา: Stoltz (1997: 8)

AQ หรือ Adversity Quotient เริ่มเป็นที่รู้จักและแพร่หลายในประเทศไทยมากขึ้น โดยมีผู้ให้ความหมาย AQ หรือที่เรียกในภาษาไทยว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ไว้ดังนี้

นัยพินิจ คชภักดี (2539: 23) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ เซวานปัญญาในการแก้ปัญหา

วิทยา นาควัชระ (2544: 91-94) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคว่าเป็นความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคล โดยสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างคนที่มีความกล้าและมีความหวังอยู่เสมอ ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมาก จะมีกำลังใจ และพลังที่จะฟันฝ่าอุปสรรคได้มาก ในทางตรงข้ามผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคน้อย เมื่อพบเจออุปสรรคในชีวิตก็มักยอมแพ้หรือหาทางหลบเลี่ยง

มันตรา ธรรมบุศย์ (2544: 13) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก ผู้ที่

มี AQ สูง จะมีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ ส่วนผู้ที่มี AQ ต่ำ เวลาเผชิญกับความผิดหวัง หรือความทุกข์ยากก็มักยอมแพ้ บางคนอาจจะทิ้งงานไปกลางคัน

คันทันนี่ ฉัตรคุปต์ (2545: 103) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ รูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของคนๆนั้นต่ออุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นรูปแบบการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต ซึ่งเป็นกลไกของสมองที่เกิดจากไฮโปธาลามัสต่างๆ ที่ถูกสร้างขึ้น ผักผ่อนขึ้น ปัญหาที่กล่าวถึงนี้อาจเป็นปัญหาเล็กน้อย หรืออาจจะเป็นปัญหาปานกลาง หรืออาจเป็นปัญหาที่ใหญ่โตมหาศาลก็ได้ รูปแบบการตอบสนองนี้คือรูปแบบการจัดการกับปัญหา

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552: 6-7) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคว่า เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลในการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรค ด้วยเจตคติในทางบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหาแนวทางแก้ไขปัญหาคด้วยความมุ่งมั่น อดทน จนสามารถฟันฝ่าและเอาชนะปัญหาได้ กล่าวคือ เป็นความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นความสำเร็จนั่นเอง

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่ออุปสรรค หรือเหตุการณ์ที่ยากลำบาก ลักษณะการตอบสนองต่ออุปสรรคของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป บุคคลใดมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมาก หรือมี AQ สูง ก็มักตอบสนองต่ออุปสรรคหรือความยากลำบากด้วยเจตคติในทางบวก อดทนต่อความยากลำบาก มุ่งมั่นฟันฝ่าอุปสรรคและแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ ในทางตรงข้ามบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคน้อย หรือมี AQ ต่ำ เมื่อพบเจออุปสรรคในชีวิตก็มักยอมแพ้หรือหาทางหลบเลี่ยง

แนวคิดพื้นฐานของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

Stoltz (1997: 53-84) กล่าวว่า AQ มีแนวคิดพื้นฐานจากศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์ 3 ด้านด้วยกัน คือ

1. จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) เป็นศาสตร์ที่เกิดขึ้นจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการควบคุมหรือการจัดการชีวิตของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย 6 แนวคิดสำคัญสำหรับการทำความเข้าใจถึงพฤติกรรมของมนุษย์ ได้แก่

1.1 การเรียนรู้การไร้ความสามารถ (Learned Helplessness) คือ รูปแบบการคิดที่ขัดขวางและทำลายความสำเร็จที่จะมีขึ้นของบุคคล การเรียนรู้นี้จะส่งผลต่อแรงจูงใจในการที่จะต่อสู้กับอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยเชื่อว่าสิ่งที่กระทำลงไปจะไม่เกิดประโยชน์ เป็นสาเหตุที่ทำให้คนยอมแพ้หรือหยุดการกระทำต่างๆ ที่เป็นประโยชน์กับตนเองและทำลายความสำเร็จในทุกด้าน การเรียนรู้การไร้ความสามารถเป็นเหตุให้เกิดการสูญเสียความหวัง และการสูญเสียความหวังก็ส่งผลให้บุคคลไม่กระทำการใด ๆ ที่จะทำให้ตนประสบความสำเร็จได้ด้วยเช่นกัน Stoltz กล่าวว่ามนุษย์สามารถพัฒนาทักษะ หรือความสามารถของตนเพื่อที่จะปกป้องตัวเองจากความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถ การเรียนรู้ที่จะป้องกันตนเองจากความรู้สึกไร้ความสามารถจะทำให้มนุษย์มีพลังในการฟันฝ่าอุปสรรคหรือปัญหาต่อไป

1.2 ทฤษฎีการให้เหตุผล (Attributional Theory) Seligman *et al* (Seligman *et al* , 1979 cited in Stoltz, 1997) กล่าวว่าวิธีการที่บุคคลอธิบายหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นเครื่องทำนายความสำเร็จที่มีความแม่นยำ Seligman พบว่าผู้ที่อธิบายหรือตอบสนองต่อภาวะวิกฤติว่าเป็นเรื่องถาวร แฝงขยาย และสาเหตุของภาวะวิกฤติหรือปัญหามาจากตนเอง เหล่านี้เป็นรูปแบบการอธิบาย หรือการให้เหตุผลของคนที่มีมองโลกในแง่ร้าย ส่วนคนที่ตอบสนองต่อวิกฤติว่าเป็นเรื่องชั่วคราว สาเหตุมาจากปัจจัยภายนอก และมีขอบเขตจำกัด เป็นการอธิบายหรือการให้เหตุผลของคนมองโลกในแง่ดี จากการศึกษาของ Stoltz พบว่าบุคคลที่ตอบสนองต่ออุปสรรคเชิงลบ จะประสบความสำเร็จทุกข และมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคต่ำ ในขณะที่บุคคลที่ตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างสร้างสรรค์ หรือมองโลกในแง่ดีจะรู้สึกดีกว่า และมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูง

1.3 ความแกร่ง หรือความสามารถในการทนทานต่อวิกฤติ (Hardiness) จากการศึกษาพบว่า การตอบสนองของผู้บริหารต่ออุปสรรคอันเกิดจากการปรับโครงสร้างองค์กรความไม่แน่นอนและความเครียดแสดงให้เห็นถึงการเป็นผู้ที่มีความแกร่ง นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้หญิงที่มีคะแนนจากแบบสอบถามเกี่ยวกับความอดทน หรือความแกร่งสูงมักจะมีอาการเจ็บป่วยทางกายและทางใจที่น้อยกว่า รวมทั้งเจ็บป่วยในเวลาอันสั้นกว่าและมีระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงกว่า ความอดทน หรือความแกร่ง (Hardiness) จึงเป็นตัวทำนายสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคลขณะเผชิญอุปสรรค บุคคลที่มีจิตใจที่เข้มแข็งและรับรู้ว่าคุณสามารถจัดการหรือควบคุมได้ ถือว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี แสดงว่ามีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูง และเป็นผู้ที่สามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสได้ (Advertunity)

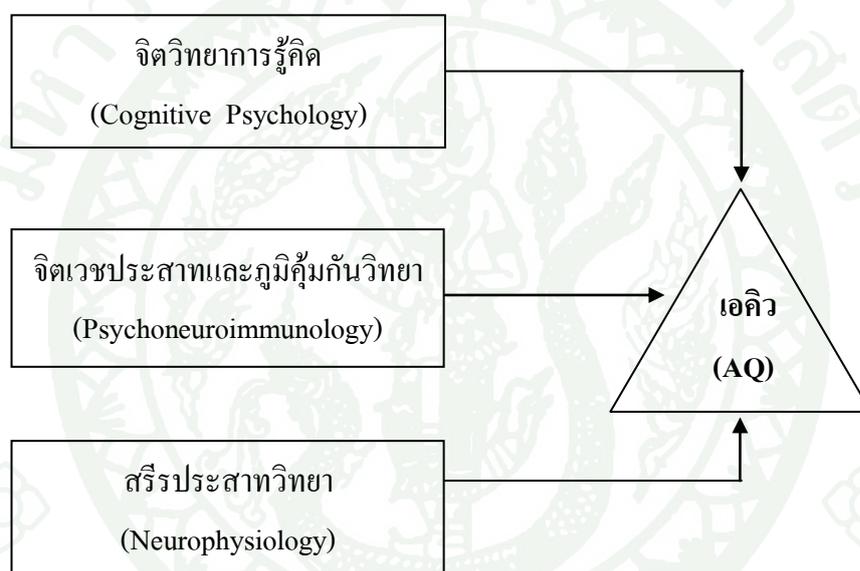
1.4 การฟื้นตัวสู่สภาพเดิมหรือความยืดหยุ่น (Resilience) คือ ความสามารถของบุคคลที่สามารถฟื้นตัวและนำตนเองออกจากสถานการณ์หรือสภาวะที่ยากลำบาก หรือเป็นอุปสรรคต่อชีวิตแล้วกลับเข้าสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว จากการวิจัยของ Emmy Werner (Werner, 1982 cited in Stoltz, 1997) นักจิตวิทยาเด็ก ศึกษาคณหนุ่มสาวที่พบกับเหตุการณ์ที่เจ็บปวดในวัยเด็กพบว่า 1 ใน 3 ของเด็กเหล่านี้มุ่งหน้าสู่ความสำเร็จมากกว่าความเสียหาย เขาทั้งหลายกลายเป็นคนที่มีความยืดหยุ่นหรือมีความสามารถในการฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว Stoltz กล่าวว่าความสามารถในการฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมเป็นสิ่งที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ และเป็นคุณสมบัติที่มีอยู่ในตัวของนักปีนเขาหรือผู้ที่มี AQ สูง

1.5 การรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy) เป็นความเชื่อในความสามารถของการควบคุมชีวิตตนเอง และเชื่อในความสามารถของตนในการเผชิญกับอุปสรรค มาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของ Bandura (Bandura, 1977 cited in Stoltz, 1997) นักจิตวิทยาจากแอสตันฟอร์ด ที่อธิบายว่า คนที่มีความรู้สึถึงประสิทธิภาพในตนเอง จะฟื้นตัวกลับจากความล้มเหลวได้ พวกเขาเข้าหาสิ่งต่างๆ อย่างคนที่รู้วิธีที่จะจัดการกับมันมากกว่าที่จะคอยกังวลว่ากำลังจะผิดพลาด

1.6 วิธีแห่งการควบคุม (Locus of Control) มี 2 ลักษณะ คือ วิธีการควบคุมจากภายใน และวิธีการควบคุมจากภายนอก วิธีการควบคุมจากภายใน เป็นความเชื่อของบุคคลว่าความสำเร็จของงานได้มาจากจุดดีหรือจุดอ่อนของตนเอง บุคคลที่เชื่อในการควบคุมว่าเกิดจากคุณลักษณะภายใน การกระทำและความสามารถของตนนั้นจะใช้ความพยายามมากขึ้น ควบคุมชะตาชีวิตและการกระทำของตนเองได้มากขึ้น อันจะส่งผลให้เกิดผลลัพธ์หรือความสำเร็จที่น่าพึงพอใจมากขึ้นด้วย ในขณะที่วิธีการควบคุมจากภายนอก เป็นความเชื่อของบุคคลที่ว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จหรือความล้มเหลวเป็นผลจากสาเหตุภายนอก อยู่เหนือการควบคุมของตน บุคคลที่เชื่อในการควบคุมว่าเกิดจากสิ่งอื่น ๆ ซึ่งไม่ใช่ตนเองมักยอมรับในโชคชะตาชีวิตของตนว่าเกิดขึ้นจากการถูกลิขิตไว้แล้ว

2. จิตเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนเรามีความสัมพันธ์กัน ความเข้มแข็งทางจิตใจและการควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันต้านโรคภัยของร่างกายได้ การมองโลกในแง่ดี การบริหารอารมณ์ได้ดี และมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จะช่วยให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

3. สรีรประสาทวิทยา (Neurophysiology) การสร้างนิสัยของบุคคลเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ อย่างตั้งใจและจดจ่อด้วยจิตรู้สำนึกซึ่งอยู่ในสมองส่วนที่เรียกว่าซีรีบรัล คอร์เท็กซ์ (Cerebral Cortex) และด้วยการกระทำซ้ำบ่อย ๆ สิ่งที่ได้เรียนรู้ไปแล้วจะย้ายเข้าไปอยู่ในจิตใต้สำนึกในสมองส่วนที่ทำงานโดยอัตโนมัติที่เรียกว่า บาซัล แกนเกลีย (Basal Ganglia) การกระทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ทำให้ประสิทธิภาพของเซลล์ประสาทที่เชื่อมต่อภายในสมองจะยิ่งแข็งแรงและเพิ่มมากขึ้น ฉะนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือนิสัยของแต่ละบุคคลจึงสามารถทำได้โดยใช้ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคเป็นสัญญาณเตือนและช่วยเปลี่ยนนิสัยให้สร้างสรรค์ยิ่งขึ้นเพราะการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือนิสัยสามารถกระทำได้



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ)

ที่มา: Stoltz (1997: 83)

จากแนวคิดพื้นฐานทั้ง 3 สรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญหลายด้านด้วยกัน ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี ความแข็งแกร่ง ความยืดหยุ่น การรับรู้ความสามารถและการควบคุมของตนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น การพัฒนาให้บุคคลเกิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนั้นสามารถกระทำได้โดยการฝึกฝน และกระทำซ้ำเพื่อสร้างเซลล์ประสาทให้เกิดการเชื่อมต่อกันอย่างแข็งแรงจนกระทั่งสามารถตอบสนองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นอัตโนมัติ

ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

Stoltz (1997: 6-13) กล่าวว่า AQ คือ เครื่องทำนายความสำเร็จที่มีความแม่นยำและน่าเชื่อถือ เพราะประกอบด้วยทฤษฎีที่ทรงประสิทธิภาพและได้รับการพิสูจน์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ อีกทั้งเป็นเครื่องมือวัดที่มีความแม่นยำ และเป็นเครื่องมือที่จะช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) ของแต่ละบุคคลให้สูงขึ้น AQ จึงเป็นตัวทำนายความสำเร็จที่แม่นยำ เพราะแม้ว่าบุคคลจะมี IQ (Intelligence Quotient) หรือความฉลาดทางปัญญาสูง และ EQ (Emotional Quotient) หรือความฉลาดทางอารมณ์ แต่ก็ยังคงเกิดคำถามที่ว่า “ทำไมบางคนถึงไม่ย่อท้อ ยืนหยัดที่จะทำต่อไป ในขณะที่บางคนมีความฉลาดเท่ากัน และมีความสามารถปรับตัวได้ดีกลับล้มเหลวหรือล้มเลิกความตั้งใจที่จะกระทำ” Stoltz กล่าวว่าเหตุที่เป็นเช่นนั้นเพราะแต่ละคนมี AQ ที่แตกต่างกัน

อารี พันธุ์ณี (2546: 102) กล่าวว่า บุคคลที่ประสบความสำเร็จต้องอาศัยองค์ประกอบแห่งความดีหลายประการ เริ่มตั้งแต่มีสติปัญญาดี มีอารมณ์ดี มีสังคมดี และประการสำคัญคือต้องสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้หรือมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

วิทยา นาควัชระ (2544) ได้กล่าวไว้ว่าความเก่ง (Intelligent Quotient: IQ) ความดี (Moral Quotient: MQ) และความสุข (Emotional Quotient: EQ) จะคงอยู่ได้นานต้องมี Adversity Quotient (AQ) หรือความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดย AQ จะเป็นแรงเสริมให้ผู้ที่ IQ MQ และ EQ ดีอยู่แล้ว ให้มีความอยู่รอด อดทน ไม่ท้อถอยง่าย สามารถคงความดีและความสุขอยู่ได้นาน โดยไม่ท้อแท้ต่อศัตรูหรืออุปสรรคที่จะต้องพบเจอในชีวิตเสมอ ผู้ที่มี AQ สูงเป็นผู้ที่คิดว่า “...อุปสรรคเป็นความท้าทาย ความท้าทายทำให้เกิดโอกาส และการมีโอกาสทำให้เกิดหนทางสู่ความสำเร็จ...”

จากที่กล่าวไปสรุปได้ว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค หรือ AQ มีความสำคัญต่อความสำเร็จของมนุษย์ เพราะการที่บุคคลมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงจะทำให้บุคคลทำสิ่งต่างๆด้วยความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ต่ออุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค มีบทบาทในชีวิตของบุคคลหลายด้าน ดังนี้ (Stoltz, 1997: 67-73)

1. การแข่งขัน (Competitiveness) เป็นเรื่องของความหวัง ความกระตือรือร้น และความสามารถในการฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิม บุคคลที่ตอบสนองต่ออุปสรรค หรือภาวะวิกฤติอย่างสร้างสรรค์มีแนวโน้มที่จะรักษาพลังงานและพลังใจ ความมุ่งมั่นและความมานะอดทนสาหัสได้นานกว่าและส่งผลให้ประสบความสำเร็จได้ในที่สุด

2. ความสามารถในการผลิต (Productivity) จากผลการวิจัยพบว่า ผลการปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์กับวิธีการตอบสนองต่ออุปสรรค บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงจะมีผลิตผลที่ได้จากการปฏิบัติมากกว่าบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคต่ำ

3. ความสร้างสรรค์ (Creativity) ความสร้างสรรค์เป็นการนำเอาภาวะที่สิ้นหวังออกไป การเรียนรู้ถึงการไร้ความสามารถจะทำลายความสร้างสรรค์ของบุคคลที่ฉลาดหรือมีความสามารถ ดังนั้นบุคคลที่ไม่สามารถตอบสนองต่ออุปสรรคได้อย่างเหมาะสมจึงกลายเป็นบุคคลที่ไม่สร้างสรรค์ได้ด้วย

4. แรงจูงใจ (Motivation) บุคคลที่มีระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงที่สุด จะมีแรงจูงใจมากที่สุดทั้งในเวลาทำงานปกติและทำงานล่วงเวลา

5. กล้าเสี่ยง (Risk Taking) การขาดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมตนเอง เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้บุคคลไม่กล้าเสี่ยง ความกล้าเสี่ยงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการมุ่งสู่ความก้าวหน้า ดังนั้นบุคคลที่สามารถตอบสนองต่ออุปสรรคได้อย่างสร้างสรรค์จึงเป็นคนที่ยินดีที่จะเสี่ยงกับอุปสรรคหรือสิ่งแปลกใหม่ที่ไม่เคยพบเห็นหรือรู้จักมาก่อน

6. การพัฒนา (Improvement) โลกปัจจุบันเป็นยุคที่ต้องมีการพัฒนาและปรับปรุงอย่างต่อเนื่องเพื่อความอยู่รอด ดังนั้นบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงจะมีการปรับปรุงตนเองและสิ่งแวดล้อมตลอดเวลาเพื่อหลีกเลี่ยงจากการเป็นคนล้าสมัย ส่วนบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคต่ำจะแยกลงเรื่อยๆ

7. ความเพียร (Persistence) เป็นความสามารถที่พยายามกระทำต่อไปแม้จะต้องเผชิญกับความพ่ายแพ้หรือความล้มเหลว ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการมุ่งสู่ความสำเร็จ ผู้ที่ตอบสนองต่ออุปสรรคได้ดีจะฟื้นตัวจากความล้มเหลวและสามารถสู้ต่อไปได้

8. การเรียนรู้ (Learning) บุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะตอบสนองต่ออุปสรรค เรียนรู้และประสบความสำเร็จน้อยกว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดี ซึ่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตถือเป็นหัวใจสำคัญของยุคสารสนเทศ

9. การเปิดรับความเปลี่ยนแปลง (Embracing Change) การเปลี่ยนแปลงบางอย่างอาจอยู่เหนือการควบคุมและเป็นสิ่งที่จะต้องเผชิญ บุคคลที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงมีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างสร้างสรรค์ โดยใช้การเปลี่ยนแปลงนั้นทำให้เกิดความเข้มแข็งในการแก้ปัญหา ด้วยการตอบสนองต่ออุปสรรคแบบเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส

10. ความยืดหยุ่น ความเครียด ความกดดัน และความพ่ายแพ้ (Resilience, Stress, Pressure and Setbacks) มีความสัมพันธ์กันคือ ความกดดันทำให้เกิดความเครียดและนำไปสู่ความพ่ายแพ้ แต่เมื่อเกิดความเครียดขึ้น บุคคลที่มีความอดทนจะสามารถฟื้นคืนสภาพเดิมได้อย่างรวดเร็วหรือมีความยืดหยุ่นนั่นเอง บุคคลที่จะประสบความสำเร็จต้องมีร่างกายและอารมณ์ที่ยืดหยุ่นเพียงพอ เพราะต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรคและสิ่งที่ไม่อาจคาดเดาได้อยู่เสมอ บุคคลที่ตอบสนองต่ออุปสรรคเชิงบวกจะกลายเป็นคนที่มีความยืดหยุ่นและฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็วเมื่อต้องประสบกับอุปสรรคครั้งใหญ่ในชีวิต

11. สุขภาพจิต (Mental Health) ความทุกข์ทรมานซึ่งเป็นผลจากอุปสรรคทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะรู้สึกสิ้นหวัง ไร้ความสามารถและกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคกับสุขภาพจิตจึงมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก โดยพบว่าบุคคลที่ตอบสนองต่ออุปสรรคด้วยความซึมเศร้าและกังวลมีอัตราการตาย 2 ใน 3 เท่าของคนที่ไม่เป็นเช่นนั้น

12. สุขภาพกาย (Physical Health) บุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย ถือว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นตัวจากอุปสรรคต่ำ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยทางกาย โดยมักจะทรมานกับความเจ็บป่วยทางร่างกายในช่วงอายุ 45-60 ปี มากกว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดี

13. ความมีชีวิตชีวา ความสุข ความสนุกสนาน (Vitality, Happiness and Joy) เป็นองค์ประกอบของความสำเร็จที่สำคัญที่สุด บุคคลที่สามารถเอาชนะและผ่านพ้นอุปสรรคไปได้จะพบกับความสนุกสนานในชีวิต ส่วนบุคคลที่รับรู้ว่าคุณอุปสรรคหรือภาวะวิกฤตินั้นโกลาหลกว่าที่จะกำจัดให้พ้นไปได้ อยู่นอกเหนือการควบคุมและคงอยู่อย่างยาวนานจะเป็นผู้ที่ทุกข์ทรมานมาก

