ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

ปริญญา

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว	จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
สาขา	**ภาควิชา**

เรื่อง ผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร

The Effects of Adversity Quotient Developing Program for Learning Goals of the First Year Students at Chandrakasem Rajabhat University

นามผู้วิจัย นางสาวสิริลักษณ์ วนพร

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก .....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนัสนันท์ หัตถศักดิ์, ปร.ด.)

หัวหน้าภาควิชา .....

(รองศาสตราจารย์จิตตินันท์ บุญสถิรกุล, Ed.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

.....

(รองศาสตราจารย์กัญจนา ธีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ ..... **เดือน** ..... **พ.ศ.** .....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

The Effects of Adversity Quotient Developing Program for Learning Goals of the First Year Students at Chandrakasem Rajabhat University

โดย

นางสาวสิริลักษณ์ วนพร

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)
พ.ศ. 2557

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สิริลักษณ์ วนพร 2557: ผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนัสนันท์ หัตถศักดิ์, ปร.ด. 152 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากร คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 52 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยคัดเลือกเฉพาะนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา BIOL 2403 จุลชีววิทยา ซึ่งอยู่ในหน่วยที่ 1 ในหมวดวิทยาศาสตร์ แล้วคัดเลือกนักศึกษาที่ได้คะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนน้อย จำนวน 15 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน 2) แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค 3) แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียน 4) แบบบันทึกการเรียนรู้ 5) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษา ที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน และต่อผู้วิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสถิติ ใช้ The Wilcoxon Matched Pairs Signed – Ranks Test

ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีความพึงพอใจในโปรแกรม ฯลฯ

_____ _____ ___ / ___ / ___

ลายมือชื่อนิสิต ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Sirilak Vanaporn 2014: The Effects of Adversity Quotient Developing Program for Learning Goals of the First Year Students at Chandrakasem Rajabhat University. Master of Arts (Educational Psychology and Guidance), Major Field: Educational Psychology and Guidance, Department of Educational Psychology and Guidance. Thesis Advisor: Associate Professor Manasanan Hatthasak, Ph.D. 152 pages.

The purposes of this study were: 1) to examine The Effects of Adversity Quotient Developing Program for Learning Goals of the First Year Students at Chandrakasem Rajabhat University 2) to examine the results of of Adversity Quotient Developing program for Learning Goals of the First Year Students at Chandrakasem Rajabhat University. The research was a quasi-experimental design. The population consisted of 52 the First Year Students at Chandrakasem Rajabhat University in first semester, the academic year 2014, in the First Year Students at Chandrakasem Rajabhat University. The population participated in a Cognitive Behavior Modification Program which contained twelve 50-minutes sessions. The instruments used in this research were: 1) the Cognitive Behavior Modification Program, 2) the Adversity Quotient questionnaire, 3) the Learning Goals questionnaire, 4) the Self-Discipline Behavior recording form, 5) the students' self-report towards participating in each session of the The Effects of Adversity Quotient Developing Program for Learning Goals, and 6) the students' opinions questionnaire towards The Effects of Adversity Quotient Developing Program for Learning Goals. Mean and Standard deviation were used for data analysis.

The results indicated that: 1) after the experiment Adversity Quotient scores and Learning Goals scores of the experimental group were higher than theirs before the experiment. 2) the First Year Students at Chandrakasem Rajabhat University were in favor of the program.

_____ _____ ___ / ___ / ___

Student's signature Thesis Advisor's signature

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างสูงยิ่งจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาและคำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ และขอกราบขอบพระคุณประธานการสอบ รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสถิรกุล และผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก รองศาสตราจารย์สิริวรรณ สาระนาค ที่ได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ดร.มิตภาณี พงษ์พัว อาจารย์ขวัญใจ ชูกิจคุณ, และอาจารย์นิภา ขวัญงาม ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แก่ผู้วิจัย

ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างดียิ่ง และขอขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี

ท้ายสุดนี้ ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัว ของผู้วิจัย ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือในการศึกษาอย่างเต็มกำลัง และคอยอยู่เคียงข้างเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยเสมอมา และขอขอบคุณกำลังใจและความช่วยเหลือจากอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ประจำภาควิชา พี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ นิสิตปริญญาโทและเจ้าหน้าที่สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกคน จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์อันเกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาแด่คุณพ่อคุณแม่ ครูอาจารย์ และญาติมิตร ตลอดจนผู้ที่มีพระคุณต่อผู้วิจัยทุกท่าน

สิริลักษณ์ วนพร

ตุลาคม 2557

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง (3)

สารบัญภาพ (5)

บทที่ 1 บทนำ 1

ความสำคัญของปัญหา 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 4

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 5

ขอบเขตของการวิจัย 5

นิยามศัพท์เฉพาะ 5

บทที่ 2 การตรวจเอกสาร 7

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค 7

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการเรียน 20

บริบทของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม 29

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 31

สมมติฐานการวิจัย 35

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 36

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 36

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 37

การดำเนินการทดลอง 50

การวิเคราะห์ข้อมูล 51

บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์ 53

ผลการวิจัย 53

ข้อวิจารณ์ 66

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ 70

สรุปผลการวิจัย 70

ข้อเสนอแนะ 76

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

เอกสารและสิ่งอ้างอิง 78

ภาคผนวก 82

ภาคผนวก ก ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในการวิจัย 83

ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 86

ภาคผนวก ค ข้อมูลทางสถิติ 148

ประวัติการศึกษา และการทำงาน 152

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	โครงสร้างของโปรแกรมพัฒนาความสามรถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม	39
2	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ของนักศึกษา กลุ่มทดลอง	54
3	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง	55
4	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ โดยการทดสอบด้วย Non Parametric Statistics	55
5	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วย Non Parametric Statistics	56
6	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน และต่อผู้วิจัย	63

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่ **หน้า**

1 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ยของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ของนักศึกษากลุ่มทดลอง 149

2 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ยของคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนของนักศึกษา กลุ่มทดลอง 150