จากที่กล่าวไปสรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นแนวคิดหนึ่งที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จของมนุษย์ อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือที่มนุษย์สามารถนำมาปรับใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติของตนเอง โดยมีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ผ่านการยืนยันและพิสูจน์ได้ว่าหากบุคคลมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูง ย่อมส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ฉะนั้น AQ จึงเป็นแนวคิดที่มีคุณค่า และเหมาะสมในการนำมาปรับใช้เพื่อพัฒนาตนให้มีความอดทนต่อความยากลำบากและอุปสรรค สามารถยืนหยัดท่ามกลางภาวะความยุ่งยากทั้งหลายในโลกปัจจุบัน

การแบ่งประเภทของบุคคลตามแนวคิดของ Stoltz

Stoltz (1997: 13-15) เปรียบเทียบความพยายามในการที่จะผ่านพ้นอุปสรรคหรือความยากลำบากเหมือนกับการปีนเขาของบุคคล ซึ่งการจะปีนขึ้นไปสู่จุดที่สูงได้นั้นต้องอาศัยจิตใจที่มุ่งมั่น จดจ่อและอดทน การแบ่งลักษณะของบุคคลสามารถจำแนกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. คนไม่สู้ (The Quitter) เป็นบุคคลที่เลือกที่จะไม่ทำสิ่งใด พร้อมทั้งจะหลบเลี่ยงถอยหนี และถอนตัว บุคคลประเภทนี้จะละทิ้งการปีนขึ้นไป และปฏิเสธ หรือละทิ้งโอกาสที่ได้รับการหยิบยื่นให้ พวกเขาไม่สู้มักเพิกเฉย ชุกช่อน และละทิ้งแรงจูงใจที่จะปีนขึ้นไปสูง

2. นักตั้งแคมป์ (The Camper) ลักษณะของนักตั้งแคมป์ต่างจากคนไม่สู้ตรงที่อย่างน้อยก็มีความพยายามที่จะเผชิญกับวิกฤติการณ์ที่ทำทนายอยู่บ้าง บุคคลประเภทนี้เมื่อปีนขึ้นไปได้สักระยะหนึ่ง และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจะหยุดพัก และคิดว่าได้ทำสำเร็จ หรือมาไกลที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ จึงมองหาพื้นที่ซึ่งราบสะดวกสบายเพื่อลงหลักปักฐาน และหลบหนีจากภาวะวิกฤติหรือความยากลำบาก แต่อย่างไรก็ตามพวกนักตั้งแคมป์ไม่สามารถหยุดพักหรือดำรงความสำเร็จไว้ได้ โดยไม่ปีนขึ้นไป เพราะความหมายที่แท้จริงของการก้าวขึ้นสูง คือ การพัฒนาตนเองไปตลอดชีวิต

3. นักปีนเขา (The Climber) คือ พวกที่ทุ่มเทตนในการปีนขึ้นไปสูงตลอดทั้งชีวิต พวกนักปีนเขาไม่คำนึงถึงพื้นฐานชีวิต ข้อได้เปรียบ ข้อเสียเปรียบ ความโชคร้าย หรือความโชคดี พวกเขาคือผู้ทรงพลังหรือเรียกว่าเป็น “กระด้ายแห่งภูเขา” นักปีนเขาเป็นนักคิดที่เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเป็นไปได้ โดยไม่เคยปล่อยให้อายุ เพศ เชื้อชาติ ความไม่สมบูรณ์ของสภาวะร่างกายและจิตใจหรืออุปสรรคอื่นใดเข้ามาขวางเส้นทางของการปีนขึ้นไปสูง

จากที่กล่าวไปสรุปได้ว่า Stoltz มองว่าชีวิตเหมือนการไต่เขา ฉะนั้นการพบเจออุปสรรคจึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้แต่พวกนักปีนเขาที่มีจิตใจเข้มแข็ง พร้อมอุทิศตนเพื่อปีนขึ้นสูงก็ยังคงต้องพบกับอุปสรรค แต่อย่างไรก็ตามด้วยความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อส่งผลให้นักปีนเขาประสบความสำเร็จในชีวิตได้ในที่สุด

ระดับของอุปสรรค

Stoltz (1997: 38-43) กล่าวว่า มนุษย์ต้องพบเจอกับอุปสรรคหรือวิกฤติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ฉะนั้นมนุษย์จึงจำเป็นต้องพัฒนา AQ ของตนให้สูงพอที่ใช้เป็นพลังในการปีนข้ามผ่านวิกฤติไปได้ Stoltz แบ่งอุปสรรคออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. อุปสรรคระดับสังคม (Social Adversity) เป็นสภาพที่ก่อให้เกิดความทุกข์ยากในสังคม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจ ส่งผลให้เกิดความกังวลใจและความหวาดกลัวเกี่ยวกับความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ความรู้สึกไม่แน่นอนเกี่ยวกับอนาคต การเพิ่มขึ้นของอาชญากรรม การล่องละเมิดทางเพศ การทำลายสิ่งแวดล้อม ปัญหายาเสพติด ปัญหาครอบครัว การฆ่าตัวตาย วิกฤติทางศีลธรรม การสูญเสียศรัทธาในสถาบันและความล้มเหลวของระบบการศึกษา

2. อุปสรรคระดับที่ทำงาน (Workplace Adversity) ภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันส่งผลต่อบุคคลที่ทำงานในองค์กรต่างๆ เนื่องจากกลุ่มคนทำงานเกิดความหวั่นกลัวในความไม่แน่นอนขององค์กรที่ตนทำงานอยู่ จึงทำให้ไม่ทุ่มเทในการทำงาน ความไม่แน่นอนหรือการเปลี่ยนแปลงขององค์กรต่างๆ เช่น การปรับระบบการจัดการ (Reengineering) การปรับโครงสร้าง (Restructuring) การปรับขนาดขององค์กรให้เหมาะสม (Rightsizing or Downsizing) การฟื้นฟู (Revitalizing) และการกระจายอำนาจการบริหาร (Decentralizing)

3. อุปสรรคระดับบุคคล (Individual Adversity) บุคคลจะเป็นผู้แบกรับเอาภาระที่สะสมรวมกันทั้ง 3 ระดับเอาไว้ เนื่องจากบุคคลจะอยู่ในระดับล่างสุด แม้ว่าบุคคลจะอยู่ในระดับล่างสุดแต่อย่างไรก็ตามจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขวิกฤตินั้นจะเริ่มที่ระดับบุคคล

จากที่กล่าวไปสรุปได้ว่า ปัจจุบันมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญและอยู่ท่ามกลางอุปสรรคหรือวิกฤติ ปัญหาหรือวิกฤติที่อยู่ในสังคมและที่ทำงานจะถาโถมเข้ามากรรวมอยู่ที่ตัวบุคคล ฉะนั้น

บุคคลจะต้องพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของตนเพื่อให้สามารถเปลี่ยนแปลงวิกฤติให้เป็นโอกาส กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การแก้ปัญหาสังคมจะต้องเริ่มที่ปัจเจกชน

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

Stoltz (1997: 106-125) แบ่งองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคออกเป็น 4 ด้าน รวมเรียกโดยย่อว่า CO₂RE มีรายละเอียดในแต่ละด้านดังนี้

ด้านที่ 1 การควบคุม (Control: C) หมายถึง ระดับความรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถข้ามผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้

ผู้ที่มีความสามารถด้านการควบคุมสูง ได้แก่ ผู้ที่สามารถเข้าใจปัญหาความยากลำบาก มีความคิดในเชิงรุกต่อปัญหา และพยายามหาทางออกในการแก้ปัญหาเพื่อทำให้ตนเองผ่านพ้นอุปสรรคและความยากลำบากได้ในระดับสูง เชื่อว่าไม่มีอะไรที่ไม่สามารถควบคุมได้ เว้นแต่ไม่พยายามควบคุม

ด้านที่ 2 สาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership: O₂) หมายถึง ระดับความสามารถในการวิเคราะห์สาเหตุและปัจจัยอื่นที่เป็นองค์ประกอบของอุปสรรคว่ามีสาเหตุมาจากอะไร ด้วยการพิจารณาจากพฤติกรรมของตนเองมากกว่าความสามารถของตนเองที่ก่อให้เกิดความผิดพลาดแล้วเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไข โดยไม่มีการตำหนิโทษตนเอง เพราะการตำหนิโทษตนเองจะนำไปสู่ความเศร้าโศกเสียใจ ถ้าพบว่าเป็นความผิดพลาดของตนเองจะเข้าไปมีบทบาทในการรับผิดชอบ หาทางแก้ปัญหาให้ได้ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

ผู้ที่มีความสามารถด้านสาเหตุและความรับผิดชอบสูง ได้แก่ ผู้ที่มีแนวโน้มค้นคว้าสาเหตุของอุปสรรคเกิดขึ้นมาจากสาเหตุภายนอก แต่ถ้าพบว่าเป็นความผิดของตนเองก็จะพิจารณาที่พฤติกรรมภายนอกมากกว่าปัจจัยภายในตัวเอง (เช่น ความสามารถ ความฉลาด) แล้วปรับปรุงตนเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น แต่ไม่โทษตัวเองพร่ำเพรื่อเพราะจะทำให้หมดกำลังใจ คนที่มีความสามารถด้านนี้สูงจะยินดีรับผิดชอบในผลของสิ่งที่ตนกระทำ ไม่ผลักความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

ด้านที่ 3 ผลกระทบของของปัญหา (Reach: R) หมายถึง การวัดผลการกระจายของความยุ่งยากของปัญหาที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่ามีมากน้อยเพียงใด

ผู้ที่มีความสามารถด้านผลกระทบของปัญหาสูง ได้แก่ ผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ และสามารถจำกัดความเสียหายให้อยู่ภายในขอบเขต พร้อมรับมืออุปสรรคความยากลำบากทุกสถานการณ์ ไม่หวั่นไหว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ที่มากับความยากลำบาก แต่คิดว่าอุปสรรคเป็นเหมือนเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านมาในชีวิตและจะผ่านพ้นไป มีความเชื่อว่าทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ ไม่คิดทางลบหรือคิดวิบัติ

ด้านที่ 4 ความยืดหยุ่นของปัญหา (Endurance: E) หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคได้มากหรือน้อย และความสามารถในการจัดการกับความยืดหยุ่นของอุปสรรค รวมถึงหาวิธีที่จะขจัดให้หมดไป

ผู้ที่มีความสามารถด้านความยืดหยุ่นของปัญหาสูง ได้แก่ ผู้ที่รู้ว่าอุปสรรคจะดำรงอยู่ในระยะเวลาชั่วคราวเท่านั้น และสามารถแก้ไขอุปสรรคหรือปัญหาได้ด้วยการฝึกฝนทักษะและความรู้ความสามารถ มีความหวัง มีกำลังใจ มีความพยายามที่จะหาทางเอาชนะอุปสรรคความยากลำบากในชีวิตให้หมดไปโดยเร็ว

จากที่กล่าวไปสรุปได้ว่าผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูง คือผู้ที่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง พร้อมจะทำความเข้าใจปัญหาและรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งมองโลกในแง่ดีโดยเชื่อว่าอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่อาจกระทบต่อเป้าหมายของตน และตนเองสามารถใช้ความพยายามเพื่อขจัดปัญหาให้หมดสิ้นไปได้

ขั้นตอนและเทคนิคการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

เทคนิค หรือแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค Stoltz (Stoltz, 1997 อ้างใน ชีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2552) เรียกว่า The LEAD sequence and Stoppers! ได้จากการวิจัยและประสบการณ์จริง โดยเชื่อว่าบุคคลสามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงนิสัยของการคิด ซึ่งสร้างได้โดยการโต้แย้งรูปแบบความคิดเดิมและสร้างรูปแบบความคิดใหม่อย่างตั้งใจ

ลำดับขั้นตอน LEAD (The LEAD sequence) มี 4 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค (Listen to your adversity response = L) เป็นขั้นที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในขั้นนี้จะพัฒนาความสามารถในการรับรู้ถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด ทำให้สามารถตอบสนองต่ออุปสรรคหรือจัดการอุปสรรคได้อย่างทันท่วงทีด้วยการพูดหรือบอกกับตัวเองให้รับรู้ว่า ขณะนี้ได้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคขึ้นกับตนเอง และต้องตอบสนองต่ออุปสรรคด้วยความเข้มแข็งระดับใด จึงจะสามารถแก้ไขอุปสรรคได้ โดยมีลำดับขั้นในการปฏิบัติดังนี้

1.1 กระตุ้นการตระหนักรู้ถึงอุปสรรคที่กำลังเกิดขึ้น โดยตอบสนองต่อสภาวะดังกล่าวด้วยการส่งเสียงแปลกๆ ทุกครั้งที่พบกับอุปสรรค ซึ่งจะช่วยให้ตัวเองหยุดและตรวจสอบอุปสรรคที่เกิดขึ้น

1.2 ตรวจสอบและประเมินความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนเองจากสถานการณ์ที่กำหนด

1.3 ฝึกฝนการประเมินด้วยการทำซ้ำๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญและมีการรับรู้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้นจนกลายเป็นสัญชาตญาณ คือ ตอบสนองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติด้วยความเข้มแข็งและมุ่งมั่น

1.4 ให้การเสริมแรงทางบวก เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับวิธีการตอบสนองและแนวทางที่ได้กำหนดไว้แล้ว

2. สำรวจจุดเริ่มต้น และความเป็นเจ้าของผลลัพธ์ (Explore all origins and your ownership of the result = E) เป็นการค้นหาว่าสิ่งใดคือจุดเริ่มต้นและความรับผิดชอบของคนที่มียุทธศาสตร์ที่ได้จากอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนว่าตนต้องทำอะไรเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้นหรือแตกต่างออกไป และส่วนใดของผลลัพธ์ที่อยู่ในความรับผิดชอบ ส่วนใดอยู่นอกเหนือความรับผิดชอบของตน มีลำดับขั้นในการปฏิบัติดังนี้

2.1 สำรวจหาสาเหตุของอุปสรรคว่าเกิดขึ้นจากความผิดพลาดของตนเองหรือผู้อื่น

2.2 ระบุให้ชัดเจนถึงสิ่งที่ตนควรจะทำได้ดีกว่าหรือแตกต่างจากที่สิ่งที่ได้ปฏิบัติไป

2.3 ทบทวนความรับผิดชอบของตนต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม

3. วิเคราะห์หลักฐาน (Analyze the evidence = A) คือ การวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจน โดยการค้นหาหลักฐานหรือภาวะแวดล้อมมาสนับสนุนว่าสิ่งใดบ้างที่อยู่นอกเหนือการควบคุม อุปสรรคจะคงอยู่อีกนานเท่าไร ทำอย่างไรจึงทำให้อุปสรรคหมดไป พร้อมทั้งวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของตนเอง มีหลักปฏิบัติดังนี้

3.1 สังเกตและตรวจสอบเพื่อหาหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าอุปสรรคนั้นอยู่นอกเหนือการควบคุมของตนเอง

3.2 สังเกตและตรวจสอบเพื่อหาหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าอุปสรรคนั้นกระจายไปยังส่วนอื่นของชีวิต

3.3 สังเกตและตรวจสอบเพื่อหาหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นคงอยู่นานเกินความจำเป็น ด้วยการปฏิบัติดังกล่าวสามารถกระทำได้โดยโต้แย้งต่อการตอบสนองต่ออุปสรรคและแยกแยะความคิดหรือข้อสมมติฐานออกจากข้อเท็จจริง และหาหลักฐานมาสนับสนุนข้อสรุปที่ได้ตัดสินใจตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นๆ ด้วยการหาข้อมูลเพิ่มเติม

4. ทำบางสิ่ง (Do something! = D) เป็นการลงมือปฏิบัติเพื่อให้อุปสรรคหมดไป ช่วยเพิ่มการควบคุม และจำกัดการแพร่กระจายของอุปสรรคไม่ให้ไปยังส่วนอื่นๆ ของชีวิต ด้วยการปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

4.1 สํารวจข้อมูลและวิธีการปฏิบัติโดยพิจารณาจากความพร้อมของตน

4.2 เลือกวิธีการตอบสนองต่ออุปสรรคที่สร้างสรรค์ โดยการจรรยาการที่ต้องกระทำหรือแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้น

4.3 จัดลำดับรายการที่ต้องกระทำก่อน-หลัง โดยระบุวัน-เวลาที่จะลงมือปฏิบัติให้แน่นอน

4.4 ปฏิบัติการตามแผนที่ได้กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด

ตัวหยุด (Stoppers!) เป็นเทคนิคที่สามารถช่วยบุคคลให้สามารถหยุดการคิดเกินจริงหรือการคิดเชิงวิบัติ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ตัวเบี่ยงเบน (Distracters) และตัวจัดโครงสร้างความคิดใหม่ (Reframers) ประกอบด้วยเทคนิครวม 8 ประการ การเรียนรู้ที่จะใช้ตัวหยุดได้จากการลงมือปฏิบัติของบุคคลเท่านั้น โดยตัวหยุดจะช่วยฟื้นตัวหรือความยืดหยุ่นและลดความเสียหายจากอุปสรรคให้น้อยลงได้ มีรายละเอียดดังนี้

1. ตัวเบี่ยงเบน (Distracters) เป็นเทคนิคที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยจัดวางการตอบสนองในทางลบ และเปลี่ยนแปลงภาวะอารมณ์และร่างกาย สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1.1 หยุดการคิดเกินจริงหรือคิดเชิงวิบัติที่จะทำให้เกิดการตอบสนองที่อาจก่อให้เกิดความเสียหายมากขึ้นด้วยการใช้ฝ่ามือตบลงบนโต๊ะหรือฝ่าผนังต่างๆ พร้อมกับตะโกนคำว่า “หยุด” เพื่อจัดวางการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทในสมอง

1.2 เบี่ยงเบนความสนใจด้วยการขiongดูสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคอย่างตั้งใจ วิธีนี้เรียบง่ายและไม่รุนแรงจึงเหมาะสำหรับใช้ในสถานที่สาธารณะทั่วไป

1.3 สวมหมวกยางไว้ที่ข้อมือ เมื่อพบกับอุปสรรคหรือตอบสนองต่ออุปสรรคด้วยการคิดเกินจริงหรือคิดเชิงวิบัติที่อาจทำให้เกิดความเสียหายมากขึ้นก็ให้ดึงหมวกยางติดที่ข้อมือตนเองอย่างแรงเพื่อจัดวางอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากความคิดนั้น เทคนิคนี้สามารถใช้ได้ง่ายเพื่อหยุดการคิดเกินจริงหรือคิดเชิงวิบัติในสมอง สามารถใช้ได้กับทุกสถานที่

1.4 เบี่ยงเบนตัวเองออกจากอุปสรรคด้วยการทำกิจกรรมผ่อนคลายต่างๆ เช่น การชมภาพยนตร์ หรือโทรทัศน์ การอ่านนวนิยาย และการทำงานอดิเรก เป็นต้น เพื่อหยุดการคิด ฟื้นฟูอารมณ์ ร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงก่อนที่จะกลับมารับมือกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นต่อไป

1.5 ใช้การออกกำลังกายเพื่อช่วยปลดปล่อยความเครียด ทำให้ร่างกายสดชื่น

2. ตัวจัดโครงสร้างความคิดใหม่ (Reframers) เป็นวิธีช่วยหยุดการคิดเกินจริงหรือการคิดเชิงวิบัติด้วยการมองอุปสรรคในแง่บวกที่แตกต่างออกไป และปรับเปลี่ยนมุมมองของตนใหม่เพื่อให้เห็นตนเองและอุปสรรคในมุมมองใหม่ๆ สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

2.1 การค้นหาจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของชีวิตด้วยการถามตัวเองถึงสถานการณ์ที่กำลังประสบอยู่ เหตุผลที่ต้องปฏิบัติเช่นนั้น อะไรคือสิ่งที่ต้องการอันแท้จริง วิธีการใดที่สามารถช่วยให้บรรลุตามที่ต้องการ หรือใช้คำถามเพื่อแสดงเหตุผลต่อการตอบสนองต่ออุปสรรคที่กำลังประสบอยู่

2.2 การทำตัวเองให้เล็กลงด้วยการออกไปสัมผัสกับสถานที่ที่แปลกใหม่ พบกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าหรือพบกับผู้คนจำนวนมาก การทำเช่นนี้จะช่วยให้รู้สึกว่ปัญหาของตนเองเล็กลง อีกทั้งยังเป็นการดึงตัวเองออกจากปัญหามาดูโลกภายนอก ว่าแม้ว่าตนจะพบเจออุปสรรคหรือปัญหา แต่โลกภายนอกยังคงดำเนินต่อไปอย่างปกติ

2.3 การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นที่พบกับอุปสรรคที่หนักกว่าหรือโศคร้ายกว่า นอกจากจะช่วยเบี่ยงเบนความคิดเชิงวิบัติแล้วยังส่งผลดีกับร่างกายและจิตใจ ยกกระดับจิตวิญญาณ และเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2552: 20-22) เสนอเทคนิคในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เรียกว่า “ADVERSITY” ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

A = Activating Event การนึกถึงเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้น

D = Degree of Adversity การประเมินความรุนแรงของปัญหาและวิกฤติเพื่อดูแรงจูงใจในการที่จะแก้ปัญหา

V = Verify การตรวจสอบความสามารถในการควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและวิธีการให้เหตุผลถึงสาเหตุของวิกฤติว่าเกิดจากตัวเองหรือสิ่งแวดล้อม ความรับผิดชอบต่อการแก้ไขปัญหา คิดว่าปัญหาลูกกลมกว้างแค่ไหน และสามารถแก้ไขได้ทันทีหรือไม่ คิดว่าผลลัพธ์ของปัญหาจะเป็นอย่างไร

E = Explain การอธิบายวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติว่าเป็นแบบใด แบบ AQ สูง หรือแบบ AQ ต่ำ

R = Reassessment การประเมินวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติใหม่อย่างคนมี AQ สูง เช่น เชื่อว่าเหตุการณ์นี้สามารถควบคุมได้เพราะอะไร เราเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหา พร้อมรับผิดชอบ ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง

S = Systems Thinking for Solution การคิดหาวิธีแก้ไขปัญหายังเป็นระบบ

I = Initiate New Perception of Adversity สร้างกระบวนทัศน์ใหม่ด้วยการเปลี่ยนมุมมองปัญหา เชื่อว่าทุกปัญหามีทางแก้ไข ถึงปัญหานั้นจะยากแต่สามารถแก้ไขได้

T = Take Immediate Action การลงมือแก้ปัญหาทันที

Y = Yummy for your success หรือ Yim (ยิ้ม) for your success การยิ้มหรือให้รางวัลกับความสำเร็จในการแก้ปัญหา เช่น คุณภาพยนตร์สนุกสักเรื่อง พาคนสนิทไปทานอาหารอร่อยสักครั้ง

และธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ ยังเสนอแนวทางพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ตามแนวคิด CO₂RE ดังนี้

Control = การกำหนดสติ ฝึก Sense of Control ฝึกบุคลิกภาพแบบ Proactive และ Assertive Behavior

Origin = เป็นผลจากการกระทำของตนเอง จิตที่ขาดการควบคุมมิใช่เกิดจากความบกพร่องของสติปัญญา หรือความสามารถ

Ownership = มีความกล้าหาญ กล้าเสี่ยงที่จะเข้าไปรับผิดชอบ การเข้าไปรับผิดชอบ ช่วยให้เปลี่ยนความคิดสู่การกระทำ

Reach = การคิดอย่างเป็นระบบ การคิดเชิงบวก ฝึกการควบคุมอารมณ์ด้านลบ

Endurance = ฝึกการสร้างกำลังใจกับตนเอง คิดอย่าง The Winner จินตนาการถึงการสร้างความสำเร็จในชีวิต สร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง

วิทยา นาควัชระ (2544: 97-110) กล่าวว่าพ่อแม่สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรค หรือ AQ ให้กับลูกโดยใช้เทคนิคดังต่อไปนี้

1. พ่อแม่ต้องมี AQ ที่ดี เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก วิธีที่จะทำให้พ่อแม่มี AQ ดีขึ้น คือ

1.1 ต้องคิดว่า “ความอดทน” คือ “ความกล้าหาญ” คือ เมื่อพบเจออุปสรรคให้นึกว่าตนเองเป็นผู้ที่มีความกล้าหาญ

1.2 สร้าง “ความภาคภูมิใจตัวเองตามความเป็นจริง” ให้ได้ การหาข้อดีของตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและรักตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดพลังที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป และพร้อมต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ได้

1.3 รู้จักสร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดีๆ เสมอ เช่น เชื่อว่าอุปสรรคที่มีอยู่จะลดลง จะสามารถแก้ไขอุปสรรคได้แน่นอน เชื่อว่าวันพรุ่งนี้จะดีกว่าวันนี้

1.4 รู้จักพัฒนาความเชื่อให้เกิดความเป็นไปได้ เช่น การบอกกับตัวเองซ้ำๆ ว่าเราทำได้ และพร้อมที่จะนำความเชื่อไปเป็นแรงผลักดันในการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

2. พ่อแม่ช่วยสร้างวินัยให้แก่อุปสรรค เช่น ถ้าลูกทำดีก็กล่าวชมเชย ถ้าลูกทำผิดก็ตำหนิอย่างเหมาะสม กล่าวคือ ควรจะสอนลูกว่าสิ่งใดควรหรือสิ่งใดไม่ควรทำควบคู่กันไปเสมอ

3. อย่างเลี้ยงลูกด้วยวัตถุหรือเงิน เพราะเด็กจะติดความสะดวกสบาย เวลาที่พบเจออุปสรรคจะขาดความอดทน เมื่อพบเจอกับอุปสรรคก็ทนไม่ได้ และอาจหันไปพึ่งยาเสพติดหรือติดสุรา

4. ฝึกลูกให้เล่นกีฬาบางอย่างเพื่อเรียนรู้การต่อสู้อุปสรรค โดยกีฬาที่จะช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้ดีน่าจะเป็นกีฬาที่มีคู่ต่อสู้ ที่ใช้สติปัญญาและไม่ใช้ความโหดร้ายรุนแรงเข้าหากัน สอนให้ลูกยอมรับกติกาของกีฬาเหล่านั้น เมื่อเล่นตามกติกาแล้ว ถึงจะแพ้หรือชนะเราก็ต้องสอนให้เขารู้จักการยกย่องตัวเองให้เป็นคนมีน้ำใจนักกีฬา

5. ฝึกกลไกให้มี EQ ดี ให้ลูกมองโลกในแง่ดี รู้จักการอดทนรอคอย เข้าใจเห็นใจผู้อื่น รู้จักการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ มีความหวังที่ดีเสมอ กล่าวคือเมื่อลูกมี EQ ดี จะทำให้ AQ ของลูกพัฒนาได้ดีมากขึ้น

จากที่กล่าวไปสรุปได้ว่าแนวคิดหรือเทคนิคสำคัญของการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หรือ AQ คือ การคิด เรียนรู้การแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ มีเหตุมีผล มองโลกในแง่ดีโดยเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขได้ด้วยความพยายาม และความสำเร้จนั้นรอคอยเราอยู่เสมอ

แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ พัฒนาอย่างรอบด้านเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายสติปัญญา อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม สามารถจัดการตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้ใช้องค์ความรู้ ทักษะและเจตคติจากการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ และประสบการณ์ของผู้เรียนมาปฏิบัติกิจกรรมเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ อันได้แก่ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี ซึ่งจะส่งผลให้พัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีทักษะการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก อันได้แก่ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทยและมีจิตสาธารณะ

ความหมายของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ให้ความหมายกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนว่า กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนหมายถึง กิจกรรมที่จัดอย่างเป็นกระบวนการด้วยวิธีการที่หลากหลาย ในการพัฒนาผู้เรียนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม มุ่งสร้างเสริมเจตคติ คุณค่าชีวิต ปลูกฝังคุณธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง ปรับตัวและปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมประเทศชาติและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ขจิต ฝอยทอง และ กาญจนา ทองอินทร์ (2546: 58-62) ได้ให้ความหมายกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนไว้ดังนี้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หมายถึง กิจกรรมที่จัดอย่างมีรูปแบบ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์จากการปฏิบัติจริง เพื่อพัฒนาผู้เรียนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

จากที่กล่าวไปสรุปได้ว่า กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน คือ กิจกรรมที่จัดขึ้นอย่างหลากหลาย และมีกระบวนการ เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์จากการปฏิบัติจริง และสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ลักษณะของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วย ด้วยกิจกรรม 3 ลักษณะ ดังนี้

1. กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน

2. กิจกรรมนักเรียน เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาความมีระเบียบวินัย ความเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี ความรับผิดชอบ การทำงานร่วมกัน การรู้จักแก้ปัญหา การตัดสินใจที่เหมาะสม ความมีเหตุผล การช่วยเหลือแบ่งปันเอื้ออาทรและสมานฉันท์ โดยจัดให้สอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียน ให้ได้ปฏิบัติด้วยตนเองในทุกชั้นตอน ได้แก่ การศึกษาวิเคราะห์ วางแผน ปฏิบัติตามแผน ประเมินและปรับปรุงการทำงาน เน้นการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับบุคลิกภาพของผู้เรียนและบริบทของสถานศึกษาและท้องถิ่น กิจกรรมนักเรียนประกอบด้วย

2.1 กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์ และนักศึกษาวิชาทหาร

2.2 กิจกรรมชุมนุม ชมรม

3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน และท้องถิ่นตามความสนใจในลักษณะอาสาสมัคร เพื่อแสดงถึงความรับผิดชอบ ความดีงาม ความเสียสละต่อสังคม และการมีจิตสาธารณะ เช่น กิจกรรมสร้างสรรค์สังคม กิจกรรมอาสาพัฒนาต่างๆ

เป้าหมายการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

สุขพัชรา ชิมเจริญ (2545: 4) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนมีเป้าหมาย ดังนี้

1. ผู้เรียนได้ประสบการณ์ที่หลากหลาย เกิดความรู้ ความชำนาญ ทั้งวิชาการและวิชาชีพ อย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น
2. ผู้เรียนค้นพบความสนใจ ความถนัด และพัฒนาความสามารถพิเศษเฉพาะตัว มองเห็นช่องทางในการสร้างงานอาชีพในอนาคตได้เหมาะสมกับตนเอง
3. ผู้เรียนเห็นคุณค่าขององค์ความรู้ต่าง ๆ สามารถนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้ในการพัฒนาตนเองและประกอบสัมมาชีพ
4. ผู้เรียนพัฒนาบุคลิกภาพ เจตคติ ค่านิยม ในการดำเนินชีวิต และเสริมสร้างศีลธรรม จริยธรรม
5. ผู้เรียนมีจิตสำนึกและทำประโยชน์เพื่อสังคม และประเทศชาติ

หลักการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

ขจิต ฝอยทอง และ กาญจนา ทองอินทร์ (2546: 58-62) กล่าวว่า หลักการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน มีดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์และแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม
2. จัดให้เหมาะสมกับวัย วุฒิภาวะ ความสนใจ ความถนัด และความสามารถของผู้เรียน

3. บูรณาการเข้ากับชีวิตจริง ให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการศึกษาตลอดชีวิต (lifelong education)
4. ใช้กระบวนการกลุ่มในการจัดการเรียนรู้ฝึกให้คิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์จินตนาการที่เป็นประโยชน์สัมพันธ์กับชีวิตจริงในแต่ละช่วงวัย
5. จำนวนสมาชิกมีความเหมาะสมกับลักษณะกิจกรรม
6. มีการกำหนดเวลาในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสม สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ และเป้าหมายของสถานศึกษา
7. ผู้เรียนเป็นผู้ดำเนินการ ครูเป็นเพียงที่ปรึกษา
8. เปิดโอกาสให้ครู ผู้ปกครอง ชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม
9. มีการประเมินผลการจัดกิจกรรมด้วยวิธีการที่หลากหลายและสอดคล้องกับกิจกรรมอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

แนวการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ระบุว่าแนวการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน มีดังนี้

1. จัดกิจกรรมให้ส่งเสริมเกื้อกูลการเรียนรู้ตามกลุ่มสาระทั้ง 8 กลุ่ม เช่น โครงการรักษ์วัฒนธรรมไทย
2. จัดกิจกรรมตามความสนใจ (Interest) ความถนัดตามธรรมชาติของผู้เรียนและชุมชน เช่น ชุมนุมกีฬา ชุมนุมดนตรีไทย เป็นต้น
3. จัดกิจกรรมให้ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อสังคม เช่น กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี รักษาดินแดน เพื่อนเตือนเพื่อน เป็นต้น

4. จัดกิจกรรมให้บริการด้านต่างๆ ฝึกการทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมเช่น บริการห้องสมุด สหกรณ์ พยาบาล เป็นต้น

แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

Sampson and Marthas (1990: 38) กล่าวว่า กลุ่ม เป็นการที่บุคคล 2 คน หรือมากกว่า อยู่ร่วมกันอย่างเป็นระบบระเบียบ และมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

จำเนียร ช่วงโชติ และคณะ (2521: 4-5) ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับกลุ่มว่า กลุ่มต้องเกิดจากบุคคลอย่างน้อยที่สุด 2 คน มาประกอบกัน กลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์กัน มีความสนใจร่วมกัน และมีแบบแผนต่อกัน

สรุปได้ว่า กลุ่ม หมายถึง บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มารวมกันและมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมทั้งมีเป้าหมายร่วมกัน

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

Ohlsen (1988: 6-7) ได้กล่าวสรุปความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ 2 แบบ ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่างๆแก่สมาชิก หรือเป็นผู้นำการอภิปราย เพื่อให้สมาชิกได้บรรลุถึงความหมายต่างๆของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มชนิดนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ หรือสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกนำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปรายเพื่อประโยชน์สำหรับตน

2. กิจกรรมต่างๆที่สมาชิกได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่างๆที่นักเรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

ชูชัย สมิทธิไกร (2528: 1) กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่ม เป็นเครื่องมือในการนำสมาชิกกลุ่มไปสู่การเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งส่งผลให้สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขปัญหา ตลอดจนพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าขึ้นได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร นัตรศุกกุล (2522: 14) ที่กล่าวถึงกิจกรรมกลุ่มว่า หมายถึง การนำประสบการณ์วางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนต้องการ และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดย

ส่วนรวมมีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ประสบการณ์ภายในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาด้านตัวบุคคลทุกคน

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542: 3) ได้ให้ความหมายของกลุ่มว่า กลุ่มประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมกัน มีการพึ่งพาอาศัย และมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความพึงพอใจมีการยอมรับและเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

ซูซีพ ยาวพัฒนา (2553: 20) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การรวมตัวของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยการระดมพลังสมอง กำลังกาย และกำลังใจของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มเคลื่อนไหวไปตามธรรมชาติ หรือด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง เพื่อแก้ปัญหาหรือตัดสินใจสิ่งหนึ่งสิ่งใดร่วมกันตามกระบวนการขั้นตอน

สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่นำเอาประสบการณ์ และความคิดเห็นมาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนเกิดการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเองในสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนต้องการ ซึ่งการเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาที่เกิดขึ้นกับสมาชิกแต่ละคนนั้นเป็นผลมาจากการที่สมาชิกได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร นัตรสกุลกุล (2546: 149-151) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาบุคคลแต่ละกลุ่มนั้น สรุปได้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง การอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นในกลุ่มจะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตน รู้จักข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิภิกิริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้
2. เพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือความเข้าใจในสมาชิกกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา
3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก สิ่งสำคัญและมีความหมาย

ต่อความสำเร็จของกลุ่มคือ “ความร่วมมือ” โดยกิจกรรมที่นำมาใช้ในการทำกิจกรรมกลุ่มจะช่วย
 กลุ่มเกลานิสัยความรู้สึกของแต่ละคนให้มองเห็นความสำคัญของกลุ่มมากขึ้น ในที่สุดแต่ละคนจะ
 มีทักษะที่จะทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2535: 28) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้เกิดการศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม
2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับจากหลักสูตร
3. เป็นรากฐานนำไปสู่การศึกษารายบุคคล
4. เพื่อการปรับตัวและการบำบัดรักษา เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่ม

จากที่กล่าวไปสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้และเข้าใจตนเอง
 บุคคลอื่น รวมทั้งสิ่งต่างๆรอบตัว เพื่อให้ปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ขนาดของกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2546: 26) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มทำงานไม่ควรเกิน 15 คน เพราะใน
 กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปความจำเป็น สมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนอาจจะรับผิดชอบ
 ทั้งหมดในขณะที่คนอื่นๆ รู้สึกกับข้อใจที่ไม่มีงานทำในกลุ่ม ไม่มีโอกาสที่จะใช้ทักษะที่ตนมีอยู่
 แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์

ทิสนา แคมณี (2534: 230) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มจะเป็นเท่าใดขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของ
 กิจกรรม หากเป็นกลุ่มขนาดเล็ก ควรมีจำนวน 2-5 คน กลุ่มขนาดกลางควรมี 6-8 คน และกลุ่มขนาด
 ใหญ่ ควรมีจำนวน 10-20 คน แต่ขนาดที่นิยมคือ 6-8 คน

ชูชีพ เยาวพัฒน์ (2553: 35) กล่าวว่า เมื่อกลุ่มมีขนาดใหญ่ขึ้น ระดับความกลมเกลียว
 สมานฉันท์จะเริ่มหายไป เนื่องจากปฏิสัมพันธ์และการติดต่อสื่อสารที่สมบูรณ์เริ่มเกิดความยุ่งยาก
 และอาจจะล้มเหลว โดยทั่วไปมักจะมีจำนวน 11-15 คน

จากที่กล่าวไป สรุปได้ว่าขนาดของกลุ่มจะเป็นเท่าใดขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม แต่โดยทั่วไปขนาดของกลุ่มที่มีประสิทธิภาพไม่ควรมีจำนวนสมาชิกในกลุ่มมากหรือน้อยเกินไป

เวลาและจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

Patterson (1973: 105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ในระดับเด็กประถมศึกษา เพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อหน่าย

Trotzer (1989: 381) กล่าวถึงการจัดกิจกรรมว่า ช่วงเวลาในการจัดกลุ่มในสถานศึกษาแต่ละครั้ง จะเกี่ยวข้องกับช่วงเวลาเรียนของสถาบันนั้นๆ แต่ช่วงเวลาเช่นนี้ไม่ใช่แนวความคิดตามกระบวนการกลุ่ม เพราะกลุ่มต้องการเวลาสำหรับอุ่นเครื่องประมาณ 10-20 นาที เพื่อวางรากฐานการดำเนินงานภายในกลุ่ม ระยะเวลาที่นิยมใช้จะอยู่ประมาณ 1-2 ชั่วโมงครั้ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของการฝึกฝนภายในกลุ่ม

คมเพชร นัตรศุกกุล (2546: 26) กล่าวสอดคล้องกับ Patterson ว่า การจัดกิจกรรมกลุ่ม ควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

วัชร ทรัพย์มี (2533: 274) ได้เสนอว่า ช่วงเวลาของการจัดกลุ่มจะต้องขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับบริการ และความจำกัดของสถานที่ ถ้าเป็นกลุ่มเด็กเล็ก ก็ไม่ควรจัดเกินครั้งละ 30 นาที แต่ควรจัดให้ถี่ขึ้นเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเป็นวัยรุ่นอาจใช้เวลาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง

จากที่กล่าวไปสรุปได้ว่าระยะเวลา และจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นควรพิจารณาตามความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วัยของผู้เรียน และข้อจำกัดของสถานที่ ซึ่งโดยทั่วไปการจัดกิจกรรมกลุ่มจะใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง แต่อย่างไรก็ตาม ระยะเวลาในการจัดสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม

ผกา บุญเรือง (2525: 101) ได้เสนอขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้คือ

1. ขั้นนำ ได้แก่ การเริ่มบทเรียนที่น่าสนใจ การให้คำแนะนำ กติกาคำสั่งต่าง ๆ และสามารถดำเนินไปได้ด้วยดี และควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ศึกษาทบทวน ซักถามความเข้าใจด้วย

2. **ชั้นกิจกรรม** ได้แก่ การดำเนินบทบาทและหน้าที่หรือกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย การแยกย้ายตามกลุ่ม การเสนอความคิดเห็น การหาข้อสรุปคำตอบที่ต้องการ การเสนอผลงาน และการแสดงออก
3. **ชั้นอภิปราย** ได้แก่ การซักถาม การวิพากษ์วิจารณ์ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ และการเสนอแนวคิดวิธีการต่าง ๆ
4. **ชั้นสรุปและการนำไปใช้** ได้แก่ การประมวลเนื้อหากิจกรรม ประสบการณ์และความคิดเห็นใน 2 ลักษณะ คือ สรุปสิ่งที่เรียนรู้ทั้งหมดตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ และเกิดความคิดรวบยอดเป็นหลักการแนวคิดที่ชัดเจน มีแนวทางข้อเสนอหลาย ๆ ด้านที่เป็นประโยชน์และสามารถปฏิบัติได้

เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ศุรางค์ โคว์ตระกูล (2550) กล่าวถึง เทคนิควิธีการที่นำมาใช้ในกระบวนการกลุ่ม หลากหลายวิธี สรุปได้ดังนี้

1. **เกม (Game)** เป็นวิธีการหนึ่งที่น่าสนใจในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองและภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนานในการเรียนด้วย
2. **บทบาทสมมติ (Role -Playing)** เป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้น แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก
3. **กรณีตัวอย่าง (Case)** เป็นวิธีการที่ใช้กรณีเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกันเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับมาอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณี

ต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้ของผู้เรียนมีความหมายมากขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดง เพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่ได้รับจนเกินไป

5. การระดมสมอง (Brain Storming) เป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับการฝึกอบรมในกลุ่มที่เข้ารับการอบรมที่มีความรู้ในระดับเดียวกัน มีความสนใจในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน ปฏิบัติงานที่คล้ายกัน มาร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องเดียวกัน วิทยากรที่จะนำการระดมสมองนี้ จะต้องเข้าใจหลักการระดมสมองและอธิบายให้ผู้รับการอบรมเข้าใจก่อน การใช้วิธีการระดมสมองไม่เหมาะที่จะใช้เป็นวิธีการฝึกอบรมในช่วงเวลาเริ่มต้น เพราะผู้ที่เข้ารับการอบรมยังไม่คุ้นเคยกันจะไม่กล้าแสดงออก ทำให้ได้ผลไม่เต็มที่

จากข้อมูลดังกล่าวเห็นได้ว่า เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นมีหลายวิธี เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง เกม และการระดมสมอง เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้สามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้การเลือกใช้เทคนิคหรือวิธีการใดในการจัดกิจกรรมกลุ่มควรพิจารณาอย่างถี่ถ้วนเพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

อุทัย บุญประเสริฐ (2537: 29) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้บุคคลปรับพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น รู้วิธีการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม มีความเข้าใจผู้อื่นและเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานด้วย

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 20-24) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. คุณค่าด้านการพัฒนา

1.1 กิจกรรมกลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของนักเรียนได้ ซึ่งความต้องการเหล่านี้ ได้แก่ ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับยกย่องเคารพในศักดิ์ศรี และคุณค่าของตน ต้องการความอบอุ่น มั่นคงปลอดภัย ถ้าหากกิจกรรมกลุ่มมีประสิทธิภาพก็จะส่งผลให้นักเรียนมีความรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ เคารพในคุณค่าของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรมกลุ่มอย่างเต็มที่

1.2 พัฒนาทางด้านสังคมและอารมณ์ ช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจยอมรับผู้อื่น เรียนรู้กระบวนการให้และการรับซึ่งเป็นพื้นฐานความเข้าใจเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันในสังคม รู้จักวิธควบคุมอารมณ์ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้

1.3 พัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยม ทักษะคิด และปทัสถานของสังคมจากการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มที่มีต่อตนทั้งพฤติกรรมและทัศนคติ เพื่อเป็นแนวทางประสพการณ์ตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีและเหมาะสมที่สุด เกี่ยวกับกฎเกณฑ์ต่างๆของกลุ่ม ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมพิจารณาแสดงความคิดเห็นด้วย

1.4 พัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับอาชีพ การที่นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ทราบข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับอาชีพ มีการเตรียมวางแผนเกี่ยวกับอาชีพของตนในอนาคต ได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านความสามารถ ความสนใจ ฐานะทางเศรษฐกิจซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกอาชีพที่แตกต่างกันของบุคคล