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์ 3 สาขาที่เป็นทฤษฎีพื้นฐานสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค	9
2	แสดงความเชื่อมโยงของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับคุณสมบัติทั้ง 3 ด้าน	10
3	เปรียบเทียบลักษณะบุคคลทั้ง 3 กลุ่ม กับทฤษฎีความต้องการของ Maslow	15

ภาพผนวกที่

1	แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง	150
2	แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียน ของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง	151

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมไทยในปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากลักษณะทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ค่านิยมและความเชื่อ ความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้ความเป็นอยู่ของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงจากอดีตสู่ปัจจุบันอย่างมาก ในยุคปัจจุบันสังคมมีจุดเปลี่ยนเริ่มตั้งแต่สถาบันแรก คือครอบครัว ทำให้การดำเนินชีวิต ต้องมีการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจมีผลต่อค่านิยม ที่เน้นเรื่องวัตถุเพิ่มมากขึ้น เยาวชนขาดการอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด รวมถึงขาดแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต เด็กส่วนใหญ่เติบโตขึ้นมาด้วยการดูแบบอย่างจากรายการโทรทัศน์ การเล่มเกม ซึ่งไม่อยู่ในโลกของความเป็นจริง ทั้ง ๆ ที่สถาบันครอบครัว เป็นสถาบันแรกที่กำหนดคุณค่าขั้นพื้นฐานแก่มนุษย์ ในด้านทัศนคติ ค่านิยม วัฒนธรรม แบบแผนการดำเนินชีวิต ศาสนา ความเชื่อ ส่งผลต่อบุคลิกภาพ จิตใจ อารมณ์ สังคม ตลอดจนการปรับตัวอันเป็นพื้นฐานความพร้อมของจิตใจและสังคมของเด็กและเยาวชน เพราะระยะแรกของชีวิตเด็กควรได้รับความรักความอบอุ่น ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อทัศนคติ ความเชื่อ ที่จะแสดงออกเป็นพฤติกรรม โดยเฉพาะแบบแผนของครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดู รวมถึงพฤติกรรมของคน ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูกและคนในครอบครัว ซึ่งครอบครัวทำให้เกิดความเข้มแข็งในจิตใจ

นอกจากสถาบันครอบครัว จะมีความสำคัญต่อการพัฒนาความเข้มแข็งด้านจิตใจและความรับผิดชอบ การแสดงออกทางด้านพฤติกรรมและบุคลิกภาพแล้ว สถาบันการศึกษาเป็นอีกสถาบันหนึ่งที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลเป็นอย่างมาก เพราะการใช้เวลาในสถาบันการศึกษาของนักศึกษามากกว่าอยู่ที่บ้าน สถาบันการศึกษา จึงต้องช่วยเหลือและส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และเชาว์ปัญญา โดยมีครู อาจารย์ เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตดี และนอกจากนี้ หลักสูตรการศึกษาในปัจจุบันมุ่งพัฒนาผู้เรียนในลักษณะองค์รวม ให้เกิดความสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเชาว์ปัญญา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความสามารถทางอารมณ์และพัฒนาตนเองตามเป้าหมายที่กำหนด ซึ่งจำเป็นต่อการใช้ชีวิต เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีความเข้าใจตนเอง ควบคุมอารมณ์ของตนเอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แก้ไขข้อขัดแย้งทางอารมณ์ ปรับอารมณ์ให้อยู่ในสภาวะปกติ เพื่อให้ใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นสุข สามารถเผชิญปัญหาการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้โดยอาศัยการอบรมบ่มนิสัย (ศิริกุล อิศรานุรักษ์ และ ปราณี สุทธิสุคนธ์, 2550)

คุณสมบัติของผู้ที่ประสบความสำเร็จนั้น ต้องเป็นผู้ที่มีความอดทน สามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง มีความขยันหมั่นเพียร ศึกษาหาความรู้ สามารถลงมือทำในสิ่งที่ควรทำได้ รู้จักคิดและแก้ปัญหาเป็น สามารถที่จะสร้างกิจกรรมใหม่ ๆ และได้ผลลัพธ์ใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิตของตน ได้บุคคลนั้นจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคจนนำไปสู่ความสำเร็จที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ได้ (วิทยา นาควัชระ, 2544) ซึ่งความสำเร็จนั้นไม่ได้หมายความถึงความสำเร็จในหน้าที่การงาน หรือการเรียนเท่านั้นแต่ยังรวมไปถึงความสำเร็จในการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขในสภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสิ่งแวดล้อมหรือการเปลี่ยนแปลงจากตัวบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการทางด้านต่างๆจากเด็กสู่ผู้ใหญ่ โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด

วัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ถือว่าเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่กำลังก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว ถือว่าเป็นช่วงแห่งการปรับตัว หากวัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ก็สามารถใช้ชีวิต ในสังคมได้อย่างมีความสุข ในทางตรงกันข้ามหากปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดความคับข้องภายในใจ และแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจนก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมา จากการศึกษาปัญหาวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่า วัยรุ่นมีปัญหาหลายด้าน ทั้งด้านการเรียน ปัญหาด้านอุบัติเหตุ ปัญหาเรื่องการใช้ความรุนแรง ปัญหาเรื่องความซึมเศร้า ปัญหาเรื่องสารเสพติด และปัญหาเรื่องพฤติกรรมทางเพศ นอกจากนี้ยังพบข้อมูลที่ได้จากการสำรวจข้อมูลกลุ่มวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครจำนวน 2,311 คน สรุปว่าวัยรุ่นมีปัญหาความไม่พึงพอใจในผลการเรียนสูงสุดถึง ร้อยละ 71.9 (สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2546: 133)