1.5 พัฒนาความสามารถและทักษะต่าง ๆ ซึ่งนักเรียนได้ใช้และฝึกความสามารถ ตลอดจนทักษะต่าง ๆ อย่างเต็มที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม และการวางแผนงาน

2. คุณค่าด้านการวิจัย

ผู้นำกิจกรรมสามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทำให้เข้าใจนักเรียนได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ทราบถึงพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคในการเข้ากลุ่ม เพื่อจะได้หาวิธีปรับปรุงแก้ไข และให้ความช่วยเหลือต่อไป สำหรับนักเรียนเองก็ได้มีโอกาสศึกษาตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทำให้ทราบขอบเขตความสามารถของตนเพื่อจะได้เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างใกล้ชิด ความจริงมากยิ่งขึ้น

3. คุณค่าด้านการบำบัด

การจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีบำบัดอย่างหนึ่ง เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาเป็นกรณีพิเศษ และต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ดังตัวอย่างนักเรียนที่มีปัญหาด้านอารมณ์ ก็เข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมฤดูร้อน มีโอกาสทำงานร่วมกับผู้อื่น เผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งช่วยให้เขาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น และปรับปรุงลักษณะนิสัยของตนเสียใหม่

4. คุณค่าต่อสถานศึกษาและชุมชน

เมื่อนักเรียนพัฒนาด้านต่าง ๆ จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ย่อมส่งผลให้การทำงานกลุ่มในสถานศึกษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ลดปัญหาต่าง ๆ ได้มาก นักเรียนก็จะเป็สมาชิกที่มีคุณภาพของสถานศึกษา และนั่นเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชนด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

มะลิวัลย์ เชียงทอง (2548) ศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พุดสุข บุญก่อเกื้อ (2548) ศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดชลบุรี ที่มี ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยแบ่งนักเรียน ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว

มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ในระยะหลังการทดลอง และติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธวัชชัย พิทักษ์สกุลรัตน์ (2550) ศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์ กับทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนชุมชนบ้านลาด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามหาสารคามเขต 1 ที่มีระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคระดับปานกลางลงมา จำนวน 14 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามหลักทฤษฎีเกสตัลท์ และทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริงมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมและรายด้านหลังการทดลองสูงกว่าก่อนได้รับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามหลักทฤษฎีเกสตัลท์ และทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริงมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

กัมพล เจริญรักษ์ (2550) ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาชุดฝึกความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกระแซงวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษเขต 4 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในระดับต่ำ จำนวน 31 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุดฝึกความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดฝึกความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคหลังเข้าร่วมการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยต่างประเทศ

Adversity Response Profile (ARP) Technical Supplement (2000) ศึกษาความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงของแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยแบบวัดได้ออกแบบเป็นมาตราแบบ bipolar เพื่อวัดรูปแบบการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคของแต่ละคน โดยทำการศึกษาทั้งสิ้น 14 โครงการ ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,414 คน ข้อคำถามครอบคลุม

องค์ประกอบ 4 ด้านของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค คือ การควบคุม ความรับผิดชอบ ผลกระทบและความยืดหยุ่นของปัญหา ด้านละ 10 ข้อ พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 ค่าความเที่ยงตรงด้านการควบคุมและความรับผิดชอบมีความสัมพันธ์กันสูงสุดเท่ากับ 0.55 รองลงมาคือด้านผลกระทบและความอดทนมีความสัมพันธ์กันเท่ากับ 0.45 และด้านอื่น ๆ มีความสัมพันธ์กันต่ำ

Williams (2003) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักการตอบสนองอุปสรรคและผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน การศึกษานี้มุ่งตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการตอบสนองต่ออุปสรรคของผู้อำนวยการโรงเรียนและผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการตอบสนองต่ออุปสรรคของผู้อำนวยการ ครู และความเข้าใจของผู้อำนวยการต่อความยากลำบากในการจัดการศึกษา โดยเน้นความสำคัญของผู้อำนวยการว่ามีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนผ่านทางกรบริหารภายใต้วัฒนธรรมของโรงเรียน ได้แก่ การสนับสนุนจากสภาพการทำงานที่ร่วมมือกันของครู เวลา การส่งเสริมจากสภาพวัฒนธรรมเดิมของโรงเรียน ความยากลำบากในการตอบสนองของผู้อำนวยการแสดงถึงบทบาทที่สำคัญในการพัฒนา บรรยากาศ ความสำเร็จของโรงเรียนและผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้อำนวยการโรงเรียนจำนวน 22 คน ครูจำนวน 79 คน พบว่า การตอบสนองต่ออุปสรรคของผู้อำนวยการมีผลต่อบรรยากาศของโรงเรียน ประสิทธิภาพของครูและผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยมีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง และมีการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อให้การดำเนินการวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 6 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 207 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิกที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน โดยวิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียน 207 คน ซึ่งเป็นกลุ่มประชากร จำนวน 6 ห้องเรียน ทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
2. ผู้วิจัยทำการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนห้องที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่ำสุด ได้จำนวน 2 ห้องเรียน แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดต่ำที่สุดของแต่ละห้อง ห้องละ 20 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม

3. แบ่งกลุ่มตัวเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จากเอกสารตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดแนวคิด และจุดมุ่งหมายของกิจกรรมให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนจากเอกสารตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการสร้างโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน
3. นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารตำรา และงานวิจัยดังกล่าวมาสร้างโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน จำนวน 12 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 45 นาที โดยมีรายละเอียดของกิจกรรมแต่ละครั้งประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) แนวคิดของกิจกรรม 3) วัตถุประสงค์ 4) วิธีการดำเนินกิจกรรม 5) การประเมินผล และ 6) สื่อการเรียนรู้
4. เสนอโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่สร้างขึ้นต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก เพื่อแก้ไขปรับปรุง แล้วจึงนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน (ภาคผนวก ข) เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ แนวคิด ขั้นตอนการจัดกิจกรรม (ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ ขั้นสรุป) สื่อประกอบกิจกรรม การประเมินผล ระยะเวลาที่จัดกิจกรรม และเนื้อหาที่สอน มีความเหมาะสมกับระดับชั้นของนักเรียนหรือไม่

5. ผู้วิจัยทดลองใช้ (Try out) โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนในด้านของ เนื้อหา เวลา ความเหมาะสม ปัญหาและอุปสรรค กับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

6. ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนให้สมบูรณ์ โดยการแก้ไขใบความรู้ในโปรแกรมที่ 2 ให้มีการยกตัวอย่างชัดเจนมากขึ้น เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจได้ชัดเจน หลังจากนั้นเสนอโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของเครื่องมือ ก่อนนำไปใช้จริง

ตารางที่ 1 โครงสร้างของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม
1	ปฐมนิเทศ	กฎเขารวมใจ	1. เพื่อให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน 3. เพื่อให้ฝึกใช้ความพยายามและความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - ทำงานกลุ่ม - การอภิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้
2	ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	สำรวจตนเอง สำรวจทาง	1. เพื่อให้เข้าใจและตระหนักถึงความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค 2. เพื่อให้เข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อมมากขึ้น	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - ทำงานกลุ่ม - การอภิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม
3	การควบคุม	ฉันทำได้	1. เพื่อให้เรียนรู้วิธีการควบคุมตนเองเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค 2. เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆได้ด้วยความพยายาม	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - การแสดงบทบาทสมมติ - การอภิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้
4	การควบคุม	ทำไม่ได้หรือไม่ได้ทำ	1. เพื่อให้เห็นความสำคัญของการใช้ความพยายาม 2. เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆได้ด้วยความพยายาม	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - เขียนคำศัพท์ - การอภิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้
5	สาเหตุและความ รับผิดชอบ	คิดบวก	1. เพื่อให้เรียนรู้วิธีคิดที่ก่อให้เกิดความหวังและกำลังใจ 2. เพื่อให้เรียนรู้ว่าความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - ทำงานกลุ่ม - การอภิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้
6	สาเหตุและความ รับผิดชอบ	ความสำเร็จ เริ่มต้นด้วย ความ รับผิดชอบ	1. เพื่อให้เห็นความสำคัญของความรับผิดชอบ 2. เพื่อให้ตระหนักถึงหน้าที่และความรับผิดชอบของตน	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - ทำงานกลุ่ม - การอภิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม
7	ผลกระทบ ของปัญหา	หยุดคิดลบ	1. เพื่อให้ตระหนักถึง ผลเสียของการคิดลบ 2. เพื่อให้เรียนรู้การขจัด ความคิดที่ไม่ก่อให้เกิด ประโยชน์กับตนเอง	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - ทำงานกลุ่ม - การอภิปราย - ทำแบบบันทึกการ เรียนรู้
8	ผลกระทบ ของปัญหา	ไม่ยอมแพ้	1. เพื่อให้เรียนรู้วิถีคิดของ บุคคลที่ไม่ยอมแพ้ต่อ อุปสรรค 2. เพื่อให้เกิดความหวังที่ จะทำเป้าหมายของตนให้ สำเร็จ	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - ทำงานเดี่ยว - การอภิปราย - ทำแบบบันทึกการ เรียนรู้
9	ความยืดหยุ่น ของปัญหา	จุดจบของ ปัญหา	เพื่อให้ตระหนักว่าปัญหา สิ้นสุดลงได้ด้วยความ พยายาม	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - ทำงานกลุ่ม - การอภิปราย - ทำแบบบันทึกการ เรียนรู้
10	ความสามารถ ในการเผชิญ และฟันฝ่า อุปสรรค	วิเคราะห์ ความสามารถ ในการเผชิญ และฟันฝ่า อุปสรรค (AQ)	เพื่อให้เข้าใจข้อแตกต่าง ระหว่าง AQ สูง กับ AQ ต่ำ	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - การอภิปราย - ทำแบบบันทึกการ เรียนรู้

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม
11	ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	เส้นทางของฉัน	1. เพื่อให้สามารถวางแผนชีวิตของตนได้ชัดเจนมากขึ้น 2. เพื่อให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้จากโปรแกรมฯ ไปประยุกต์ใช้	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - ทำงานเดี่ยว - การอภิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้
12	ปัจเจกนิเทศ	ความหวังและกำลังใจ	1. เพื่อให้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากโปรแกรมฯ 2. เพื่อให้เกิดความหวังที่จะทำเป้าหมายของตนให้สำเร็จ	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - ทำงานเดี่ยว - การอภิปราย - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 3 ชุด ดังนี้

1. แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
2. แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้กิจกรรมในแต่ละครั้งของ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
3. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

1. แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยได้ศึกษา และดัดแปลงจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (The Adversity Response Profile (ARP) Quick Test) ของ Stoltz (1997: 90-98) โดยศึกษาแบบวัดฉบับดังกล่าวทั้งจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ สร้างขึ้นโดย Stoltz (1997) ร่วมกับฉบับแปลเป็นภาษาไทย ที่แปลและเรียบเรียงโดย ผ.ศ. ชีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2551) ผู้วิจัยได้ปรับและสร้างข้อคำถามใหม่ โดยยึดตามแนวคิดของ Stoltz เพื่อให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มากยิ่งขึ้น

ขั้นตอนในการพัฒนาแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

- 1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ตามแนวคิดของ Stoltz จากตำรา และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 พัฒนาแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยยึดตามแนวคิดของ Stoltz
- 1.3 นำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่ได้พัฒนาแล้ว เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง
- 1.4 นำแบบวัดที่ได้รับการตรวจแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญชุดเดิม พิจารณาตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
- 1.5 นำแบบวัดที่ปรับปรุงแก้ไขเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการหาคุณภาพของแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง จังหวัดกรุงเทพมหานครที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 30 คน เพื่อพิจารณาหาความคล่องตัวในการดำเนินการสอบ เช่น การใช้เวลาในการทดสอบ ความเข้าใจด้านภาษาในข้อคำถามแต่ละข้อ และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .88 พิจารณาในแต่ละองค์ประกอบดังนี้ ด้านการควบคุม มีค่าความเที่ยง

.75 ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ มีค่าความเที่ยง .72 ด้านผลกระทบของปัญหา มีค่าความเที่ยง.77 และด้านความยืดหยุ่นของปัญหา มีค่าความเที่ยง .78

ลักษณะของแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคเป็นมาตรวัดที่มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 40 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการควบคุม ใต้แก่ ข้อที่ 1-10
2. ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ใต้แก่ ข้อที่ 11-20
3. ด้านผลกระทบของปัญหา ใต้แก่ ข้อที่ 21-30
4. ด้านความยืดหยุ่นของปัญหา ใต้แก่ ข้อที่ 31-40

วิธีตรวจให้คะแนน

ในการคำนวณคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ Stoltz มาเป็นเกณฑ์ในการตรวจให้คะแนน จึงนำเฉพาะข้อคำถามที่แสดงถึงการตอบสนองต่อความยากลำบากมาคำนวณคะแนนเท่านั้น ซึ่งมีทั้งหมด 28 ข้อคำถาม แยกตามองค์ประกอบรายด้าน ดังนี้

1. วัดด้านการควบคุม ใต้แก่ ข้อที่ 1-7
2. วัดด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ใต้แก่ ข้อที่ 11-17
3. วัดด้านผลกระทบของปัญหา ใต้แก่ ข้อที่ 21-27
4. วัดด้านความยืดหยุ่นของปัญหา ใต้แก่ ข้อที่ 31-37

คะแนนเต็มของแบบวัดทั้งฉบับรวมเท่ากับ 140 คะแนน ในแต่ละด้านเท่ากับ 35 คะแนน และในแต่ละข้อเท่ากับ 5 คะแนน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อคำถามทางบวก

ถ้าเลือกตอบ	มากที่สุด	5	คะแนน
	มาก	4	คะแนน
	ปานกลาง	3	คะแนน
	น้อย	2	คะแนน
	น้อยที่สุด	1	คะแนน

ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อคำถามที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 14, 15, 23, 25, 26, 31, 32, 33, 34, 35, และ 36

ข้อคำถามทางลบ

ถ้าเลือกตอบ	มากที่สุด	1	คะแนน
	มาก	2	คะแนน
	ปานกลาง	3	คะแนน
	น้อย	4	คะแนน
	น้อยที่สุด	5	คะแนน

ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 11, 12, 13, 16, 17, 21, 22, 24, 27 และ 37

สำหรับข้อคำถามที่ 8-10, 18-20, 28-30 และ 38-40 เป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด แต่เนื่องจากเป็นข้อคำถามที่ไม่ตอบสนองต่อความยากลำบาก จึงไม่นำมาคำนวณคะแนน

2. แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้กิจกรรมในแต่ละครั้งของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้กิจกรรมในแต่ละครั้งของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนแต่ละครั้ง โดยให้นักเรียนได้เขียนตอบสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วม

กิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนในแต่ละครั้ง ได้ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

3. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้นักเรียนประเมินการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมทั้ง 12 ครั้ง ลักษณะของแบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน และการดำเนินงานของผู้วิจัย

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

ตอนที่ 3 การเสนอแนะสิ่งต่างๆหลังการเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน ให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน ในประเด็นต่างๆ ที่ผู้ตอบสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นรายชื่อ โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน ซึ่งให้คะแนนรายชื่อตามความมากน้อยของระดับความคิดเห็น ความรู้สึก และประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 แบ่งเป็น 5 มาตรวัด โดยมีรายละเอียดของคะแนนแต่ละมาตรวัดดังนี้

ความคิดเห็นในระดับ “มากที่สุด”	ให้	5	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “มาก”	ให้	4	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “ปานกลาง”	ให้	3	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “น้อย”	ให้	2	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “น้อยที่สุด”	ให้	1	คะแนน

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากหัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนเซนต์ดอมินิก เพื่อขออนุมัติในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นกลุ่มตัวอย่าง และขออนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

1.2 นำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก จำนวน 207 คน จากนั้นนำแบบวัดไปตรวจให้คะแนน เลือกนักเรียนห้องที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคต่ำสุด ได้จำนวน 2 ห้องเรียน แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดต่ำที่สุดของแต่ละห้อง ห้องละ 20 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน

1.3 แจ้งให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

1.4 ทดสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.5 ผู้วิจัยนัดหมายกับนักเรียนกลุ่มทดลอง เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ประโยชน์ วัน เวลา และสถานที่ ในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

2. ดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มทดลองเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที รวม 12 ครั้ง โดยจะเข้าร่วมโปรแกรมในวันพุธ เวลา 14.50-15.35 น. และในวันศุกร์ เวลา 12.50-13.35 น. ตั้งแต่วันที่ 13

กรกฎาคม 2554 และสิ้นสุดกิจกรรมในวันที่ 31 สิงหาคม 2554 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

3. หลังการทดลอง

3.1 ภายหลังกการดำเนินการทดลองเสร็จสิ้นลง ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน ทำแบบวัดชุดเดียวกับก่อนการทดลอง และเก็บรวบรวมคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

3.2 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบให้คะแนน และวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และสรุปรวมความคิดเห็นที่ได้จากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง
2. เปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test independent)
3. เปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test dependent)
4. แสดงความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีนักเรียนในกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน วัดตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ผลการวิจัยจะนำเสนอในรูปตารางและวิเคราะห์เนื้อหาโดยนำเสนอเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง และผลการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง และผลการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน แต่ละครั้ง

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรม 12 ครั้ง

**ตอนที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง และผลการทดสอบสมมติฐาน**

ก่อนดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ทดสอบคุณสมบัติและความเท่าเทียมกันของกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม ซึ่งผลการทดสอบปรากฏดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
โดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบที
(Independent – Sample t-test)**

กลุ่ม	n	\bar{X}	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	20	92.20	11.15	-0.24	.81
กลุ่มควบคุม	20	93.05	11.43		

จากตารางที่ 2 ผลการทดสอบปรากฏว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียน
กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมไม่
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมไม่
แตกต่างกัน ดังนั้นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงมีคุณสมบัติและความเท่าเทียมกันเหมาะสมที่จะ
จัดเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบของปัญหา และด้านความยึดถือของปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบที (Independent – Sample t-test)

ด้าน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
การควบคุม	22.15	3.40	22.00	3.28	-.13	.90
สาเหตุและความรับผิดชอบ	24.00	4.67	23.45	3.86	.41	.69
ผลกระทบของปัญหา	23.20	3.74	23.75	3.46	-.48	.63
ความยึดถือของปัญหา	22.85	4.26	23.85	4.45	-.72	.47

จากตารางที่ 3 ผลการทดสอบปรากฏว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบของปัญหา และด้านความยึดถือของปัญหาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบของปัญหา และด้านความยึดถือของปัญหาไม่แตกต่างกัน

ภายหลังการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ คือ ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม ซึ่งผลการทดสอบปรากฏดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค โดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบที (Independent – Sample t-test)

กลุ่ม	n	\bar{X}	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	20	117.25	12.78	5.11	.00
กลุ่มควบคุม	20	94.55	15.23		

จากตารางที่ 4 ผลการทดสอบปรากฏว่าภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค โดยรวมสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรคสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรคด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบของปัญหา และด้านความยึดเชื่อของปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบที (Independent – Sample t-test)

ด้าน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
การควบคุม	29.10	4.53	22.65	4.40	4.57	.00
สาเหตุและความรับผิดชอบ	28.45	4.39	23.80	4.93	3.15	.00
ผลกระทบของปัญหา	29.15	4.02	23.90	4.15	4.06	.00
ความยึดเชื่อของปัญหา	30.55	3.19	24.20	4.61	5.07	.00

จากตารางที่ 5 ผลการทดสอบปรากฏว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบของปัญหา และด้านความยืดหยุ่นของปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคทุกด้านสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองและผลการทดสอบสมมติฐาน

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคเพื่อทดสอบว่าภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคแตกต่างจากก่อนการทดลองหรือไม่ ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบแบบที่ (Dependent – Sample t – test) ปรากฏผลดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที่ (Dependent – Sample t – test)

กลุ่มทดลอง	n	\bar{X}	S.D.	t	p
ก่อนการทดลอง	20	92.20	11.15	-9.88	.00
หลังการทดลอง	20	117.25	12.78		

จากตารางที่ 6 ผลการทดสอบปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกลับสมมติฐานที่ตั้งไว้คือ ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบของปัญหา และด้านความยึดถือของปัญหาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที (Dependent – Sample t – test)

ด้าน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
การควบคุม	22.15	3.40	29.10	4.53	-6.15	.00
สาเหตุและความรับผิดชอบ	24.00	4.67	28.45	4.39	-3.81	.00
ผลกระทบของปัญหา	23.20	3.74	29.15	4.02	-5.64	.00
ความยึดถือของปัญหา	22.85	4.26	30.55	3.19	-7.10	.00

จากตารางที่ 7 ผลการทดสอบปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบของปัญหา และด้านความยึดถือของปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคทุกด้านสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที (Dependent – Sample t – test)

กลุ่มควบคุม	n	\bar{X}	S.D.	t	p
ก่อนการทดลอง	20	93.05	11.43	-.56	.58
หลังการทดลอง	20	94.55	15.23		

จากตารางที่ 8 ผลการทดสอบปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบของปัญหา และด้านความยึดถือของปัญหาของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที (Dependent – Sample t – test)

ด้าน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
การควบคุม	22.00	3.28	22.65	4.40	-.71	.49
สาเหตุและความรับผิดชอบ	23.45	3.86	23.80	4.93	-.35	.73
ผลกระทบของปัญหา	23.75	3.46	23.90	4.15	-.20	.84
ความยึดถือของปัญหา	23.85	4.50	24.20	4.61	-.37	.71

จากตารางที่ 9 ผลการทดสอบปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบของปัญหา และด้านความยึดถือของปัญหา ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมฯ แต่ละครั้ง

ผลการวิเคราะห์แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้งของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ครั้งที่ 1 ภูเขารวมใจ

เมื่อเสร็จสิ้นการทำกิจกรรมในครั้งที่ 1 ซึ่งเป็นการปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ พบว่า จากการแสดงความคิดเห็น และแบบบันทึกการเรียนรู้ นักเรียนได้ทำความเข้าใจตนเอง

และทำความรู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น และที่สำคัญคือได้เรียนรู้การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม และความพยายามในการทำงาน คงจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ อาทิ

“...ได้เรียนรู้นิสัยของเพื่อน และรู้ว่าแต่ละคนมีความชอบที่ไม่เหมือนกัน...”

“...ได้ความสามัคคี และความพยายามในการทำสิ่งต่างๆ และนำไปปรับใช้ในการทำงานกลุ่มได้...”

“...รู้ว่าการทำงานกลุ่มจะสำเร็จได้ต้องใช้ความพยายาม และความสามัคคี...”

ครั้งที่ 2 สำรวจตนสำรวจทาง

กิจกรรมครั้งที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และตระหนักถึงประโยชน์ของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค รวมทั้งทำความเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้น จากการสอบถามนักเรียนพบว่า นักเรียนไม่เคยรู้จักหรือได้ยินคำว่า AQ หรือความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมาก่อน นักเรียนส่วนใหญ่เข้าใจว่า AQ เป็นเรื่องเดียวกับ IQ และคิดว่าคนที่ตนมีผลการเรียนไม่ดีเป็นเพราะมีสติปัญญาไม่ดี ผู้วิจัยจึงอธิบายให้นักเรียนเข้าใจว่าจากผลการวิจัยส่วนใหญ่พบว่าโดยทั่วไปมนุษย์มีสติปัญญาไม่แตกต่างกัน และหากนักเรียนสังเกตจะเห็นว่าคนที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่เป็นเพราะมีความพยายาม และจากการสังเกตพฤติกรรมเห็นได้ว่านักเรียนในกลุ่มทดลอง ไม่มีปัญหาทางด้านสติปัญญา เพราะทุกคนสามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

ภายหลังจากที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2 นักเรียนได้ทราบถึงความหมายและความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเริ่มตระหนักว่าการที่ตนมีผลการเรียนไม่ดีส่วนใหญ่มีสาเหตุเกิดจากการที่ตนไม่พยายามอ่านหนังสือ และไม่ตั้งใจเรียน คงจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง อาทิ

“...ทำให้ได้รู้ว่าการพยายามในการทำสิ่งต่างๆ ทำให้ประสบความสำเร็จ...”

“...ได้รู้ประโยชน์ และความหมายของ AQ...”

“...ได้เข้าใจตนเอง และเพื่อนมากขึ้น รู้ว่าตัวเองมีความพยายามน้อย...”

ครั้งที่ 3 ฉันททำได้

กิจกรรมครั้งที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้เรียนรู้ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้านที่ 1 การควบคุม โดยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ว่าการควบคุมตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ ถึงแม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาหรือความยากลำบาก ทุกคนสามารถฟันฝ่าไปได้ด้วยการควบคุมตนเองให้พยายามกระทำต่อไป จากการสัมภาษณ์พูดคุย และแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน พบว่า นักเรียนสามารถเรียนรู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมตนเอง ดังเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน ครั้งที่ 3 อาทิ

“...รู้ว่าการควบคุมตนเองต้องเริ่มจากความคิด ความมั่นใจ และเชื่อว่าเราทำได้...”

“...แต่แต่ละคนมีวิธีการแก้ปัญหาไม่เหมือนกัน บางคนเวลาเจอเรื่องยากก็ชอบยอมแพ้ แต่บางคนมีความพยายาม...”

“...การแข่งขันที่ยากแม้คนดูไม่ให้ง่าลังใจ แต่หากเชื่อมั่นว่าทำได้ ก็มีโอกาสนะ...”

ครั้งที่ 4 ทำไม่ได้ หรือไม่ได้ทำ

กิจกรรมครั้งที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้าใจความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้านที่ 1 การควบคุม โดยให้นักเรียนเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นคำที่นักเรียนคิดว่ายาก การเขียนคำศัพท์นั้นจะเขียน 2 ครั้ง การเขียนในครั้งแรกเป็นการเขียนโดยที่นักเรียนยังไม่มีโอกาสได้ท่องศัพท์ แต่ในการเขียนครั้งที่ 2 ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนในการท่องคำศัพท์ประมาณ 5 นาที จากการสอบถามนักเรียน พบว่า ความรู้สึกของนักเรียนในการเขียนคำศัพท์ครั้งแรกนั้นแตกต่างจากความรู้สึกในการเขียนคำศัพท์ครั้งที่สองมาก เพราะในครั้งแรกรู้สึกว่ายาก ขาดความมั่นใจ และมีนักเรียนบางคนคิดว่าตนมีสติปัญญาไม่ดี คงไม่สามารถ

เขียนคำศัพท์ที่ยากได้ถูกต้อง แต่ในการเขียนครั้งที่สองนั้นรู้สึกมั่นใจมากขึ้นเมื่อได้ท่องคำศัพท์ก่อนที่จะเขียน และรู้สึกภูมิใจเมื่อเขียนคำศัพท์ได้ดีขึ้น

ภายหลังจากที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 4 นักเรียนได้เรียนรู้ว่าทุกคนมีความสามารถ และสามารถทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จได้ด้วยการพยายาม เช่นเดียวกับการเขียนคำศัพท์ หากควบคุมตนเองให้พยายามท่องมากขึ้นก็จะเขียนได้ถูกต้องมากขึ้น ซึ่งนักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการเรียน และการเล่นกีฬาได้ ดังเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน ครั้งที่ 4 อาทิ

“...การท่องศัพท์ทำให้เขียนศัพท์ได้ดีขึ้น และถูกต้องมากขึ้น สามารถนำไปใช้ในการเรียนวิชาเลขได้ คือ ถ้าขยันท่องสูตรเลข และทำการบ้าน ก็จะทำให้เรียนได้ดีขึ้น ถ้าขยันซ้อมดนตรีก็จะเล่นดนตรีดีขึ้นได้...”

“...รู้ว่าถ้าเราพยายามมากขึ้น และรู้จักเปลี่ยนวิธีการก็จะทำได้ดีขึ้น...”

“...เห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และเพิ่มความมั่นใจให้ตัวเองมากขึ้น...”

“...รู้ว่าเมื่อเราขี้เกียจก็ต้องไม่ท้อ เพราะถ้าตั้งใจมากขึ้น เราจะทำได้ดีขึ้น...”

ครั้งที่ 5 คิดบวก

กิจกรรมครั้งที่ 5 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้เรียนรู้ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้านที่ 2 สาเหตุและความรับผิดชอบ โดยให้นักเรียนฝึกคิดบวกจากใบงานที่กำหนดและอภิปรายร่วมกัน ภายหลังจากที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 5 นักเรียนได้เห็นข้อดีของการคิดบวก และการมีความรับผิดชอบ นอกจากนี้ยังสามารถนำสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการทำงานกลุ่มได้ ดังเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน ครั้งที่ 5 อาทิ

“...ในการทำงานกลุ่มทุกคนต้องรับผิดชอบร่วมกัน จึงจะทำให้งานสำเร็จได้...”

“...หากทะเลาะกับเพื่อนต้องหาทางพูดคุยเพื่อปรับความเข้าใจ และต้องไม่ว่าตัวเองเกินจริง เพราะจะทำให้เครียด และเสียกำลังใจ ...”

“...ถ้าพยายามหาข้อดีของทุกๆ อย่าง จะทำให้ไม่เครียด และมีความสุขมากขึ้น...”

ครั้งที่ 6 ความสำเร็จเริ่มต้นด้วยความรับผิดชอบ

กิจกรรมครั้งที่ 6 นี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน เพื่อเล่นเกมสัจจิตตัวอักษรสู่ความสำเร็จ โดยมีกติกาคือ ให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 “RED POWER” ช่วยกันคิดตัวอักษรเพียง 2 คน และนักเรียนอีก 8 คนที่เหลือ ช่วยกันส่งเสียงเชียร์ให้กำลังใจ ในขณะที่กลุ่มที่ 2 “GREEN POWER” ให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มช่วยกันคิดตัวอักษร ผลการแข่งขันปรากฏว่า กลุ่มที่ 1 แพ้กลุ่มที่ 2 ภายหลังจากการตัดสินผลการแข่งขันเสร็จสิ้น ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ว่าความรับผิดชอบต่อในการทำงานกลุ่มเป็นพื้นฐานสำคัญของความสำเร็จ เห็นได้จากแข่งขันเมื่อสักครู่ จากนั้นให้นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่าง “ชีวิตของต้นกล้า”

ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่านักเรียนเห็นด้วยว่าเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้นักเรียนเห็นถึงปัญหาของการขาดความรับผิดชอบต่อในการทำงานกลุ่ม และได้ความรู้สึกลึกซึ้งในในการเล่นเกมส์ ดังเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน ครั้งที่ 6 อาทิ

“...รู้ว่าการทำงานเป็นกลุ่มต้องช่วยกัน ไม่ปล่อยให้เพื่อนทำคนเดียว เพราะทำคนเดียวจะสำเร็จยาก...”

“...ความรับผิดชอบต่อในการทำงานกลุ่มจะทำให้งานเสร็จเร็วขึ้น...”

“...ต้องตั้งใจเรียน เพราะเป็นนักเรียน หากไม่เรียนแสดงว่าเราไม่รับผิดชอบต่อ...”

ครั้งที่ 7 หยุดคิดลบ

ในกิจกรรมครั้งที่ 7 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้เรียนรู้ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้านที่ 3 ผลกระทบของปัญหา โดยให้นักเรียนอ่านใบความรู้เรื่อง “เปิดใจพร้อมรับทุกสิ่ง” และ “รู้ใจก็ไร้อทุกข์” ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนได้ตระหนักถึงผลเสียของการคิดลบว่าส่งผลเสียต่อทั้งสุขภาพกายและใจ ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง กิจกรรมที่ 3 อาทิ

“...ชอบวิธีคิดของโจวต้ากวน ถึงป่วยแต่ก็คิดให้กำลังใจตัวเองเสมอ...”

“...ถ้าเจอปัญหาแล้วคิดลบ ก็ไม่เกิดผลดีกับตัวของเราเอง ...”

“...ถึงจะเกิดเรื่องไม่ดีขึ้น แต่ก็ต้องไม่ปล่อยให้ตัวเองมองโลกในแง่ร้าย เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นมันมีทางแก้ เราต้องพยายาม...”

ครั้งที่ 8 ไม่ยอมแพ้

หลังจากนักเรียนทำกิจกรรมในครั้งที่ 8 นักเรียนได้เรียนรู้ว่าถึงแม้ว่าร่างกายจะป่วยหรือพิการ แต่ก็สามารถเอาชนะปัญหาได้หากมีความมุ่งมั่น เห็นได้จากตัวอย่างของบุคคลที่ประสบความสำเร็จ หลายคนมีชีวิตที่ยากลำบาก แต่พวกเขาก็ไม่เคยยอมแพ้ หรือละทิ้งเป้าหมายของตน ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ อาทิ

“...ยังมีคนที่ลำบากกว่าเรามาก แต่เขาก็ยังทำสำเร็จได้...”

“...รู้ว่าบางแม้ร่างกายจะพิการ หรือป่วย แต่หากมีความพยายามก็จะสำเร็จได้ แต่บางคนถึงจะมีแขนขาครบกลับไม่สู้ปัญหา ...”

“...ได้เห็นคนที่ลำบากกว่า ทำให้รู้ว่าตัวเองยังโชคดี และต้องสอบผ่านได้...”

ครั้งที่ 9 จุดจบของปัญหา

ในกิจกรรมครั้งที่ 9 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้เรียนรู้ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้านที่ 3 ความยืดหยุ่นของปัญหา โดยให้นักเรียนเล่นเกมสัจจิตตัวอักษรสู่ความสำเร็จอีกครั้ง ในครั้งก่อนนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มที่ 1 “RED POWER” พ่ายแพ้ต่อกลุ่ม ที่ 2 “GREEN POWER” เนื่องจากมีผู้คิดตัวอักษรเพียง 2 คน แต่ในครั้งนี้นำทุกคนในกลุ่มช่วยกันทั้งกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ผลปรากฏว่าในครั้งนี้อยู่กลุ่ม “RED POWER” ชนะ จากการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนได้เรียนรู้ว่าปัญหาสิ้นสุดได้ หากมีความพยายาม หรือปรับเปลี่ยนวิธีการ เห็นได้จากการแข่งขันที่ครั้งนี้อยู่กลุ่ม “RED POWER” ชนะได้ เพราะทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ อาทิ

“...ถ้าเราพยายามก็สามารถเอาชนะปัญหาได้...”

“...รู้สึกตื่นเต้นที่ได้เล่นเกมส์ และรู้ว่าการร่วมมือกันในกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ นำไปใช้ในการทำงานกลุ่มตอนเรียนได้...”

“...สักพักต้องลดน้ำหนักได้ เพราะออกกำลังกาย ควบคุมการกินได้...”

ครั้งที่ 10 วิเคราะห์ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ)

ผู้วิจัยให้นักเรียนได้วิเคราะห์ว่าข้อความที่นักเรียนแต่ละคนจับฉลากได้เป็นลักษณะของ AQ สูง หรือ AQ ต่ำ เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 10 ทำให้นักเรียนได้เข้าใจถึงลักษณะของ AQ สูง กับ AQ ต่ำ ได้ชัดเจนมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองครั้งที่ 10 อาทิ

“...เข้าใจเกี่ยวกับ AQ มากขึ้น รู้ว่าคนมี AQ สูง จะไม่ยอมแพ้ปัญหา...”

“...นำไปเป็นข้อคิดบอกตัวเองว่า มันทำได้ และจะต้องพยายาม...”

“...รู้ว่าคนที่ AQ ต่ำ จะยอมแพ้ปัญหา และชอบดูถูกตัวเองว่าตัวเองโง่ ไม่มีความสามารถ...”

ครั้งที่ 11 เส้นทางของฉัน

ในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครั้งที่ 11 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาทั้งหมด มาสร้าง “แผนที่เส้นทางของฉัน” เพื่อให้ให้นักเรียนมีแนวทางที่ชัดเจน ในการนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนเห็นว่าสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองครั้งที่ 11 อาทิ

“...นำไปใช้ในเรื่องการเรียน การเล่นเกมกีฬา เช่น ด้านการควบคุม ต้องเชื่อมั่นว่าเราทำได้...”

“...ได้ฝึกวางแผน และตั้งเป้าหมายให้กับชีวิต...”

“...เข้าใจองค์ประกอบของ AQ มากขึ้น และรู้ว่าแต่ละด้านต่างกันอย่างไร...”

ครั้งที่ 12 ความหวังและกำลังใจ

ในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ครั้งที่ 12 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดจากการเข้าร่วมโปรแกรม และให้นักเรียนเขียนข้อความให้กำลังใจตัวเองและเพื่อน ภายหลังจากที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 12 ทำให้นักเรียนรู้สึกที่ได้รับกำลังใจจากเพื่อน และคิดว่าความรู้เรื่อง AQ มีประโยชน์ ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองครั้งที่ 12

“...อยากให้มีกิจกรรมนี้เกิดขึ้นอีก และอยากให้มียุทธศาสตร์มากขึ้น...”

“...ได้กำลังใจจากเพื่อน และรู้ว่าเพื่อนก็มีความคิดดีๆ ทำให้ไม่ท้อ...”

“...ทำให้ได้รู้จัก AQ เพราะก่อนหน้านี้ไม่เคยได้ยิน หรือรู้จักมาก่อน...”

จากแบบบันทึกการเรียนรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค พบว่า นักเรียนได้เรียนรู้เข้าใจความหมายประโยชน์ และตระหนักถึงความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านการควบคุม 2) ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ 3) ด้านผลกระทบของปัญหา 4) ด้านความยืดหยุ่นของปัญหา ซึ่งนักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ เช่น การเรียน การทะเลาะกับเพื่อน เป็นต้น ทั้งนี้จากข้อมูลข้างต้นถือได้ว่าสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้เป็นสิ่งที่สนับสนุนให้โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ในขณะที่เดียวกันมีการพิจารณาประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน จากคะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคประกอบกันไป

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรม 12 ครั้ง

หลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบสอบถามการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน แสดงผลในตารางที่ 10 และ 11

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในประเด็นการจัด โปรแกรม และการดำเนินงานของผู้วิจัย

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและเอาใจใส่อย่างทั่วถึง	4.85	0.37
2	ผู้วิจัยสามารถอธิบายเนื้อหาให้สมาชิกเข้าใจได้อย่างชัดเจน	4.55	0.69
3	ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมต่างๆได้เหมาะสมกับเวลา	4.55	1.00
4	ผู้วิจัยให้การยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกอย่างเท่าเทียม	4.45	0.60
5	ผู้วิจัยสามารถเชื่อมโยงสาระต่างๆและสรุปได้อย่างชัดเจน	4.50	0.61
6	สมาชิกคิดว่าระยะเวลา และจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.60	0.68
7	ผู้วิจัยใช้สื่อ และเอกสารที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	4.70	0.47
8	สมาชิกได้รับความรู้เพิ่มขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม	4.80	0.41
9	สมาชิคนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.75	0.44
10	สมาชิกพอใจและมีความสุขกับการเข้าร่วมกิจกรรม	4.80	0.41

จากตารางที่ 10 พบว่า ค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นของนักเรียนที่มีในประเด็นการจัดโปรแกรม และการดำเนินงานของผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมทั้ง 12 ครั้ง พบว่า

นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด (ระหว่าง 4.45-4.85) แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้สึกรักพึงพอใจในการจัดโปรแกรม และได้รับความรู้และประสบการณ์ตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรม

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	ฉันตระหนักถึงความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	4.70	0.57
2	ฉันเชื่อมั่นว่าสามารถกระทำการต่างๆให้ดีขึ้นได้ด้วยการใช้ความพยายาม	4.50	0.61
3	ฉันเข้าใจตนเองมากขึ้น	4.55	0.60
4	ฉันสามารถแก้ไขปัญหาในการเรียนได้อย่างเหมาะสม	4.60	0.50
5	ฉันตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองมากขึ้น	4.80	0.41
6	ฉันสามารถควบคุมตนเองได้	4.55	0.51
7	ฉันคิดว่าความพยายามเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต	4.75	0.44
8	ฉันมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น	4.65	0.49
9	ฉันพร้อมที่จะเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่หวังไว้	4.75	0.44
10	ฉันเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม	4.70	0.47

จากตารางที่ 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นของนักเรียนที่มีในประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมทั้ง 12 ครั้ง พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด (ระหว่าง 4.55-4.80) แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองได้รับความรู้และประสบการณ์ตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนรวมทั้งตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า

อุปสรรคว่าเป็นสิ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม และเป็นแนวทางให้นักเรียนมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต พร้อมฟันฝ่าอุปสรรคต่อไป

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความเห็นว่า ควรจัดกิจกรรมนี้บ่อยๆ และอยากให้เพื่อนเข้าร่วมกิจกรรมเยอะๆ รวมทั้งคิดว่ากิจกรรมนี้มีประโยชน์ นอกจากนี้นักเรียนได้เขียนบรรยายความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนว่าสนุก ได้สนิทกับเพื่อนมากขึ้น ได้ฝึกความมั่นใจมากขึ้น แต่อยากให้ใช้เวลาในการจัดมากกว่านี้

ข้อวิจารณ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยสามารถอภิปรายได้ดังนี้

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 1 คือ ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (แสดงในตารางที่ 6) นอกจากนี้ยังพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบของปัญหา และด้านความยืดหยุ่นของปัญหา ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (แสดงในตารางที่ 7) แสดงว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของ

คะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนา ผู้เรียน ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลสอดคล้องและสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยที่จัด โปรแกรมและ กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนา ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค อันได้แก่ ผลงานวิจัยของอสมมา มาตญานัญญ (2549) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมี ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของเพ็ญประภา นิตยวรรณ (2550) ที่ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคและการสร้าง เป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2 วิทยาลัยเทคนิคหนองคาย จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรคและการสร้างเป้าหมายสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุรีย์พันธ์ ยุรี (2551) ที่ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวที่ประยุกต์ จากความคิดพื้นฐานของเม็กก้าสกลิสต์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนประชานุเคราะห์ 34 ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของ คะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

สำหรับผลการวิเคราะห์ข้อมูลของนักเรียนกลุ่มควบคุมพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียน กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวม และราย ด้านไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (แสดงในตารางที่ 8 และ ตารางที่ 9) ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Stoltz (1997: 88) ในประเด็นที่ว่า ผู้ที่ ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคจะมีคะแนนจากแบบ วัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง Stoltz กล่าวว่าจากการ ทดสอบซ้ำๆ และการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง พบว่า ครู อาจารย์ นักศึกษา ผู้บริหาร และนักกีฬาที่ ทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมากกว่าหนึ่งครั้งในช่วงเวลาหลายเดือน โดยที่ยังไม่เคยเข้าร่วม โปรแกรมฝึกอบรมความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) จะมี ผลคะแนนคงที่ ในขณะที่คนที่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการฝึกอบรมจะมีคะแนนจากแบบวัดดีขึ้น

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 2 คือ ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวม และรายด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (แสดงในตารางที่ 4 และตารางที่ 5) แสดงว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งผลการวิเคราะห์สอดคล้องและสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่จัดโปรแกรมและกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค อันได้แก่ งานวิจัยของนนทยา วชิรลาภไพฑูรย์ (2547) ที่พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของจันดา ทัพละ (2550) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนบ้านสองห้องหนองดงหนองหิน พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยอภิปรายสนับสนุนผลการวิจัยดังนี้

โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นการบูรณาการร่วมกันระหว่างกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของ Stoltz กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ พัฒนาอย่างรอบด้านเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม นอกจากนี้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนยังมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้ใช้องค์ความรู้ และประสบการณ์ของผู้เรียน มาปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ อันได้แก่ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี หลักในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนสามารถใช้กระบวนการกลุ่มในการจัดการเรียนรู้ โดยต้องจัดให้สอดคล้องกับวัย และความสามารถของผู้เรียน ให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการศึกษาตลอดชีวิต นอกจากนี้ควรมีการประเมินผลการจัดกิจกรรมด้วยวิธีการที่หลากหลายและสอดคล้องกับกิจกรรม (ขจิต ฝอยทอง และ กาญจนา ทองอินทร์, 2546) จุดมุ่งหมายและหลักการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนสอดคล้องกับแนวคิดของ Stoltz (1997) ในแง่ที่ว่ามุ่งเน้นพัฒนาให้นักเรียนรู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเอง และเห็นความสำคัญในการพัฒนาตนตลอดชีวิต