การประสบความสำเร็จเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาและเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของชีวิต ความสำเร็จขอคนที่จะก้าวไปข้างหน้า และเติบโตขึ้น เป็นการพัฒนาที่เป็นภาระหน้าที่ตลอดช่วงชีวิตคน ถึงแม้ว่าจะมีอุปสรรครูปแบบต่าง ๆ ของความโชคร้ายเข้ามาก็ตาม Stoltz (1997: 18) กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้ต้องอดทนด้วยกันทั้งสิ้น หากสามารถอดทน พากเพียร ไม่ว่าจะเผชิญกับปัญหาใด ๆ เราก็จะเป็นคนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จได้ อีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นประสบความสำเร็จได้ คือ ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ตามความคิดของ Stoltz (1997: 24) หมายถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ในยามที่ต้องเผชิญความทุกข์ยากหรือความลำบาก จึงจะเห็นได้ชัดเจนว่าคนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจะมีจิตใจทีเข้มแข็งไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มเหลวก็สามารถต่อสู้ เอาชนะความล้มเหลวได้

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหรือ AQ มาจากคำว่า Adversity Quotient ผู้ที่เผยแพร่แนวคิดนี้คือ Stoltz (1997) หมายถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามทีต้องเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ยากความลำบาก โดยผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะมีจิตใจเข้มแข็งไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มไปแล้วก็สามารถลุกขึ้นสู้ใหม่ได้ ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ เวลาเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากก็มักจะยอมแพ้ บางคนถึงกับละทิ้งงานหรือการเรียนกลางคัน ซึ่งแนวคิดนี้เริ่มมีบทบาทสำคัญในชีวิตเนื่องมาจากพื้นฐานความเชื่อ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจะช่วยเปลี่ยนแปลงความคิดด้านลบ หรือการมองข้ามตนเองไปรวมทั้งช่วยยกระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคและความยากลำบาก อันเป็นหลักการที่มีพลังที่จะทำให้คนเราประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัว และการทำงานจึงถือว่าเป็นทัศนคติใหม่ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของวัยรุ่นได้ และเป็นอาวุธสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นสามารถสู้กับความท้าทาย เพื่อไปสู่เป้าหมายของตนเองได้ ทั้งนี้เพราะการตรวจสอบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจะทำให้เรารู้จักความคิดของตนเอง เมื่ออยู่ในภาวะที่มีอุปสรรค รู้ถึงความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคได้ (อมรรัตน์ มาวัน, 2550: 2)

เด็กและเยาวชนต้องอาศัยความเพียรพยายามที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์หรือความลำบาก คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหา พยายามหาวิธีแก้ปัญหาอยู่เสมอ เพื่อให้สามารถผ่านปัญหาหรือความยากลำบากเหล่านั้นด้วยทางออกที่ดีที่สุด และเกิดผลดีต่อตนเองและสังคมมากที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จกับผู้ที่ประสบความล้มเหลวมักไม่มีสิ่งใดแตกต่างกันมากนักในด้านความรู้ ความสามารถ อายุ หรือความเฉลียวฉลาด แต่มีสิ่งที่แตกต่างกันชัดเจน คือ การมีจิตใจเข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว มีความคิดที่จะต่อสู้และฟันฝ่าอุปสรรค อันเป็นรูปแบบของการจัดการปัญหา ซึ่งเกิดขึ้นโดยสั่งสมจากประสบการณ์วัยเด็กสั่งสมจากการคิดและพฤติกรรม ทำให้เกิดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคเกิดพลังความคิดและทำอย่างมุ่งมั่น เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย นำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เมื่อนักศึกษาก้าวเข้ามาสู่รั้วมหาวิทยาลัย เป็นเหมือนการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่ นักศึกษาต้องมีการปรับตัว และเปลี่ยนสังคม ซึ่งอาจส่งผลให้นักศึกษามีปัญหา ทั้งในด้านการปรับตัว การดำรงชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัย สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อการเรียน การทำงาน แต่ถ้านักศึกษาสามารถที่จะฝ่าฟันอุปสรรค และเผชิญปัญหาที่มีอยู่ได้ ก็จะสามารถไปสู่เป้าหมายทางการเรียนได้ ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จึงเป็นความเชื่อใหม่ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ เป็นสิ่งท้าทายและพยายามหาวิธีนำพลังที่มีอยู่ในตนเองออกมาเผชิญกับปัญหาและต่อสู้อุปสรรค สรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการดำเนินชีวิตในสังคมยุคปัจจุบัน แต่ก็ยังพบว่านักศึกษาจำนวนมากที่ยังมีปัญหาในด้านความสามารถใน การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ทำให้ตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมเล็งเห็นว่าความสามารถในการการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค มีความสำคัญต่อนักศึกษาเป็นอย่างมาก เพราะจะช่วยให้นักศึกษาสามารถพัฒนาตนเองและช่วยให้นักศึกษาไปสู่เป้าหมายทางการเรียนของตนเองได้ ดังนั้นทางมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมเล็งเห็นว่างานวิจัยของเราสามารถไปช่วยพัฒนานักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมได้ และความสามารถในการการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นองค์ความรู้ด้านหนึ่งในสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาอยู่ จึงสามารถนำความรู้ในเรื่องความสามารถในการการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมาช่วยพัฒนาศักยภาพในด้านการตั้งเป้าหมายให้แก่นิสิตของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมให้มีมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

2. เพื่อเปรียบเทียบผลของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ

3. เพื่อเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน สำหรับนักศึกษาซึ่งอาจารย์หรือผู้ที่สนใจเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสามารถนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้กับนักเรียน นิสิต นักศึกษากลุ่มอื่น ๆ ที่ต้องการพัฒนาได้

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยศรีปทุม

2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 15 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และการตั้ง เป้าหมายในการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient) หมายถึง การที่บุคคลมีความอดทน มีความมุ่งมั่น และตอบสนองต่อเหตุการณ์ หรือวิธีการในการที่จะเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคซึ่งเป็นตัวขัดขวางให้สามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ โดยแบ่งความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ (Stoltz, 1997: 106-123)

1. การควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค (Control-c) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ ในยามที่มีอุปสรรค มีความเข้าใจและตัดสินใจแก้ปัญหานั้นได้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. การรับสาเหตุและความรับผิดชอบต่ออุปสรรค (Origin และ Ownership = O2) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการพยายามนำตนเอง เข้าไปแก้ไขปัญหา หรืออุปสรรคนั้นโดยไม่ผลักความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