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสามารถเรียนรู้และพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์ และเรียนรู้จากประสบการณ์จริงตามที่ Stoltz (1997) กล่าว และแม้ว่าแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจะเริ่มต้นขึ้นจากแนวคิดของ Stoltz ซึ่งเป็นชาวอเมริกัน แต่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเด็กไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังเห็นได้จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น และในปัจจุบันความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจัดเป็นคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา: ก) ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจะพัฒนาทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านที่ 1 การควบคุม ด้านที่ 2 สาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านที่ 3 ความยืดหยุ่นของปัญหา และด้านที่ 4 ผลกระทบของปัญหา สามารถพัฒนาควบคู่กันไป แต่อย่างไรก็ตามด้านแรกที่ควรพัฒนา ก่อน คือ ด้านที่ 1 การควบคุม เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาด้านอื่นๆต่อไป ในการสร้างโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนผู้วิจัยจึงเริ่มต้นพัฒนานักเรียนให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถในการควบคุม ก่อนเป็นอันดับแรกด้วยการจัดประสบการณ์ให้นักเรียนได้แสดงบทบาทสมมติในกิจกรรมที่ 3 และเขียนศัพท์ภาษาอังกฤษในกิจกรรมที่ 4 ประโยชน์จากการพัฒนาด้านการควบคุมเป็นอันดับแรก คือ เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับผู้เรียนพร้อมในการควบคุมตนเองทั้งความคิด และการกระทำ รวมทั้งเกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถพัฒนาตนเองได้ เพื่อให้สามารถเรียนรู้กิจกรรมอื่นๆได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

เมื่อพิจารณาลักษณะกิจกรรมของ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการ เฝิชญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จะเห็นได้ว่า โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนทั้ง 12 ครั้ง เป็นการ ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติทักษะที่เกี่ยวกับความสามารถในการเฝิชญและฟันฝ่าอุปสรรคในลักษณะ เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันของกิจกรรมทั้ง 12 ครั้ง โดยโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนมุ่งพัฒนาความสามารถ ในการเฝิชญและฟันฝ่าอุปสรรคทั้ง 4 ด้าน ลักษณะกิจกรรมจะมีทั้งการให้ความรู้ การทำงานกลุ่ม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ การทำงานเดี่ยว การเล่นเกมส้ กิจกรรมในแต่ละครั้งจะ มุ่งเน้นให้นักเรียนได้ฝึกคิดและลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง โดยมีผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม ลักษณะที่ หลากหลายของกิจกรรม และการใช้สื่อ อันได้แก่ เพลง มีวสิควีดีโอ บัตรคำ ตลอดจนใบความรู้ และใบงานที่มีสีสันสวยงาม เป็นการกระตุ้นความสนใจของนักเรียนได้เป็นอย่างดี ทำให้นักเรียน สามารถปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน ได้อย่างมีความสุข อีกทั้งได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความสามารถในการเฝิชญและฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียน การเล่นดนตรี การเล่นกีฬา หรือการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากที่กล่าวมาสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียนจากแบบสอบถามการเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 12 ครั้ง พบว่า ประเด็นการจัดโปรแกรม พัฒนาผู้เรียนในภาพรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ประเด็นการเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนในภาพรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ในแบบบันทึกการเรียนรู้ ในการเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนแต่ละครั้ง และการพูดคุยสัมภาษณ์ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ รู้สึกชอบ และคิดว่าโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนมีประโยชน์ นักเรียนบางคนแสดงความเห็นว่าการเข้า ร่วมโปรแกรมนอกจากจะพัฒนาความสามารถในการเฝิชญและฟันฝ่าอุปสรรคแล้ว ยังทำให้นักเรียน ได้ฝึกความกล้าแสดงออก รวมทั้งความสามัคคีในการทำงานกลุ่ม

จากประเด็นต่างๆที่กล่าวมาในข้างต้น แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนสามารถที่ มีต่อความสามารถในการเฝิชญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนได้ สำหรับผู้ที่สนใจจะเลือกใช้ วิธีการใดในการพัฒนาความสามารถในการเฝิชญและฟันฝ่าอุปสรรคควรพิจารณาถึงปัจจัยต่างๆ เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจ เช่น ลักษณะของนักเรียน ความสามารถของผู้ดำเนินการ เป็นต้น

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการวัดค่าตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ภายหลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน
เซนต์ดอมินิก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 207 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน
เซนต์ดอมินิก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
กลุ่มละ 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือ
ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีรายละเอียด
เกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทำการสร้างโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน
จำนวน 12 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 45 นาที โดยมีรายละเอียดของกิจกรรมแต่ละครั้ง
ประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) แนวคิดของกิจกรรม 3) วัตถุประสงค์ 4) วิธีการดำเนินกิจกรรม 5) การ
ประเมินผล และ 6) สื่อการเรียนรู้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ชุด ดังนี้

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟัน
ฝ่าอุปสรรค เป็นแบบวัดที่มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จากข้อคำถามเป็นข้อ
คำถามเชิงลบ และเชิงบวก โดยแบ่งช่วงคะแนน 1-5 คะแนน มีข้อคำถามทั้งสิ้นจำนวน 40 ข้อคำถาม

ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบดังนี้ 1) การควบคุมตน 2) สาเหตุและความรับผิดชอบ 3) ผลกระทบของปัญหา 4) ความยึดเชื่อของปัญหา

2.2 แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแต่ละครั้ง ลักษณะของแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนมีลักษณะที่เกี่ยวกับสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในกิจกรรมแต่ละครั้ง

2.3 แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย แบ่งเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 สอบถามเกี่ยวกับการจัด โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน และการดำเนินงานของผู้วิจัย ลักษณะแบบประเมินเป็นประเภทมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 10 ข้อ ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน ลักษณะแบบประเมินเป็นประเภทมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุดจำนวน 10 ข้อ และตอนที่ 3 การเสนอแนะสิ่งต่างๆ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน ลักษณะคำถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็น หรือเสนอแนะอื่นๆ

การดำเนินการทดลอง

การศึกษาผลของการใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร ดำเนินการทดลองดังนี้

1. ก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากหัวหน้าภาคจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนเซนต์ดอมินิก เพื่อขออนุมัติในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นกลุ่มตัวอย่าง และขออนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

1.2 นำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ไปทดสอบกับนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก จำนวน 207 คน จากนั้น นำแบบทดสอบไปตรวจให้คะแนน เลื่อนนักเรียนห้องที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการ เฝิชญและฟันฝ่าอุปสรรคต่ำสุด ได้จำนวน 2 ห้องเรียน แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัด ต่ำที่สุดของแต่ละห้อง ห้องละ 20 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และ กลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน

1.3 แจงให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อ ความสามารถในการเฝิชญและฟันฝ่าอุปสรรค และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรม

1.4 ทดสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.5 ผู้วิจัยนัดหมายกับนักเรียนกลุ่มทดลอง เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ประโยชน์ วัน เวลา และสถานที่ ในการเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการ เฝิชญและฟันฝ่าอุปสรรค

2. ดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มทดลองเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อ ความสามารถในการเฝิชญและฟันฝ่าอุปสรรคสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที รวม 12 ครั้ง โดยจะ เข้าร่วมโปรแกรมในวันพุธ เวลา 14.50-15.35 น. และในวันศุกร์ เวลา 12.50-13.35 น. ตั้งแต่วันที่ 13 กรกฎาคม 2554 และสิ้นสุดกิจกรรมในวันที่ 31 สิงหาคม 2554 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเฝิชญและฟันฝ่าอุปสรรค

3. หลังการทดลอง

3.1 ภายหลังกดำเนินการทดลองเสร็จสิ้นลง ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน ทำแบบวัดชุดเดียวกับก่อนการทดลอง และเก็บรวบรวมคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

3.2 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจให้คะแนน และวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบระหว่าง ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และสรุปรวมความคิดเห็นที่ได้จาก แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อ ความสามารถในการเฝิชญและฟันฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง
2. เปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test independent)
3. เปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test dependent)
4. แสดงความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย โดยการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมมิก ผลการวิจัยพบว่า

1. โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อนำมาใช้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนได้ โดยนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ทำให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการควบคุม ความรับผิดชอบ และการมอง โลกในแง่ดีมากขึ้น ซึ่งทำให้นักเรียนมีกำลังใจและความมั่นใจที่จะแก้ปัญหาในชีวิตต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. ครูผู้สอนสามารถนำแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ไปใช้ร่วมกับการเรียนการสอนในวิชาต่างๆ เพื่อพัฒนาให้นักเรียนเกิดความรับผิดชอบ และพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาการเรียน
2. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่าการใช้สื่อที่หลากหลาย เช่น โทรทัศน์ เพลง หรือภาพประกอบ ช่วยให้นักเรียนกระตือรือร้นและเกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นในการจัด โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน ผู้จัดจึงควรใช้สื่อที่มีความหลากหลาย และน่าสนใจ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากวิจัยครั้งนี้ศึกษากับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชายล้วน ฉะนั้นจึงควรทำการศึกษาผลของ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับนักเรียนกลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนหญิง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น
2. ควรทำการศึกษาโดยออกแบบการวิจัยที่ควบคุมตัวแปรอื่นๆ ที่อาจส่งผลข้างเคียงต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เช่น วินัยในการเรียน การอบรมเลี้ยงดู เป็นต้น

3. ควรทำการศึกษาต่อเนื่องในระยะยาวเพื่อทราบถึงพัฒนาการและระดับความคงทนของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของบุคคลในแต่ละช่วงเวลา



เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กัมพล เจริญรักษ์. 2550. การพัฒนาชุดฝึกความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกระแซงวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 4. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2551. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (Online). <http://www.curriculum51.net/>, 23 กันยายน 2553.
- ขจิต ฝอยทอง และ กาญจนา ทองอินทร์. 2546. กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช. วารสารวิชาการ. 6 (8): 58-62.
- คมชัดลึก. 2552. นักเรียนออกกลางคัน 51 กว่าแสนคน อุบลเขต 5 แชมป์ (Online). <http://www.komchadluek.net>, 20 กันยายน 2553.
- _____. 2553. พบเด็กเกรดต่ำ 2 เครียดหนักพึ่งเหล้า 10 ขวบดื่มด้วย (Online). <http://www.komchadluek.net>, 20 กันยายน 2553.
- คมเพชร ฉัตรศุกกุล. 2546. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรรยา วัฒนโสภณ. 2540, กุมภาพันธ์. “ทำไมลูกไม่ยอมไปโรงเรียน.” ข่าวสารศูนย์สุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิต. 2 (4): 4-5.
- จันดา ทัพละ. 2550. การพัฒนาโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนบ้านสองห้องหนองดงหนองหิน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด เขต 3. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิจัยการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

- จำเนียร ช่วงโชติ, นवलศิริ เปาโรหิต และ นิภา ทองไทย. 2521. ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มบุคคล. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชูชัย สมितिไกร. 2528. กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูชีพ เขาวพัฒนา. 2553. กิจกรรม. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ทีศนา แคมณี . 2534. ชุดกิจกรรมการสอนและการฝึกทักษะกระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร: บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์จำกัด.
- ไทยรัฐ. 2553. สพฐ. แจเด็ก ม. 6 ติด 0-ร-มส. กว่า 2 หมื่น. กรุงเทพมหานคร: 15 กันยายน 2553. หน้า 13.
- ธวัชชัย พิทักษ์สกุลรัตน์. 2550. ผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์ กับทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2552. AQ พลังแห่งความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร: บิสดิต. แปลจาก Stoltz, P. G. 1997. *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. New York: United States of America.
- นันทิยา วชิรลาภไพฑูรย์. 2547. การเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยการเรียนรู้พฤติกรรมในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค: กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชาย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นัยพินิจ คชภักดี. 2539. พัฒนาบุคลิกภาพเสริมสร้างเยาวชนปัญญา. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊ค.

บุหงา วชิระศักดิ์มิ่งกล. 2535. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ประณต คำนิม. 2549. จิตวิทยาวัยรุ่น. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ผกา บุญเรือง. 2525. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. ชลบุรี: ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2542. พฤติกรรมกลุ่ม. กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.

พระไพศาล วิสาโล. 2553. หัวใจแห่งความสุข. กรุงเทพมหานคร: เนชั่นบุ๊คส์.

พูลสุข บุญก่อเกื้อ. 2548. ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยบูรพา.

เพ็ญประภา นิตยวรรณ. 2550. การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคนิคหนองคาย, วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิจัยการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

มะลิวัลย์ เชียงทอง. 2548. ผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

มณฑรา ธรรมบุศย์. 2544. “AQ กับความสำเร็จของชีวิต.” วารสารวิชาการ. 4 (9): 12-17.

วัชรีย์ ทรัพย์มี. 2533. ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: ทบวงมหาวิทยาลัย.

วิทยา นาควัชระ. 2544. **วิธีเลี้ยงลูกให้เก่งดีมีสุข IQ EQ MQ AQ**. กรุงเทพมหานคร: Goodbook.

วินิจ เกตุจำและคมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2522. **กระบวนการกลุ่ม**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2544. **เทคนิคสร้าง IQ EQ MQ: 3Q เพื่อความสำเร็จ**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอทีเฟเบอร์น.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. 2552. **การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาไทย.

สุขพัชรา ชิมเจริญ. 2545. **การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประสานมิตรจำกัด.

สุรวงศ์ ไคว์ตระกูล. 2550. **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุริย์พันธุ์ ยวี. 2551. **การใช้กิจกรรมแนะแนวที่ประยุกต์จากความคิดพื้นฐานของเม็กก้าสทิลส์ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 34, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**

อสมมา มาตยาบุญ. 2549. **การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**

อารี พันธุ์มณี. 2546. **พ่อ แม่ ที่ลูกอยากได้**. กรุงเทพมหานคร: ไยใหม่.

อุทัย บุญประเสริฐ. 2537. กระบวนการกลุ่มหรือกลุ่มสัมพันธ์และการบริหารทีมงานที่มี
ประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย.

Adversity Response Profile (ARP) Technical Supplement. 2000. **ARP Reliability and Validity**
 (Online). http://www.peaklearning.com/aq/measuringaq/ARP-Reliability_VValidity.htm,
 September 23, 2010.

Ohlsen, M. M. 1988. **Group Counseling.** (3d ed). New York: Holt, Rinehart and Wilson.

Patterson, C.H. 1973. **Humanistic Education.** Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Sampson, E.E. and M. Marthas. 1990. **Group Process for the Health Profession.** New
 York: Delmar Publishers Inc.

Stoltz, P. G. 1997. **Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities.** New
 York: United States of America.

Trotzer, J.P. 1969. **The Counselor and The Group Intergrating Theory, Training, and
 Practice.** (2d ed.). Indiana: Accelerated Development.

Williams, M. W. 2003. **The Relationship Between Principal Response to Advers Adversity
 and Student Achievement** (online). <http://www.peaklearning.com>, September 15, 2010.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในการวิจัย



ที่ ศธ 0513.109/ ๒๕๕๓

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๒๘ กันยายน 2553

เรื่อง ขออนุญาตทดลองเครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเซนต์คอมินิก

ด้วย นางสาวสิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จะทำการศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จึงใคร่ขออนุญาตใช้เครื่องมือที่ได้รับการพัฒนา และหาคุณภาพแล้ว สำนวจความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนของท่าน โดยจะนำผลที่ได้ประกอบการพิจารณาเพื่อดำเนินการวิจัยต่อไป

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นางสาวสิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ นางสาวสิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร. พรทิพย์ ไชยใส)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขาธิการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ โทร. 1847

ที่ ศธ 0513.10903/116 วันที่ | มิถุนายน 2554

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์อิชญา นาคนาวา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ฯ จำนวน 1 ชุด
2. แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จำนวน 1 ชุด
3. โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวสิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร”

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ไคร่ขอรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง


(ผศ. วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ โทร. 1847

ที่ ศธ 0513.10903/ 117 วันที่) มิถุนายน 2554

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์สุมาลี ขำอิน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ฯ จำนวน 1 ชุด
 2. แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จำนวน 1 ชุด
 3. โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวสิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์คอมมิวนิก กรุงเทพมหานคร”

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผศ.วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว



ที่ ศธ 0513.109/ว.๑๖

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

| มิถุนายน 2554

เรื่อง ขอรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเซนต์ดอมินิก

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ฯ จำนวน 1 ชุด
 2. แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จำนวน 1 ชุด
 3. โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวสิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร”

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอรียนเชิญ อาจารย์ณัฐวิภา คิลปี บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัญชัน เกียรติบุตร)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร รักษาราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780



ที่ ศธ 0513.109/๒๑๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

15 มิถุนายน 2554

เรื่อง ขออนุญาตทดลองเครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง

ด้วย นางสาวสิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จะทำการศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จึงใคร่ขออนุญาตใช้เครื่องมือที่ได้รับการพัฒนา และหาคุณภาพแล้ว สำนวจความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนของท่าน โดยจะนำผลที่ได้ประกอบการพิจารณาเพื่อดำเนินการวิจัย ต่อไป

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นางสาวสิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ นางสาวสิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พทธิพย์ ไชยโส)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780



ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร

ประวัติผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์อิชยา นาคนาวา

สถานที่ทำงาน โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

ประวัติการศึกษา

วุฒิปริญญาตรี

- คุรุศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว สถาบันราชภัฏยะเชิงเทรา

วุฒิปริญญาโท

- ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. อาจารย์สุมาลี ขำอิน

สถานที่ทำงาน โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

วุฒิปริญญาตรี

- คบ.การปฐมศึกษา สถาบันราชภัฏพระนคร

วุฒิปริญญาโท

- กศ.ม. จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. อาจารย์ณัฐวิภา ศิลป์

สถานที่ทำงาน งานแนะแนว โรงเรียนเซนต์ดอมินิก

ประวัติการศึกษา

วุฒิปริญญาตรี

- ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

วุฒิปริญญาโท

- ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตัวอย่างโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

ชื่อกิจกรรม สสำรวจตน สสำรวจทาง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญ และประโยชน์ของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวิธีการที่ตนคิดและปฏิบัติ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจสภาพแวดล้อมรอบตัวมากขึ้น

แนวคิด

ชีวิตของมนุษย์ทุกคนล้วนเผชิญกับปัญหาอุปสรรค การเอาชนะอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จได้นั้น สามารถเริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจตัวเอง และสภาพแวดล้อมรอบตัว เพื่อเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหา

เวลา 45 นาที

อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง “ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค”
2. ใบความรู้เรื่อง “บุคคล 3 ประเภท ตามแนวคิดของ Paul G.Stoltz”
3. ใบงานเรื่อง “สำรวจตน สสำรวจทาง”
4. แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 2 “สำรวจตน สสำรวจทาง”

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยความเป็นกันเอง เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกิจกรรมครั้งที่แล้ว

2. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่บรรยากาศกิจกรรม “สำรวจตน สำรวจทาง” ด้วยการถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับมุมมองของชีวิต โดยใช้แนวคำถามดังนี้

-สมาชิกกลุ่มคิดว่าชีวิตคืออะไร (แนวคำตอบ เช่น ชีวิตคือการต่อสู้, ชีวิตคือการอยู่อย่างมีความหวัง, ชีวิตคือการพยายามทำให้ดีที่สุด เป็นต้น)

- มีอะไรบ้างที่คิดว่าเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต (แนวคำตอบ เช่น การเรียนในรายวิชาที่ไม่ถนัด, การทะเลาะกับเพื่อน, การสอบได้คะแนนไม่ดี เป็นต้น)

- คิดว่าตนเองเป็นคนมีความอดทนพยายามหรือไม่ อย่างไร (แนวคำตอบ เช่น มีเพราะมีความพยายามในการฝึกซ้อมกีฬา, มีเพราะพยายามอ่านหนังสือก่อนสอบ, ไม่มีเพราะไม่ชอบทำเรื่องที่ยาก เป็นต้น)

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยให้สมาชิกกลุ่มจับกระดาษที่พับเป็นรูปดาวซึ่งอยู่ในกล่องคนละ 1 ดวง (กระดาษที่พับเป็นรูปดาวมีทั้งหมด 20 ดวง 4 สี ได้แก่ สีฟ้า, สีเหลือง, สีส้ม และสีชมพู) ให้สมาชิกกลุ่มที่จับได้ดาวสีเดียวกันอยู่กลุ่มเดียวกัน

2. แจกใบความรู้เรื่อง “ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค” เพื่อให้สมาชิกแต่ละกลุ่มศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

3. ให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลงานกลุ่ม และให้สมาชิกที่มีความเห็นแตกต่างสามารถนำเสนอเพิ่มเติม จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

4. แจกใบความรู้เรื่อง “บุคคล 3 ประเภท ตามแนวคิดของ Paul G.Stoltz” พร้อมใบงานเรื่อง “สำรวจตน สำรวจทาง” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และบุคคล 3 ประเภท ตามใบงาน

5. ให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลงานกลุ่ม และให้สมาชิกที่มีความเห็นแตกต่างสามารถนำเสนอเพิ่มเติม

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นว่าได้ข้อคิด หรือประโยชน์อะไรบ้างจากกิจกรรม

2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมในประเด็นต่างๆดังนี้

2.1 เส้นทางชีวิตของมนุษย์บางครั้งก็เรียบง่าย แต่บางครั้งก็เต็มไปด้วยอุปสรรค เช่น การเรียนหนังสือ อาจเจอกับวิชาที่คิดว่าง่าย และวิชาที่คิดว่ายากปะปนกันไป อย่างไรก็ตามไม่ว่าวิชาที่ง่าย หรือวิชาที่ยาก ทุกคนก็สามารถเรียนให้ประสบความสำเร็จได้ ด้วยความพยายาม ไม่ย่อท้อ เชื่อมั่นในศักยภาพของตน พร้อมทั้งรับผิชอบต่อหน้าที่ และเชื่อมั่นว่าปัญหาทั้งหลายจะสิ้นสุดลงได้ด้วยความพยายามของตน

1.2 การตอบสนองต่ออุปสรรค ของแต่ละคนอาจมีวิธีการที่แตกต่างกันออกไป จึงทำให้เราพบเห็นทั้งภาพของผู้ที่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคทั้งที่มีวัยครบ 32 ประการ และภาพของผู้ที่ประสบความสำเร็จ มีความสุขทั้งที่มีสภาพร่างกายที่พิการ