3. การรับรู้ถึงอุปสรรค(Reach-R) หมายถึงความสามารถในการรับรู้ระดับของปัญหา หรืออุปสรรค รู้จักทางเลือกที่ดีในการแก้ปัญหา

4. ความอดทนต่ออุปสรรค (Endurance-E) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการอดทนต่ออุปสรรค

โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน หมายถึง โปรแกรมการจัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้พฤติกรรมการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ผู้วิจัยประยุกต์กิจกรรม โดยจัดให้นักศึกษาได้เรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ประกอบด้วย กิจกรรม การควบคุมตนเอง การตัดสินใจเพื่อเผชิญปัญหา รู้เท่าทันปัญหา การจัดการกับอุปสรรค เป้าหมายในชีวิต และต้นไม้แห่งเป้าหมายของฉัน

1. เป้าหมายทางการเรียน หมายถึง การตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมโดยกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง ยึดมั่นกับเป้าหมายและเดินทางไปสู่เป้าหมาย อย่าท้อแท้เมื่อพบอุปสรรค

2. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ปีการศึกษา 2557 ที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียน ต่ำกว่าเกณฑ์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยเรื่องผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการเรียน
3. บริบทของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นแนวคิดและทฤษฎีใหม่ที่นักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆให้ความสนใจถึงปัจจัยที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ ไว้ดังนี้

Stoltz (1997: 6-7) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไว้ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก

กรมวิชาการ (2545: 8) ได้ให้คำจำกัดความของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ว่า หมายถึง ความสามารถในการใช้พลังความคิดในตนด้วยความมุ่งมั่น เอาชนะอุปสรรค ความยากลำบาก ช่วยให้ประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัว การทำงานและการดำรงชีวิตในสังคม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2546: 103) ให้ความหมาย ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า คือ รูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของคน ๆ นั้นต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น หรืออาจเป็นรูปแบบพฤติกรรมการตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคในชีวิต ซึ่งเป็นกลไกของสมองที่เกิดจากใยประสาทต่างๆที่ถูกสร้างขึ้น ฝึกฝนขึ้น

จันทร์ชลี มาพุทธ (2546: 9) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า เป็นความ สามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น การมีความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถที่ดึงคนที่มีความสามารถเข้ามาร่วมงานและมอบหมายงานให้ตรงกับความรู้ ความสามารถ ความถนัดของตนเอง จะต้องเป็นคนกล้าตัดสินใจ

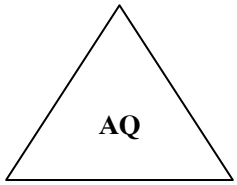
ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2548: 20) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า คือความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความยากลำบาก หรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤติ ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการเผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยการเอาชนะอุปสรรคที่ขวางกั้นจนสามารถประสบความสำเร็จในชีวิต โดยไม่ย่อท้อ มีความอดทนและมีกำลังใจเข้มแข็งและมีความหวังอยู่เสมอ

แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

Stoltz (1997: 7) กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหรือ AQ เป็นแนวคิดที่ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ หลักการทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ และมีการนำมาประยุกต์ใช้ในโลกแห่งความเป็นจริง AQ จะสามารถบอกถึงความอดทนและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคความยากลำบากต่างๆ พร้อมทั้งพยากรณ์ได้ว่า ใครจะสามารถหยุดยั้งและเอาชนะวิกฤติได้ ใครจะเป็นผู้ข้ามผ่านวิกฤติได้ ใครที่จะสามารถทำได้เหนือความคาดหวัง ใครที่จะทำไม่ได้ตามที่ความหวังที่คาดเอาไว้ ใครที่จะยอมแพ้ ใครที่จะเอาชนะได้ โดยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีพื้นฐานมาจากวิทยาศาสตร์ 3 สาขา ซึ่งเปรียบเสมือนผนังแต่ละด้านที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นพีระมิดแห่ง AQ ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์ 3 สาขาที่เป็นทฤษฎีพื้นฐานสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
ที่มา: Stoltz (1997: 83-84)

โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. จิตวิทยาว่าด้วยการรู้คิด (Cognitive psychology) คนส่วนใหญ่คิดว่าอุปสรรค ความคับข้องใจเกิดขึ้นมาจากภายในใจของตนเอง เกิดจากสภาวะจิตใจที่มีความคิดท้อแท้และสิ้นหวัง คนกลุ่มนี้จะพ่ายแพ้และล้มเหลว จมอยู่กับความทุกข์ทรมาน แต่ในทางตรงกันข้ามบางคนกลับคิดว่าความคับข้องใจเป็นสิ่งชั่วคราว เป็นสิ่งที่ต้องเผชิญหน้าเพื่อที่จะเติบโตต่อไป คนกลุ่มนี้จะยังมีความหวังและมีกำลังที่จะฟันฝ่าอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จ

2. สรีระวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) สมองของมนุษย์มีโครงสร้างซึ่งสามารถสร้างความเคยชินได้ หากมีการเปลี่ยนจิตใต้สำนึกใหม่ สร้างทัศนคติทางบวก ก็จะช่วยพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของคนได้

3. อิมมูนวิทยาของจิตประสาทหรือจิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของมนุษย์เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนโดยตรง เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจและการรู้จักควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิต้านทานโรคภัยต่าง ๆ

นอกจากนี้ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคยังมีคุณสมบัติที่สำคัญ 3 ประการ

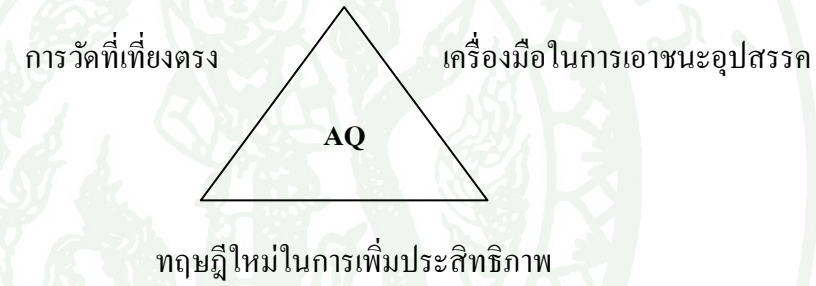
ประการแรก ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นกรอบความคิดใหม่ เพื่อความเข้าใจและขยายแง่มุมแห่งความสำเร็จให้กว้างขึ้น โดยพัฒนามาจากพื้นฐานงานวิจัย เป็นการเสนอ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

องค์ความรู้ใหม่ที่ผสมผสานและสามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งนี้ เพื่อทำให้ทราบว่า สิ่งใดที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ

ประการที่สอง ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นเครื่องมือวัดและประเมินว่าคนจะตอบสนองต่ออุปสรรคและปัญหาอย่างไร เป็นครั้งแรกที่สามารถวัดความสามารถ ทางด้านนี้และทำให้เกิดความเข้าใจว่า สิ่งนี้สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้

ประการที่สาม ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นชุดเครื่องมือที่มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ สำหรับการพัฒนาการตอบสนองต่ออุปสรรคความยากลำบาก ซึ่งผลของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค จะเพิ่มประสิทธิภาพของคนและองค์การ



ภาพที่ 2 แสดงความเชื่อมโยงของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับคุณสมบัติทั้ง 3 ด้าน

ที่มา: Stoltz (1997: 8)

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค นอกจากจะใช้ได้ดีในระดับบุคคลแล้วยังสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้กับทีมงาน ความสัมพันธ์ของครอบครัว องค์การ วัฒนธรรมสังคม ชุมชนได้อีกด้วย และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ยังสามารถใช้ทำนายความสำเร็จในด้านต่างๆดังนี้ผลการปฏิบัติงาน แรงจูงใจ การมีอำนาจ การเรียนรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ความมีผลิตผล พลังงาน ความหวัง ความสุข ความเข้มแข็งและความสนุกสนาน สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความมั่นคง เจตคติ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

Stoltz (1997) กล่าวถึงองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วย 4 มิติ คือ CO2RE ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของบุคคลในระดับสูง ปานกลาง หรือต่ำ มิติทั้ง 4 ของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนี้ได้แก่

มิติที่ 1 (C = Control) การควบคุม หมายถึง ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้ หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมสถานการณ์ ผู้ที่มีมิติด้านการควบคุมสูง คือคนที่สามารถเข้าใจปัญหาความยากลำบาก มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา และพยายามหาทางออกเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาเพื่อที่จะทำให้ตนเองผ่านพ้นอุปสรรคและความยากลำบากได้อย่างดี ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดีมากของ Siliman (1991) ได้สนับสนุนแนวคิดนี้โดยกล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นกุญแจสำคัญในการเพิ่มศักยภาพในการควบคุมสถานการณ์และผลกระทบจากการควบคุมสถานการณ์นี้จะส่งผลต่อ CO_2RE ทุกมิติการควบคุมสถานการณ์มี 2 รูปแบบ

รูปแบบที่หนึ่ง เป็นการควบคุมสถานการณ์หลังจากที่ได้ตั้งสติแล้ว เช่น ถ้าเกิดปัญหาขึ้น การโต้ตอบก็อาจจะเป็นการพูดจาหรือการกระทำที่วู่วามและทำให้เสียใจภายหลัง เช่น ในกรณีที่เกิดการโต้แย้งและตวาดใส่อารมณ์กับบุคคลอื่น แต่หลังจากที่ได้คิดและตั้งสติได้แล้ว อาจรู้สึกอยากกลับไปขอโทษ

รูปแบบที่สอง เป็นการควบคุมสถานการณ์อย่างทันทีทันควัน โดยเมื่อมีเหตุการณ์สถานการณ์หรือปัญหาเกิดขึ้น บางครั้งความรู้สึกภายในอาจรู้สึกโกรธ รู้สึกผิดหวัง รู้สึกหมดหวังแต่ความรู้สึกเหล่านั้นจะถูกลบออกไปด้วยความคิดในทางบวก และปฏิกิริยาโต้ตอบที่ออกมาในทางบวกทันที เช่น กรณีครูให้คำแนะนำเรื่องการบ้าน มีความคิดทางบวกจะไม่มองว่าเป็นการตำหนิแต่มองว่าเป็นความหวังดีเพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจและทำได้ถูกต้อง ซึ่งเป็นการควบคุมสถานการณ์ที่ต้องอาศัยการฝึกฝน

มิติที่ 2 (O2 = Origin and Ownership) สาเหตุและความรับผิดชอบ หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าปัญหาเกิดขึ้นมาจากอะไร พยายามคิดแก้ไขปัญหา วิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของปัญหา และตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของตนที่ต้องหาทางแก้ไขให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ให้คนอื่น พิจารณาปัญหาจากตนเองและปัจจัยภายนอก เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยทำผิดพลาดในอดีต ตำหนิหรือโทษตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้และแก้ไข ซึ่ง Stoltz ถือว่าเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดพลัง หากนำมาใช้อย่างเหมาะสม จะนำมาซึ่งการปรับปรุงแก้ไข การพิจารณาการรับรู้ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเองนั้น มักพิจารณาจากการถามคำถามสองข้อคือ

1. ใครหรืออะไรที่เป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาและอุปสรรค

2. เราเป็นเจ้าของปัญหาหรือมีภาระที่ต้องรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาของปัญหาและอุปสรรคในระดับไหน