1.3 ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยปัญหา อาจทำให้หลายคนสิ้นหวัง ท้อแท้ ละทิ้งเป้าหมายหรือความฝันของตน ผู้ที่จะเอาชนะอุปสรรคปัญหาได้ คือ ผู้ที่มีความหวัง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มองโลกในแง่ดี และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำแบบบันทึกการเรียนรู้

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายกับสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการอภิปราย การแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
3. แบบบันทึกการเรียนรู้ของสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรม

ใบความรู้

เรื่อง “ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค”

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค รู้จักกันทั่วไปในนามของ **AQ** ย่อมาจาก **Adversity Quotient** เป็นแนวความคิดของ Paul G. Stoltz (พอล จี สโตลท์)

องค์ประกอบของ AQ มี 4 ด้าน (รวมเรียก CO₂RE) ดังนี้

1. ด้านการควบคุม (C ย่อมาจาก คำว่า “Control”) หมายถึง **การรับรู้ว่าจะสามารถควบคุมตนเองในยามที่เกิดปัญหา** ส่งผลให้มีความหวัง และความเชื่อมั่นว่าสามารถแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้นได้ด้วยความมุ่งมั่นพยายาม

ตัวอย่าง

ปัญหา คือ เพื่อน ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น

ผู้ที่มี **AQ ด้านการควบคุมสูง** จะเริ่มจาก **“ความคิด”** ว่าตนสามารถอธิบายหรือหาแนวความคิดใหม่มานำเสนอเพื่อให้เพื่อนยอมรับฟังได้ ความคิดเช่นนี้จะผลักดันให้เกิด

2. ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ (O₂ ย่อมาจาก Origin and Ownership)

หมายถึง **ความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อปัญหาคด้วยการลงมือปฏิบัติ** หรือเริ่มต้นทำอะไรบางอย่างเพื่อแก้ไขปัญหาคไม่ผลักความรับผิดชอบให้กับผู้อื่น

ตัวอย่าง

ปัญหา คือ สอบได้คะแนนไม่ดี

ผู้ที่มี **AQ ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบสูง** จะพยายามค้นหาสาเหตุที่แท้จริงว่าเพราะอะไรจึงสอบได้คะแนนไม่ดี และ**พร้อมจะรับผิดชอบต่อปัญหาค**ด้วยการตั้งใจเรียนหรืออ่านหนังสือให้มากขึ้น

3. ด้านผลกระทบของปัญหา (R :Reach) หมายถึง การรับรู้ว่าจะสามารถจำกัดขอบเขตของปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการ **หยุดความคิดด้านลบของคนไม่ปล่อยให้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งลุกลาม** หรือมีผลกระทบต่อเป้าหมาย และการดำเนินชีวิต

ตัวอย่าง

ปัญหา คือ เพื่อนสนิทแอบนินทา

ผู้ที่มี AQ **ด้านผลกระทบของปัญหาสูง** จะไม่คิดว่ากรณีที่เพื่อนสนิทแอบนินทาจะส่งผลให้ต้องเลิกคบกับเพื่อนสนิท เพราะคิดว่าสามารถพูดคุยเพื่อปรับความเข้าใจกันได้

4. ด้านความยืดหยุ่นของปัญหา (E: Endurance) หมายถึง การรับรู้ว่า **ปัญหา และสาเหตุของปัญหาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว** คงอยู่ไม่นาน และเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขให้หมดไปได้ด้วยความพยายาม

ตัวอย่าง

ปัญหา คือ สอบได้คะแนนไม่ดี

ผู้ที่มี AQ **ด้านความยืดหยุ่นของปัญหาสูง** จะเชื่อมั่นว่าปัญหาจะผ่านพ้นไปได้ด้วยการพยายามให้มากขึ้นกว่าเดิม

ที่มา: ดัดแปลงจาก Stoltz (1997)



แนวคิดสำคัญของ AQ มีดังนี้

1. AQ เกิดขึ้นจากคำถามที่ว่า “ทำไมคนบางคนมี IQ สูง, มีฐานะที่ดี, มีสภาพแวดล้อมดี, มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ แต่กลับไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต” **AQ จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดความสำเร็จ**
2. ชีวิตเหมือนการไต่เขา ฉะนั้นอุปสรรคจึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจอ **ผู้ที่ประสบความสำเร็จได้ คือ ผู้ที่อดทน** ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคทุกรูปแบบ และพร้อมจะยืนหยัดต่อสู้ไปตลอดชีวิต
3. มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค แต่หลายคนกลับเพิกเฉยต่อความสามารถที่ตนมีอยู่ จึงส่งผลให้ยอมแพ้ต่ออุปสรรค หนีปัญหา อย่างไรก็ตาม **AQ สามารถเรียนรู้และพัฒนาให้สูงขึ้น ได้ตลอดชีวิต**
4. ความสามารถพิเศษ และความปรารถนาทั้งหลายที่มีในโลก จะไม่มีความหมายถ้าหากสิ่งเหล่านี้ต้องอยู่กับคนที่ AQ ต่ำ

ที่มา: Stoltz (1997)

ใบความรู้

เรื่อง “บุคคล 3 ประเภท ตามแนวคิดของ Paul G.Stoltz”

Paul G. Stoltz (พอล จี สโตลท์) แบ่งบุคคลออกเป็น 3 ประเภท โดยเปรียบเทียบกับบุคคลที่ปีนเขา



1. คนไม่สู้ (The Quitter)

เป็นบุคคลที่เลือกที่จะไม่ทำอะไร พร้อมที่จะหลบเลี่ยงถอยหนี และถอนตัว บุคคลประเภทนี้จะละทิ้งการปีนขึ้นเขาและละทิ้งโอกาสที่ได้รับ การหยิบยื่นให้ พวกเขาคนไม่สู้มักเพิกเฉยและละทิ้งแรงขับที่จะปีนขึ้นสูง



2. นักตั้งแคมป์ (The Camper)

นักตั้งแคมป์ต่างจากคนไม่สู้ตรงที่อย่างน้อยก็มีความพยายามที่จะเผชิญกับปัญหาอยู่บ้าง บุคคลประเภทนี้เมื่อปีนขึ้นเขาไปได้สักระยะหนึ่ง และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยก็หยุดพัก และคิดว่ามาไกลที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ จึงมองหาพื้นที่ราบสะดวกสบายเพื่อลงหลักปักฐาน และหลบหนีปัญหา



3. นักปีนเขา (The Climber)

คือ พวกที่ทุ่มเทตนในการปีนขึ้นสูงตลอดทั้งชีวิต พวกนักปีนเขาไม่คำนึงถึงพื้นฐานชีวิต ข้อได้เปรียบ ข้อเสียเปรียบ ความโชคร้าย หรือความโชคดี พวกเขาคือผู้ทรงพลังหรือเรียกว่าเป็น “กระต่ายแห่งภูเขา” นักปีนเขานักคิดที่เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเป็นไปได้ โดยไม่เคยปล่อยให้อายุ เพศ เชื้อชาติ ความไม่สมบูรณ์ของสภาวะร่างกายและจิตใจหรืออุปสรรคอื่นใดเข้ามาขวางเส้นทางของการปีนขึ้นสูง

ที่มา: Stoltz (1997)

ใบงาน
เรื่อง “สำรวจตน สำรวจทาง”

กลุ่มที่.....

สมาชิกกลุ่ม

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ว่า AQ คืออะไร และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ว่าบุคคลประเภทใด (คนไม่สู้, นักตั้งแคมป์, นักไต่เขา) สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้ เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - นามสกุล _____ ชื่อเล่น _____



แบบบันทึกการเรียนรู้

กิจกรรมครั้งที่ 2 “สำรวจตน สำรวจทาง”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

2. สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่มีต่อกิจกรรม

ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง การควบคุม

ชื่อกิจกรรม ทำไม่ได้ หรือไม่ได้ทำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการใช้ความพยายามในการทำสิ่งต่างๆ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ว่าตนสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆให้ดีขึ้นด้วยความพยายาม

แนวคิด

ความยากลำบาก เป็นสิ่งที่ทำให้ใครหลายคนยอมแพ้ตั้งแต่ยังไม่เริ่มต้น บางคนเมื่อเจอกับเรื่องที่ยากก็มักสิ้นหวัง และคิดว่าตนไม่สามารถทำหรือเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ ทั้งที่ยังไม่ได้ลองใช้ความพยายาม การจัดประสบการณ์ให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสลองทำสิ่งที่ยาก โดยการให้ลองทำใหม่อีกครั้งด้วยการเปลี่ยนวิธีการ เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเกิดการเรียนรู้ว่าตนสามารถสร้างความแตกต่าง หรือทำสิ่งต่างๆให้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ ด้วยการใช้ความพยายาม

เวลา 45 นาที

อุปกรณ์

1. บัตรคำจำนวน 20 คำ
2. ใบความรู้เรื่อง “คำศัพท์ภาษาอังกฤษ” จำนวน 20 แผ่น
3. กระดาษ A4 จำนวน 40 แผ่น
4. แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 4 “ทำไม่ได้ หรือไม่ได้ทำ”

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยความเป็นกันเอง เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกิจกรรมครั้งที่แล้ว

2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าจากใบความรู้เรื่อง “การควบคุมตนเอง” ที่แจกให้ไปศึกษาในครั้งที่แล้ว อ่านแล้วเข้าใจเรื่อง “การควบคุมตนเอง” ว่าอย่างไรบ้าง
3. ผู้นำกลุ่มสุ่มเรียกสมาชิกให้ออกมาเสนองานตามใบงานเรื่อง “การควบคุมตนเอง” และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆร่วมแสดงความคิดเห็น
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติมในประเด็นต่างๆดังนี้
 - จากใบกิจกรรมเรื่อง “การควบคุมตนเอง” นักปิ่นเขาจะมีความสามารถในการควบคุมตนเองสูง เพราะนักปิ่นเขามีความเชื่อมั่นและพยายามกระทำการต่างๆโดยไม่เกรงกลัวต่ออุปสรรคยังมีอุปสรรคหรือความยากลำบากมากขึ้นเท่าไร นักปิ่นเขาก็ยิ่งมองว่าท้าทาย และพยายามควบคุมตนเองให้กระทำให้ได้ตามเป้าหมายมากขึ้นเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมครั้งที่แล้ว ผู้แข่งขันที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองสูง พยายามเล่นเกมสกีให้ดีที่สุด ถึงแม้ว่าจะมีเสียงรบกวนจากภายนอกที่พยายามทำให้หมดกำลังใจ แต่ก็ยังเล่นต่อไปเพราะมีเป้าหมายว่าจะต้องได้รับชัยชนะจากการแข่งขัน หรืออย่างน้อยที่สุดก็ต้องทำออกมาให้เต็มความสามารถ
5. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่บรรยากาศกิจกรรม “ทำไม่ได้ หรือไม่ได้ทำ” ด้วยการบอกกับสมาชิกกลุ่มว่า วันนี้จะมีกิจกรรมบางอย่างที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของ “การควบคุมตนเอง” มากขึ้น

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 4 คน โดยให้จับฉลากคนละ 1 ใบ ภายในจะเขียนชื่อสัตว์ได้แก่ หมู สุนัข แพะ ไก่ จากนั้นให้สมาชิกทำเสียงร้องตามชื่อสัตว์ที่ตนจับฉลากได้แล้วมองหาเพื่อนเพื่อรวมกลุ่มกัน หลังจากรวมกลุ่มได้แล้วให้นั่งลงตามกลุ่มเป็นวงกลมกลุ่มนั่งแยกกลุ่มให้เรียบร้อย จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกบัตรคำศัพท์ภาษาอังกฤษให้สมาชิกกลุ่มกลุ่มละ 1 ชุด (ประกอบด้วยคำศัพท์ 4 คำ)
2. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละกลุ่ม เลือกคำศัพท์ที่คิดว่าง่ายและสามารถเขียนได้เก็บไว้กลุ่มละ 3 คำ และให้นำบัตรคำที่เหลืออีก 1 คำ ออกมาคินด้านหลัง
3. เมื่อสมาชิกกลุ่มเลือกบัตรคำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกกลุ่มนำบัตรคำศัพท์ทั้งหมดออกมาคิน จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนนั่งประจำโต๊ะ
4. ผู้นำกลุ่มบอกสมาชิกกลุ่มว่าจะให้แข่งขันเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษทั้งหมด 5 คำ ซึ่งเป็นคำที่สมาชิกกลุ่มคิดว่าไม่ง่าย จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A 4 ให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคนเพื่อเขียนคำศัพท์

5. ผู้นำกลุ่มบอกคำศัพท์ให้สมาชิกกลุ่มเขียนทั้งหมด 5 คำ และย้าว่าให้เขียนชื่อนามสกุลของตนไว้ที่หัวมุมกระดาษ เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จเรียบร้อย ผู้นำกลุ่มเก็บกระดาษคำตอบคืน โดยยังไม่เฉลยคำตอบ
6. ผู้นำกลุ่มพูดคุย สอบถามสมาชิกกลุ่มว่าทำได้หรือไม่ คิดว่ายากหรือไม่ จากนั้นบอกกับสมาชิกกลุ่มว่าจะให้โอกาสเขียนอีกครั้ง โดยจะใช้เวลา 5 นาที เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนท่องคำศัพท์ โดยผู้นำกลุ่มแจก “ใบคำศัพท์ภาษาอังกฤษ” ซึ่งมีทั้งหมด 20 คำ ให้สมาชิกเลือกท่องศัพท์เฉพาะ 5 คำ ที่เขียนไปเมื่อสักครู (ผู้นำกลุ่มกล่าวทวนคำศัพท์ทั้ง 5 คำ อีกครั้ง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตรงกัน)
7. เมื่อครบเวลาที่กำหนด ผู้นำกลุ่มเก็บ “ใบคำศัพท์ภาษาอังกฤษ” คืน และแจกกระดาษ A4 ให้สมาชิกกลุ่มทุกคน จากนั้นบอกคำศัพท์ให้สมาชิกกลุ่มเขียนอีกครั้ง
8. เมื่อบอกศัพท์ให้สมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จเรียบร้อย ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษที่สมาชิกกลุ่มเขียนคำศัพท์ไว้ในครั้งแรกคืน พร้อมกับใบความรู้เรื่อง “คำศัพท์ภาษาอังกฤษ” เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจคำตอบ
9. เมื่อสมาชิกกลุ่มทั้ง 20 คน ตรวจคำตอบเสร็จเรียบร้อย ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่ม โดยใช้แนวคำถามดังนี้
 - เห็นความแตกต่างของการเขียนศัพท์ระหว่างครั้งที่ 1 กับครั้งที่ 2 บ้างหรือไม่ อย่างไร
 - ใครที่ทำถูกมากขึ้น
 - คิดว่าความรู้สึกในการเขียนคำศัพท์ทั้ง 2 ครั้ง เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
 - คิดว่าสาเหตุใดที่ทำให้การเขียนศัพท์ภาษาอังกฤษแตกต่างกันระหว่างครั้งที่ 1 กับครั้งที่ 2

ที่ 2

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นว่าได้ข้อคิด หรือประโยชน์อะไรบ้างจากกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมในประเด็นต่างๆดังนี้
 - 2.1 มนุษย์ทุกคนมีความสามารถและศักยภาพในตนเอง แต่ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ต่างกันคือ ความพยายาม หากเราควบคุมตนเองให้ฝึกฝนและใช้ความพยายามมากขึ้นก็สามารถจะสร้างความแตกต่าง หรือการเปลี่ยนแปลงให้ไปในทิศทางบวกได้
 - 2.2 ไม่มีสูตรสำเร็จสำหรับความสำเร็จ การที่จะทำสิ่งใดให้ประสบความสำเร็จได้นั้นต้องใช้ความพยายามและการฝึกฝน เช่นเดียวกับการเขียนศัพท์ หากพยายามท่องหรืออ่านให้มากขึ้นจะทำให้สามารถจดจำ และเขียนได้ถูกมากขึ้น

2.3 หลายคนชอบบอกว่าทำไม่ได้ ทั้งที่ยังไม่ได้ทำ นั่นคือบางคนคิดว่าตนทำไม่ได้ จึงไม่ได้คิดหาวิธีการ หรือใช้ความพยายามที่จะทำสิ่งที่คิดว่ายากให้สำเร็จ

2.4 เราสามารถเปลี่ยนวิธีการได้ หากวิธีการเดิมที่ทำไม่สามรถทำให้เราพัฒนา แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นวิธีการที่เราเลือกต้องต้องไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำแบบบันทึกการเรียนรู้
4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายกับสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานที่ได้รับมอบหมาย
2. สังเกตจากความพยายามในการทอ่งคำศัพท์
3. สังเกตจากการตอบคำถาม การร่วมอภิปราย และการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
4. แบบบันทึกการเรียนรู้ของสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรม

ใบความรู้

เรื่อง “คำศัพท์ภาษาอังกฤษ”

1. Climb	แปลว่า	ไต่
2. Ascent	แปลว่า	ไต่ขึ้นไป
3. Challenge	แปลว่า	ความท้าทาย
4. Motivation	แปลว่า	แรงจูงใจ
5. Quit	แปลว่า	เลิก
6. Climber	แปลว่า	นักไต่เขา
7. Control	แปลว่า	การควบคุม
8. Obstacle	แปลว่า	อุปสรรค
9. Core	แปลว่า	แก่น
10. Change	แปลว่า	เปลี่ยน
11. Adversity	แปลว่า	ความลำบาก
12. Optimism	แปลว่า	การมองโลกในแง่ดี
13. Success	แปลว่า	ความสำเร็จ
14. Give up	แปลว่า	ยอมแพ้
15. Ability	แปลว่า	ความสามารถ
16. Responsibility	แปลว่า	ความรับผิดชอบ
17. Fight	แปลว่า	สู้
18. Hardiness	แปลว่า	ทนทาน
19. Peak	แปลว่า	ยอดเขา
20. Endurance	แปลว่า	อดทน

ชื่อ - นามสกุล _____ ชื่อเล่น _____



แบบบันทึกการเรียนรู้

กิจกรรมครั้งที่ 4 “ทำไม่ได้ หรือไม่ได้ทำ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

2. สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่มีต่อกิจกรรม

ครั้งที่ 7

ชื่อเรื่อง ผลกระทบของปัญหา

ชื่อกิจกรรม หยุดคิดลบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงผลเสียของการคิดลบ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มควบคุมสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการหยุด หรือจัดความคิดที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเอง

แนวคิด

เมื่อเกิดปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรค หลายคนมักคิดในทางลบ การคิดลบก่อให้เกิดผลกระทบในทางลบต่อชีวิตได้ ยกตัวอย่าง เมื่อทะเลาะกับเพื่อน ผู้ที่คิดคิดในทางลบจะคิดว่า การทะเลาะกับเพื่อนมีผลกระทบทำให้ต้องเลิกคบกับเพื่อน ในทางตรงข้ามผู้ที่ไม่ได้คิดในทางลบ หรือ ผู้คิดบวก จะมองว่าการทะเลาะกับเพื่อนก็เป็นเพียงการทะเลาะกับเพื่อน ไม่ได้มีผลกระทบต่อสัมพันธภาพ และสามารถพูดคุยเพื่อปรับความเข้าใจกันได้ ฉะนั้นการหยุดคิดลบจะช่วยให้นักเรียนคลายความกังวลในยามที่ต้องพบเจอกับเหตุการณ์ที่ยากลำบาก หรืออุปสรรค รวมทั้งมีความหวัง และพลังที่จะแก้ไขปัญหาคต่อไปโดยไม่ย่อท้อ หรือหวาดหวั่น

เวลา 45 นาที

อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง “เปิดใจพร้อมรับทุกสิ่ง”
2. ใบงานเรื่อง “เปิดใจพร้อมรับทุกสิ่ง”
3. ใบความรู้เรื่อง “รู้ใจก็รู้ทุกข์”
4. ใบงานเรื่อง “รู้ใจก็รู้ทุกข์”
5. แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 7 “หยุดคิดลบ”

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยความเป็นกันเอง เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายสบายใจ พร้อมทั้งทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปในครั้งที่แล้ว
2. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่บรรยากาศกิจกรรม “หยุดคิดลบ” ด้วยการถามสมาชิกกลุ่ม โดยใช้แนวคำถามดังนี้
 - โปรแกรมฯดำเนินมาแล้วครึ่งทาง สมาชิกกลุ่มจำได้ไหมว่าเราเรียนรู้เรื่องอะไรกันไปบ้าง
 - สมาชิกกลุ่มคิดว่าการหยุดคิดลบ มีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกับการคิดบวกไหม
 - สมาชิกกลุ่มคิดว่าการคิดลบจะทำให้เราสูญเสียความหวัง และความสามารถในการควบคุมได้หรือไม่
3. เมื่อสมาชิกกลุ่มตอบคำถามแล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าวนำว่าจะมีกิจกรรมที่ให้นักเรียนทำร่วมกัน เพื่อให้เข้าใจประโยชน์ของการหยุดคิด และความสัมพันธ์ระหว่างการคิดบวก การหยุดคิดลบ และการควบคุมตนเองมากขึ้น

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม “หยุดคิดลบ” โดยให้อาสาสมัครอ่านใบความรู้เรื่อง “เปิดใจพร้อมรับทุกสิ่ง” (ส่วนแรก)
2. ให้สมาชิกกลุ่มแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยให้สมาชิกกลุ่มจับกระดาษที่พับเป็นรูปนกซึ่งอยู่ในกล่องคนละ 1 ดวง (กระดาษที่พับเป็นรูปนกมีทั้งหมด 20 ดวง 4 สี ได้แก่ สีฟ้า, สีเหลือง, สีส้ม และสีชมพู) ให้สมาชิกกลุ่มที่จับได้นกสีเดียวกันอยู่กลุ่มเดียวกันเพื่อพูดคุย วิเคราะห์ว่าเพราะอะไรคุณป้าที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งถึงเสียชีวิตภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว ตามใบงานเรื่อง “เปิดใจพร้อมรับทุกสิ่ง”
3. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลงานกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้เรื่อง “เปิดใจพร้อมรับทุกสิ่ง” ส่วนหลัง ซึ่งเป็นบทสรุปให้สมาชิกกลุ่มอ่าน
5. ผู้นำกลุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อได้อ่านใบความรู้เปิดใจพร้อมรับทุกสิ่ง” จากนั้นสรุปเพิ่มเติมในสาระสำคัญดังนี้
 - การคิดลบส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย เพราะเมื่อเกิดภาวะเครียดร่างกายก็เจ็บป่วยง่าย