ลักษณะของผู้ที่ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในมิตินี้สูงได้แก่ ผู้ที่มีแนวคิดในการค้นหาสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ว่ามาจากสาเหตุใด จะวิเคราะห์ทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอก รวมทั้งกำหนดบทบาทตนเองให้เป็นเจ้าของปัญหา เรียนรู้จนสามารถแก้ปัญหาได้ดี การพิจารณาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกนั้นก็เป็นการมองโลกในแง่ดี ส่วนการพิจารณาตนเองนั้นก็จะเป็นการตำหนิหรือกล่าวโทษตนเองเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น แต่จะไม่โทษตนเองพร่ำเพรื่อเพราะจะทำให้หมดกำลังใจ ผู้ที่มีมิติด้านนี้ดีความเสียใจจะเป็น ตัวกระตุ้นให้เกิดพลังทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถ และพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกัน เพราะเมื่อเราพูดหรือทำอะไรที่ไม่ดีกับผู้อื่นแล้วสำนึกได้ เราจะเกิดประสบการณ์การเรียนรู้จากความเสียใจ และความผิดพลาดของเรา ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ในมิตินี้ต่ำมักมีนิสัยชอบตำหนิหรือโทษตัวเองจนเกินควร การตำหนิตนเองมากเกินไปจะทำให้เสียขวัญและเป็นไปในทางทำลาย ทำลายพลังงาน ความหวังระบบอิมมูนวิทยาของจิตประสาท มีหลายคนที่คิดว่าตนเองเป็นเจ้าของปัญหาแต่เพียงผู้เดียว คิดว่าทุกอย่างเลวร้ายและเป็นความผิดของเราเป็นส่วนใหญ่ หากความรู้สึกนี้สะสมเป็นเวลานานจะทำให้เสียใจ หมดกำลังใจ รู้สึกท้อใจ ซึมเศร้าและยอมแพ้ไปในที่สุด เพราะการตำหนิหรือกล่าวโทษตนเองทำให้เกิดผลได้ 2 แบบ คือ การนำมาซึ่งการเรียนรู้และการปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้น แต่ก็จะนำมาซึ่งความเสียใจ ความรู้สึกที่โดดเดี่ยวและมีโอกาสที่จะทำร้ายผู้อื่น

มิติที่ 3 (R = Reach) ผลกระทบของปัญหา หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ผลกระทบของปัญหา หรือความยุ่งยากที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่ามีมากน้อยแค่ไหน เมื่อเกิดอุปสรรคแล้วจะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันในด้านอื่นๆมากน้อยแค่ไหน ผู้ที่มีความสามารถใน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในมิตินี้สูง คือคนที่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ ควบคุมผลกระทบและความเสียหายต่อการดำเนินชีวิตเมื่อมีปัญหาความยุ่งยากเกิดขึ้น ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในมิตินี้ต่ำ คือคนที่ยอมให้อุปสรรคนั้นเข้าไปมีบทบาทกับชีวิตในด้านอื่นๆ ทำให้เกิดความสิ้นหวัง ท้อแท้และไม่สามารถทำสิ่งอื่นๆได้อีก

มิติที่ 4 (E = Endurance) ความอดทน ทนทานต่อปัญหา หมายถึง ความสามารถในการรับมือและอดทนกับความยืดเยื้อของปัญหา และอุปสรรคต่างๆในชีวิต มองเห็นว่าอุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว และพยายามขจัดให้หมดไปอย่างถูกวิธี มิตินี้จะเป็นการประเมินว่าปัญหาอุปสรรคและสาเหตุนั้นจะอยู่นานแค่ไหน คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในมิติด้านนี้สูง คือคนที่มีความอดทนกับอุปสรรคต่างๆได้ดี จะมีความรู้สึกว่า สิ่งนี้จะผ่านพ้นไปได้ในที่สุด และจะไม่กลับมาอีก สิ่งนี้จะส่งเสริมพลังงานทำให้มองโลกในแง่ดี สุขภาพดี มีความหวัง ทำให้แข็งแกร่งขึ้น ส่วนคนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในมิติด้านนี้ต่ำ คือคนที่มองปัญหาอุปสรรคหรือสาเหตุคงอยู่เป็นเวลายาวนานไม่มีทางจบสิ้น ทำให้เป็นคนสิ้นหวังในชีวิต คิดแต่ว่าไม่มีใครหรืออะไรที่จะช่วยแก้ไขได้ ไม่พยายามที่จะแก้ไขปัญหา คิดแต่ว่าปัญหายังคงเป็นปัญหาและคงอยู่กับตนเองตลอดเวลา ทำให้เกิดความล้มเหลว ผิดวันประกันพรุ่ง ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรให้ดีขึ้นได้

Stoltz (1997: 13-15) ได้ทำการเปรียบเทียบการประสบความสำเร็จว่าเหมือนกับการปีนภูเขา (The Mountain-Ascending toward success) และได้เปรียบมนุษย์ว่าเป็นนักไต่เขา ซึ่ง Stoltz ได้จำแนกมนุษย์ ออกเป็น 3 ประเภทด้วยกันคือ

1. The Quitter ผู้ถอนตัวหรือผู้ยอมแพ้ หมายถึง คนที่ท้อถอยยอมแพ้ง่าย ไม่ตอบรับต่อความท้าทาย ถอนตัวจากความยากลำบากหรือพยายามหลีกเลี่ยงถ้าตนเองต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ดูแล้วยุ่งยากและลำบาก บุคคลกลุ่มนี้จะเป็นผู้ที่สามารถยอมแพ้อะไรได้โดยง่ายดาย หากเขาต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหาอะไรสักอย่าง หากเลือกได้ก็เลือกที่จะถอนตัว ปฏิเสธโอกาสทั้งหมดที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าอาจจะเป็นโอกาสที่ดีที่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิตของเขาเอง

2. The Camper ผู้พักแรมหรือผู้หยุดพักกลางทาง หมายถึง คนที่เดินทางไปได้ครึ่งทางหรือเมื่อพบอุปสรรคแล้วหยุดกลางทาง โดยเมื่อคนพวกนี้เดินไปได้ไกลพอสมควรแล้ว ก็จะพูดว่า “นี่ก็ไกลมากพอที่ฉันจะไปได้แล้ว” (Stoltz 1997: 14) ก็จะหยุดที่จะก้าวเดินต่อ ไม่ยอมที่จะมุ่งมั่นต่อไปการทำงานหรือการเผชิญกับอุปสรรคของคนกลุ่มนี้จะกระทำตามมาตรฐานที่เขาคิดว่าเขาจะ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ทำได้ ก็อาจถือเป็นขั้นตอนแห่งความสำเร็จระดับหนึ่ง แต่ยังไม่ใช่ความสำเร็จที่แท้จริง ถ้าเขาสามารถอดทนกับปัญหาและพัฒนาต่อไปก็จะทำให้เขาก้าวสู่ความสำเร็จที่แท้จริงได้

3. The Climber นักปีนเขาหรือผู้ชอบต่อสู้กับปัญหาและความท้าทาย หมายถึง คนที่ทุ่มเทตลอดชีวิต เพื่อการก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จชั่วชีวิต โดยที่ไม่คำนึงถึง พื้นฐานของชีวิต ข้อได้เปรียบหรือข้อเสียเปรียบ ความโชคดีหรือความโชคร้าย พวกเขาจะก้าวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่อง โดยจะคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเป็นไปได้ ไม่ยอมให้อายุ เพศ เชื้อชาติ ร่างกาย หรือความไม่สมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ หรือสิ่งต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคมาขัดขวางการก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จ Stoltz (1997: 17) ได้นำลักษณะบุคคลทั้งสามกลุ่ม มาเปรียบเทียบกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow's Theory of Motivation ที่เชื่อว่ามนุษย์จะแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง ความต้องการจึงเป็นบ่อเกิดของแรงจูงใจ Maslow แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น โดยมนุษย์จะตอบสนองความต้องการทั้งหมดอย่างมีลำดับขั้นตามความสำคัญของความต้องการและความพึงพอใจในแต่ละเวลา ความต้องการทั้ง 5 ขั้นมีดังนี้

1) ความต้องการทางกายภาพ (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อความอยู่รอด เช่นความต้องการด้านปัจจัยสี่ รวมถึงความต้องการทางเพศ

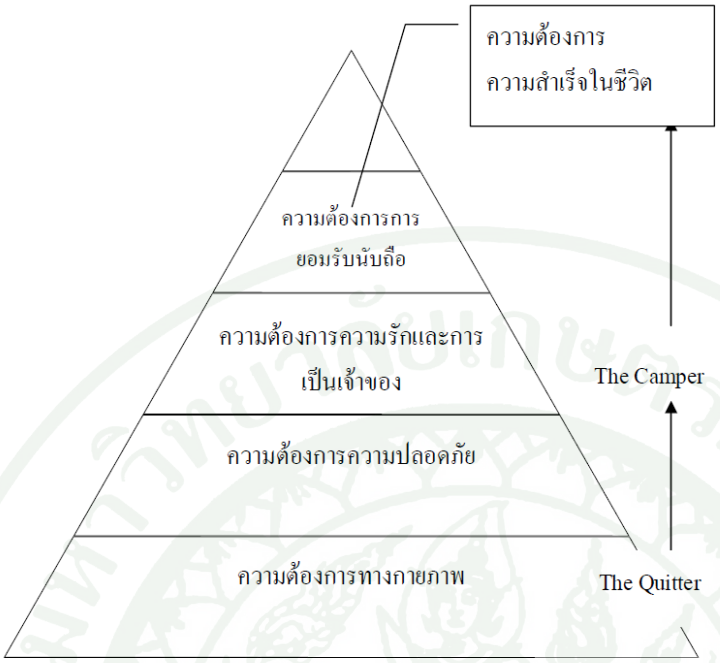
2) ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) คือความต้องการความมั่นคงในสภาพแวดล้อม

3) ความต้องการเป็นเจ้าของและความรัก (Belonging and love Needs) คือ ความต้องการให้และรับในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก อยากมีคนที่รัก และต้องการความรักจากคนรอบข้าง

4) ความต้องการการยอมรับนับถือและยกย่องจากสังคม (Esteem Needs) ความต้องการนี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการรับรู้คุณค่าตนเอง โดยผ่านการยอมรับในความสามารถของตนจากผู้อื่น

5) ความต้องการได้รับความสำเร็จในชีวิต (Self actualization Needs) หมายถึงความต้องการที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่ตนสนใจ อยากพัฒนาความสามารถและศักยภาพของตนเองให้สูงขึ้น เป็นความต้องการที่จะใช้ความสามารถสูงสุดที่ตนมีเพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จและสมหวังตามที่ตนเองต้องการ เป็นการกระทำโดยไม่มีความต้องการอะไรอื่นมาแอบแฝง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ภาพที่ 3 เปรียบเทียบลักษณะบุคคลทั้ง 3 กลุ่ม กับทฤษฎีความต้องการของ Maslow
ที่มา: Stoltz (1997: 17)

จากภาพ The Quitter หรือผู้ถอนตัว จะเป็นผู้ที่ยึดติดกับความต้องการขั้นที่หนึ่ง คือความต้องการด้านกายภาพและความต้องการขั้นที่สอง คือความต้องการด้านความปลอดภัย ส่วน The Camper หรือผู้พักแรม ถึงแม้จะผ่านความลำบากมาได้มากกว่าผู้ถอนตัว แต่เพราะความยึดติดกับสิ่งที่มีอยู่อย่างสุขสบาย จึงเปรียบได้กับความต้องการขั้นที่สาม คือความต้องการเป็นเจ้าของ ความต้องการความรัก และความต้องการการยอมรับและนับถือจากสังคม ในขณะที่ The Climber หรือนักปีนเขาจะเป็นคนกลุ่มเดียวเท่านั้นที่สามารถบรรลุศักยภาพของตนเองสูงสุด เปรียบได้กับความต้องการขั้นที่ห้า คือความต้องการได้รับความสำเร็จในชีวิต

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วยหลัก 2 ประการ คือ หลักการทางวิทยาศาสตร์และหลักการปฏิบัติ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค Stoltz (1997: 154) ได้เสนอแนะหนทางในการพัฒนาความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคในลักษณะที่เรียกว่า The LEAD Sequence ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. การยอมรับฟังความคิดเห็นของตนเอง (L = Listen to your adversity respond) หมายถึงการบอกให้ตนเองได้รู้ว่า ขณะนี้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคใดขึ้นกับตนเอง และต้องตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นด้วยความเข้มข้นระดับใดถึงจะแก้ไขได้