6. ผู้นำกลุ่มอ่านใบความรู้เรื่อง “รู้จักใจก็รักทุกข์” (ส่วนแรก) ให้สมาชิกกลุ่มฟัง (ในส่วนเนื้อหาที่เป็นการเลือก ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มลงเดาคำตอบ)
7. ให้สมาชิกกลุ่มแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน เพื่อพูดคุย วิเคราะห์วิธีการคิดของ “โจวต้ากวน” ตามใบงานเรื่อง “รู้จักใจก็รักทุกข์”
8. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลงานกลุ่ม
9. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้เรื่อง “รู้จักใจก็รักทุกข์” ส่วนหลัง ซึ่งเป็นบทสรุปให้สมาชิกกลุ่มอ่าน
10. ผู้นำกลุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อได้อ่านใบความรู้ “รู้จักใจก็รักทุกข์” จากนั้นสรุปเพิ่มเติมในสาระสำคัญดังนี้
 - มนุษย์สามารถควบคุมความคิดของตนให้คิดบวกได้ การคิดบวกคือความคิดที่เป็นประโยชน์ และส่งผลดีต่อความรู้สึก ตรงข้ามกับการคิดลบที่จะบั่นทอนทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นว่าได้ข้อคิด หรือประโยชน์อะไรบ้างจากกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมในประเด็นต่างๆดังนี้
 - 2.1 แม้ว่าเราไม่อาจควบคุมสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ภายนอกได้ แต่เราสามารถควบคุมความคิดของเราได้ การคิดบวกจะส่งผลให้เรามีกำลังใจ และเกิดพลังที่จะต่อสู้หรือกระทำต่อไปเพื่อนำไปสู่สิ่งที่ดีกว่า หรือเป้าหมายของเรา
 - 2.2 การคิดบวกก่อให้เกิดผลดีต่อความรู้สึก และพฤติกรรม ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดเหตุการณ์การเข้าใจกับผิด หรือทะเลาะกับเพื่อน ผู้ที่คิดบวกจะมองว่าปัญหานี้สามารถแก้ไขได้ ด้วยการพูดคุยทำความเข้าใจ ในทางตรงข้ามผู้ที่คิดลบจะมองว่าการทะเลาะกับเพื่อนส่งผลกระทบถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับเพื่อน ทำให้ต้องเลิกคบกัน
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำแบบบันทึกการเรียนรู้
4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายกับสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การร่วมอภิปราย และการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. แบบบันทึกการเรียนรู้ของสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรม

ใบความรู้ เรื่อง “เปิดใจพร้อมยอมรับทุกสิ่ง”

เนื้อหาส่วนแรก

มีเพื่อนเล่าให้ฟังว่า ชาวบ้านคนหนึ่งเจ็บป่วย จึงไปหาหมอที่โรงพยาบาล ไปหาหลายครั้ง ไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไรแน่ ยาที่ให้ไปก็แค่รักษาอาการ วันหนึ่งหมอบอกคนไข้ว่า “ป้าเป็นมะเร็งนะ จะอยู่ได้อีกไม่เกิน 3 เดือน” พอได้ยินเท่านั้น แก่ก็ซาไปทั้งตัวเลย หลังจากนั้นอีกเพียง 12 วัน แก่ก็เสียชีวิต ความจริงแม้หมอบอกว่าจะอยู่ได้ไม่เกิน 3 เดือน แต่คนไข้จำนวนมากก็สามารถจะอยู่ได้เกิน 3 เดือน แต่คุณป้าคนนี้อยู่ได้เพียงแค่ 12 วันเป็นเพราะอะไร

ใบความรู้ เรื่อง “เปิดใจพร้อมยอมรับทุกสิ่ง”

เนื้อหาส่วนหลัง

สาเหตุการตายคงไม่ใช่เพราะก้อนมะเร็งเล่นงานอย่างจู่โจมจับปล้นอย่างเฉียว แต่น่าจะเป็นเพราะใจที่ไม่สามารถยอมรับความจริงได้ว่า ตัวเองเป็นมะเร็ง ใจที่ไม่สามารถยอมรับได้ว่าจะมีเวลาอยู่ในโลกนี้ได้อีกไม่กี่เดือน บ่อยครั้งที่ใจวิตกกังวลกลับทำให้เราเป็นทุกข์ หรือทำร้ายตัวเราได้ อาจจะยิ่งกว่าโรคร้ายไข้เจ็บเสียอีก

“สิ่งที่ทำร้ายเรามากที่สุด ไม่ใช่สิ่งภายนอก แต่คือใจของเราที่วางไว้ไม่ถูกต้อง”

ที่มา: พระไพศาล วิสาโล. (2553: 9-10)

ใบงาน
เรื่อง “เปิดใจพร้อมรับทุกสิ่ง”

สมาชิกในกลุ่ม

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

จากใบความรู้ “เปิดใจพร้อมรับทุกสิ่ง” ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นคำถามข้างล่าง แล้วส่งตัวแทนรายงาน

1. สาเหตุสำคัญที่ทำให้คุณป้าที่ป่วยเป็น โรคมะเร็ง เสียชีวิตภายในระยะเวลาเพียง 12 วัน น่าจะเป็นเพราะสาเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สมมติว่าญาติผู้ใหญ่ที่สมาชิกกลุ่มให้ความเคารพนับถือเกิดป่วยเป็นโรคมะเร็งระยะสุดท้าย สมาชิกกลุ่ม จะมีแนวทางใดที่ช่วยให้ท่านมีกำลังใจที่จะอยู่ต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใบความรู้ เรื่อง “รู้ใจก็ไร้ทุกข์”

เนื้อหาส่วนแรก

มีเด็กคนหนึ่งแก่น่าประทับใจมาก เป็นเด็กได้หัวชื่อ โจวต้ากวน แกอายุแค่ 10 ขวบเอง เป็นมะเร็งที่ขา แล้วก็ต้องไปผ่าตัด 3 ครั้ง แล้วก็ทำคีโมอีกประมาณ 7 ครั้ง แล้วก็ฉายแสงอีก 30 ครั้ง สุดท้ายก็ต้องตัดขา แต่แกเขียนแบบเด็กๆ

บทกวีเล่มนี้เขียนว่า “ฉันยังมีขาข้างหนึ่ง” แกไม่ได้เขียนว่าฉันเสียขาไปข้างหนึ่ง เหมือนคนที่อกหัก ไม่ได้ว่าฉันเสียคนรักไป แต่อาจจะเขียนว่า ฉันยังมีเพื่อนอีกมากมาย อันนี้คือความต่างกันระหว่างคิดบวกกับคิดลบ แต่ว่ามีบทกวีอีกบทหนึ่งแกเขียนไว้ เล่าถึงประสบการณ์ที่เข้าห้องผ่าตัด 3 ครั้ง

แกเล่าถึงการเข้าห้องผ่าตัดครั้งแรก เขียนง่ายๆว่า “พ่อแม่พาฉันเข้าห้องผ่าตัด ฉันมีเด็กชายหวาดกลัวเป็นเพื่อนบ้าน ฉันมีเด็กหญิงสงบเป็นเพื่อนบ้าน เหมือนกัน และฉันเลือกเด็กหญิงสงบเป็นเพื่อนบ้านของฉัน” หมายความว่าเลือกเด็กหญิงสงบเป็นเพื่อนพาเข้าห้องผ่าตัด

ผ่าตัดครั้งที่ 2 พ่อแม่อุ้มแล้วตอนนี้ “พ่อแม่อุ้มนฉันเข้าห้องผ่าตัด ครั้งแรก ประคอง ครั้งที่สองอุ้มนฉันเข้าห้องผ่าตัด คุณป้ากังวลเป็นเพื่อนบ้านฉัน และคุณลุงมันคงก็เป็นเพื่อนบ้านฉันเหมือนกัน ฉันเลือกคุณลุงมันคงเข้าห้องผ่าตัด” ผ่าตัดครั้งที่ 3 ต้องจับคอพ่อไปเดินไม่ไหว เข้าห้องผ่าตัด “ฉันมีคุณความตายเป็นเพื่อนบ้าน แล้วก็คุณอยู่รอดเป็นเพื่อนบ้านฉัน ฉันเลือกคุณอยู่รอด”



ใบความรู้ เรื่อง “รู้ใจก็ไร้ทุกข์”

เนื้อหาส่วนหลัง

เด็กคนนี้รู้ว่าชีวิตเลือกได้ ไม่ได้เลือกที่จะเป็นมะเร็งก็ได้ หรือไม่เป็นมะเร็งก็ได้ เป็นมะเร็งหรือโรคร้ายไข้เจ็บมันเลือกไม่ได้ ปุบปับก็เป็นขึ้นมา ก็เป็นธรรมดาโลก แต่สิ่งที่เลือกได้ คือเราจะเลือกเด็กหญิงสงบ หรือเด็กชายหวาดกลัวเป็นเพื่อน เราจะเลือกคุณป้ากังวล หรือคุณลุงมั่นคงเป็นเพื่อน

เด็กคนนี้รู้ว่าเลือกได้ ไม่สามารถจะเลือกได้ว่าชีวิตนี้จะปลอดภัยแต่เลือกได้ว่าจะเอาอะไรไปเป็นเพื่อน หรือจะยอมให้มันมีอิทธิพลต่อเราแค่ไหน จะยอมให้มันยึดเยียดความกลัวให้แก่เรา หรือว่าจะเลือกเอาความสงบ จะยอมให้มันยึดเยียดความกลัวให้แก่เรา หรือว่าจะเลือกเอาความมั่นคงในจิตใจ

ที่มา: พระไพศาล วิสาโล (2553: 51-52)



สมาชิกในกลุ่ม

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

จากใบความรู้ “รู้ใจก็รู้ทุกข์” ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นคำถามข้างล่าง แล้วส่งตัวแทนรายงาน

1. สมาชิกกลุ่มคิดว่า “โจวต้ากวน” มีความสามารถในการควบคุมตนเองสูงหรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ถ้าสมาชิกกลุ่มเป็น “โจวต้ากวน” จะมีวิธีคิดบวก หรือให้กำลังใจตนเองอย่างไรก่อนเข้าห้องผ่าตัด

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - นามสกุล _____ ชื่อเล่น _____



แบบบันทึกการเรียนรู้

กิจกรรมครั้งที่ 7 “หยุดคิดลบ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

2. สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่มีต่อกิจกรรม

ครั้งที่ 12

ชื่อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม ความหวัง และกำลังใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความหวัง และกำลังใจที่จะนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้และฝึกฝนจากการเข้าร่วมโปรแกรมไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างความสำเร็จต่อไป

แนวคิด

ความหวังและกำลังใจทั้งจากตนเอง และคนรอบข้างเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความหมายและพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อเป้าหมายของตน

เวลา 45 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง “ความหวังและกำลังใจ” จำนวน 20 แผ่น
2. แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 12 เรื่อง “ความหวัง และกำลังใจ”

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ชั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยความเป็นกันเอง และรอยยิ้มเพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย สบายใจ
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนกิจกรรมทั้งหมดที่ได้ทำร่วมกัน ก่อนที่จะนำเข้าสู่บรรยากาศกิจกรรม “ความหวัง และกำลังใจ” ซึ่งเป็นกิจกรรมครั้งสุดท้ายของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

3. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกในกลุ่มว่ารู้สึกอย่างไรที่ได้ทำกิจกรรมในวันนี้ และรู้สึกอย่างไรที่ได้ร่วมทำกิจกรรมทั้งหมด

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้สมาชิกกลุ่มนั่งล้อมเป็นรูปวงกลม จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานเรื่อง “ความหวังและกำลังใจ” ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเขียนชื่อของตน และคำพูดที่ให้กำลังใจตัวเอง (ขณะเขียนผู้วิจัยเปิดเพลง Rebirth ของ วงแคลช)
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มส่งกระดาษของตนเอง ไปให้เพื่อนที่นั่งอยู่ทางขวามือเพื่อให้เขียนข้อความให้กำลังใจไปเรื่อยๆจนครบทุกคน

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย และสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ดังนี้

1.1 แม้ว่าการได้รับกำลังใจจากคนรอบข้างจะให้เราพลังมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ต้องไม่ลืมให้กำลังใจตัวเอง เพราะการให้กำลังใจตัวเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความหวัง อีกทั้งเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

1.2 การเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 12 ครั้ง ทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจเกี่ยวกับความสามารถในการในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมากขึ้น และสามารถนำไปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไป และหากวันข้างหน้าสมาชิกกลุ่มต้องพบเจอปัญหา ก็ขอเป็นกำลังใจให้สมาชิกกลุ่มทุกคนฟันฝ่าอุปสรรคไปให้ได้เพื่อไปยังเป้าหมายที่ตนหวัง

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกล่าวปิดโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็น และพฤติกรรมของนักเรียนระหว่างร่วมกิจกรรม
2. แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนในการทำกิจกรรมกลุ่ม

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

หากฉันประสบปัญหาจะบอกกับตัวเองว่า

.....

กำลังใจจากเพื่อน

✿
✿
✿
✿
✿
✿
✿
✿
✿
✿
✿
✿
✿
✿
✿
✿
✿
✿
✿

ชื่อ - นามสกุล _____ ชื่อเล่น _____



แบบบันทึกการเรียนรู้

กิจกรรมครั้งที่ 12 “ความหวัง และกำลังใจ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

2. สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่มีต่อกิจกรรม

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

คำชี้แจงในการทำแบบวัด

1. แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีจำนวน 40 ข้อ
2. ให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนดให้ แล้วพิจารณาว่าถ้านักเรียนพบเจอเหตุการณ์นั้นๆ นักเรียนจะคิด หรือปฏิบัติมากน้อยในระดับใด
3. เลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่ง ที่แทนคำตอบของนักเรียน ระดับในการเลือกเป็นดังนี้
มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด หรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด
มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด หรือการปฏิบัติของนักเรียนมาก
ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด หรือการปฏิบัติของนักเรียนปานกลาง
น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด หรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อย
น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้น *ไม่*ตรงกับความคิด หรือการปฏิบัติของนักเรียน

ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิด หรือการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	เมื่อฉันทำงานผิดพลาด ฉันสามารถหาทางแก้ไขได้		✓			
00	การส่งงานไม่ทันตามกำหนดเป็นเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับฉันเสมอ					✓

หมายเหตุ ข้อ 0 หมายความว่า เมื่อนักเรียนทำงานผิดพลาด นักเรียนสามารถหาทางแก้ไขได้ในระดับมาก

ข้อ 00 หมายความว่า นักเรียนคิดการส่งงานไม่ทันตามกำหนดเป็นเหตุการณ์ที่ไม่น่าจะเกิดขึ้นอีกในครั้งต่อไป

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิด หรือการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ในการทำรายงานกลุ่มหากเพื่อนในกลุ่ม <i>ไม่</i> ยอมรับฟังความคิดเห็นของฉัน ฉันจะพยายามหาความคิดใหม่มานำเสนอเพื่อน					
2	หากฉันจำเป็นต้องอ่านหนังสือเรียนเล่มหนึ่งที ฉันคิดว่ายาก ฉันจะพยายามอ่านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้					
4	เมื่อเพื่อนๆ <i>ไม่</i> ยอมให้ฉันทำงานกลุ่มด้วย ฉันสามารถหาวิธีแก้ไขและทำงานต่อไปได้					
5	หากฉันทะเลาะกับเพื่อนสนิทอย่างรุนแรงฉันสามารถพูดคุยปรับความเข้าใจกับเพื่อนสนิทได้					
6	หากฉันฝึกซ้อมวิ่งอย่างหนัก แต่ยังไม่สามารถออกมาได้ <i>ไม่</i> ดี ฉันสามารถหาทางปรับปรุงแก้ไขได้					
7	หากฉันเป็นคนทานเก่ง และคุณหมอบอกเตือนให้ควบคุมน้ำหนัก ฉันสามารถควบคุมการรับประทานอาหารได้					
8	ฉันสามารถอ่านหนังสือให้มากขึ้น เพื่อให้ผลสอบออกมาดี					
9	ฉันสามารถประพุดิตินดี เพื่อให้ได้รับคำชมจากผู้ใหญ่					
10	ฉันสามารถฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้ชนะการแข่งขันกีฬาได้					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิด หรือการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11	ถ้าเพื่อนเลือกฉันเป็นหัวหน้าในการทำงานกลุ่ม แล้วปรากฏว่าคะแนนกลุ่มฉันนั้นออกมาต่ำ คงเป็นเพราะฉันเป็นหัวหน้ากลุ่มที่ <i>ไม่ดี</i>					
12	การที่เพื่อน <i>ไม่</i> ยอมรับฟังความคิดเห็นของฉัน เป็นเพราะฉันสติปัญญา <i>ไม่ดี</i>					
13	การที่เพื่อน <i>ไม่</i> มาตามที่นั่งกันไว้ คงเป็นเพราะฉัน <i>ไม่</i> มีความสำคัญสำหรับเขา					
14	เมื่อผลการเรียน <i>ไม่ดี</i> ฉันจะรับผิดชอบโดยการอ่านหนังสือให้มากขึ้น					
15	หากฉันทะเลาะกับเพื่อน และพบว่าฉันผิด ฉันจะยอมรับและปรับปรุงตนเอง					
16	ฉันต้องส่งรายงานในวันพรุ่งนี้ แต่ยังไม่เสร็จ ฉันคิดว่าพรุ่งนี้จะลาป่วย <i>ไม่</i> ไปโรงเรียน เพราะ <i>ไม่</i> อยากถูกครูตำหนิ					
17	ขณะที่ฉันเล่นโยนบอลกับเพื่อน และเพื่อนโยนบอลพลาดไปโดนหน้าครู ฉันคิดว่าเพื่อนต้องรับผิดชอบเพียงคนเดียว					
18	การที่ฉันสอบได้ที่ 1 เป็นเพราะฉันมีความพยายาม					
19	การที่ฉันแข่งกีฬาชนะเป็นเพราะฉันมีความสามารถ					
20	หากฉันได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้าห้อง ฉันจะรับผิดชอบอย่างเต็มที่					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิด หรือการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
21	เพื่อนสนิทโกรธฉันมากที่ฉันทำของสำคัญของเขาหาย ฉันคิดว่าเพื่อนคงเลิกคบกับฉัน					
22	การที่ฉันตอบคำถามของครูไม่ได้ ทำให้ฉันไม่อยากเรียนในวิชานั้นอีก					
23	หากฉันประสบอุบัติเหตุจนไม่สามารถเดินได้ตามปกติ ฉันยังสามารถเล่นกีฬาได้ แต่คงต้องใช้ความพยายามมากขึ้นกว่าเดิม					
24	หากฉันเข้าใจคิดกับเพื่อน ฉันไม่สามารถกลับไปคุยกับเพื่อนคนนั้นได้ดังเดิม					
25	แม้ว่าฉันต้องทำรายงานร่วมกับคนที่ฉันไม่ชอบ แต่ฉันยังตั้งใจทำรายงานอย่างเต็มที่					
26	แม้ว่าฉันจะรู้สึกไม่ดีเพราะทะเลาะกับเพื่อนสนิทก่อนเข้าห้องสอบ แต่ฉันยังตั้งใจทำข้อสอบได้อย่างเต็มที่					
27	หากฉันได้คะแนนสอบกลางภาควิชาคณิตศาสตร์ไม่ดี ฉันคงไม่สามารถทำคะแนนสอบปลายภาคให้ดีขึ้นได้					
28	การที่ฉันสอบได้คะแนนดีขึ้น ทำให้ฉันมีความสุขในการเรียนมากขึ้น					
29	การที่ฉันได้รับคำชมจากครูประจำชั้น ทำให้ฉันมีกำลังใจในการเรียนมากขึ้น					
30	การที่ฉันได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้าห้อง ทำให้ฉันมีโอกาสได้รับเลือกให้ทำงานสำคัญ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิด หรือการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
31	หากในครั้งนี้นั้นสอบได้คะแนน ไม่ ดี ฉันคิดว่าถ้าฉันพยายามอ่านหนังสือให้มากขึ้น ฉันจะได้คะแนนในครั้งต่อไปดีขึ้นกว่าเดิม					
32	หากฉันลงแข่งว่ายน้ำ แต่ ไม่ ได้รับชัยชนะ ในครั้งนี้ ฉันคิดว่าถ้าฉันพยายามให้มากขึ้น จะมีโอกาสได้รับชัยชนะในครั้งต่อไป					
33	หากในครั้งนี้นั้นทำงานออกมา ไม่ เป็นที่น่าพอใจ ฉันคิดว่าถ้าในครั้งต่อไปฉันพยายามให้มากขึ้นจะทำให้งานออกมาเป็นที่น่าพอใจ					
34	หากเพื่อนที่ดีที่สุดโกหกฉัน ฉันจะพยายามพูดคุยเพื่อปรับความเข้าใจ และคิดว่าเพื่อนจะไม่โกหกฉันอีก					
35	หากฉันทำให้พ่อแม่ ไม่ พอใจ ฉันคิดว่า ฉันพยายามปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้					
36	หากในครั้งนี้นั้น ไม่ ได้รับคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาตามที่ตั้งใจ ฉันคิดว่าถ้าฉันพยายามฝึกฝนให้มากขึ้น ฉันจะมีโอกาสได้รับเลือกให้เป็นนักกีฬาในครั้งต่อไป					
37	หากฉันมีผลการเรียน ไม่ เป็นที่น่าพอใจ ฉันคิดว่าคง ไม่มี ทางทำให้ดีขึ้นได้					
38	หากฉันได้รับของขวัญวันเกิดโดย ไม่ คาดคิด ฉันคิดว่าในปีต่อไปฉันน่าจะ ได้รับ อีก					
39	หากฉันได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้าห้อง ฉันคิดว่า ฉันมีโอกาส ได้รับ เลือกอีกในปีต่อไป					
40	หากฉันได้รับเลือกให้ทำงานชิ้นสำคัญ ฉันคิดว่าฉันมีโอกาส ได้รับ เลือกให้ทำอีกในครั้งต่อไป					

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล

นางสาวสิริวรรณ วงศ์พงษ์เกษม

วัน เดือน ปี ที่เกิด

วันที่ 11 สิงหาคม 2527

สถานที่เกิด

จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

ศิลปศาสตรบัณฑิต (ประวัติศาสตร์ศิลปะ)

มหาวิทยาลัยศิลปากร พ.ศ. 2549