2. การตั้งมั่นในเหตุผลและหลักเกณฑ์ (E = Explore all origins and ownership of the result) หมายถึง การค้นหาว่าสิ่งใดคือต้นตอและสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนว่าตนเองต้องทำสิ่งใดที่เฉพาะเจาะจงลงไป เพื่อให้สามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตัดสินลงไปว่าสิ่งใดที่อยู่ในความรับผิดชอบ และสิ่งใดอยู่นอกเหนือความรับผิดชอบหรือการตัดสินใจของเรา

3. การวิเคราะห์แยกแยะ (A = Analyze the evidence) หมายถึง การพินิจพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบเพื่อนำมาเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสีย ให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้น

4. การปฏิบัติ (D = Do something) หมายถึง การลงมือกระทำตามที่ได้วางแผน การทำงานตามขั้นตอนที่วางไว้เพื่อให้ประสบผลสำเร็จโดยมีระยะเวลาในการปฏิบัติกำหนดแน่นอน

เบญจวรรณ บุณยะประพันธ์ (2547-2548: 24) กล่าวว่า คุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีดังนี้

1. มีการตั้งเป้าหมายหรือตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า (Aim) และมีความพยายามที่จะมุ่งไปยังจุดมุ่งหมายนั้นให้ได้

2. มีวิสัยทัศน์ (Vision) หมายถึง ความฝันและการลงมือกระทำตามความฝัน หรือมาจาก Dream + Action = Vision คือการมองการณ์ไกลไปข้างหน้า และต้องมีมุมมองที่กว้างไม่ใช่ มีมุมมองที่แคบหรือแค่มุมใดมุมหนึ่ง ต้องเป็นคนใจกว้างและมองได้หลายแง่มุม มองการณ์ไกลและต้องใฝ่รู้

3. มีจิตใจเด็ดเดี่ยวเข้มแข็ง (Strong-minded) หมายถึง การไม่หวาดกลัวต่อภยันตราย และไม่คิดว่าตนเกิดมาเคราะห์ร้าย คนที่มีลักษณะเช่นนี้จะมีลักษณะอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ ตัดสินใจเด็ดขาด เคารพนบนอบต่อผู้ที่เป็นผู้ใหญ่กว่า มีความเมตตากรุณาต่อผู้น้อย ไม่ฉุนเฉียว โกรธง่าย บุคคลประเภทนี้เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคก็สามารถเผชิญและฝ่าฟันไปได้อย่างรวดเร็ว

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. เป็นคนกล้าตัดสินใจ กล้าที่จะเสี่ยง แต่จะต้องเสี่ยงอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลและข้อมูล (Calculated Risk) ต้องกล้ารับผิดชอบในสิ่งที่ทำ จะต้องเป็นคนกล้าที่จะตัดสินใจในเรื่องที่ยาก ๆ (Difficult Decision) ซึ่งหากตัดสินใจได้ถูกต้องเหมาะสม งานก็จะมีประสิทธิภาพ

5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) หมายถึง คนที่เชื่อว่าตนเองสามารถกระทำในสิ่งที่ตั้งความมุ่งหวังไว้ได้จนสำเร็จ บุคคลประเภทนี้มีลักษณะพึ่งตนเองได้ ไม่กลัวความผิดพลาดเมื่อทำผิด รวมทั้งเอาความผิดพลาดนั้น เป็นบทเรียนเพื่อให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องต่อไป

6. การมีความกระตือรือร้น (Energetic) การเป็นคนกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง มีความคล่องตัวสูง มีพลังอย่างแรงกล้าในตัวที่จะคิดจะทำ เป็นคนที่สามารถผลักดันและ สามารถจูงใจคนอื่นได้ สามารถกระตุ้นให้เกิดความมุมานะและทำได้อย่างเต็มความสามารถ

7. มีพลังใจอันแรงกล้า (Will-power) เพื่อเป็นเครื่องนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ

ข้อแตกต่างของบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ

1. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีโอกาสได้รับการคัดเลือก (Selected) และได้รับการเลือกสรร (Elected) ให้เป็นผู้นำมากกว่า

2. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงเป็นคนที่มีความสามารถสูงกว่า

3. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงมีความรับผิดชอบสูง อัตราการละทิ้งงานหรือลาออกจากงานกลางคันน้อยกว่าบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ

4. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงมีความเป็นผู้นำและเป็นผู้บริหารที่มีความสามารถในการปฏิบัติงานสูง

5. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะเรียนรู้งานได้อย่างรวดเร็วและสามารถประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานได้ชำนาญมากกว่า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

6. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงเป็นนักแก้ปัญหาที่ดีและสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆได้ดีกว่า

7. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะเป็นที่พึงพอใจหรือถูกใจของผู้ปฏิบัติงานที่มี AQ สูงเหมือนกัน

8. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะมองโลกในแง่ดี มองปัญหาในด้านบวกและมีความคิดเป็นของตนเอง

บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกับบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ ค่อนข้างแตกต่างกันมาก กลุ่มที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะสามารถควบคุมและรับมือกับสถานการณ์ปัญหาที่เข้ามาเผชิญได้ดีกว่ากลุ่มที่มีระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ เพราะฉะนั้นความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ดังนั้น บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจึงพยายามต่อสู้ มีมานะ ในขณะที่บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ มักหยุดพัก ล้มเลิก ท้อถอยต่ออุปสรรค การศึกษาระดับของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของบุคคลก่อให้เกิดความเข้าใจเพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการเลือกวิธีแก้ไขปัญหาและนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไป

ประเภทของอุปสรรคความยากลำบากในชีวิต

Stoltz (1997: 38-43) กล่าวว่า อุปสรรค ความยากลำบากและความทุกข์ของคนเราสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. อุปสรรคระดับสังคม (Social adversity) คือ ความทุกข์ที่เกิดภายในระดับสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ เช่นความกังวลเกี่ยวกับปัญหาอาชญากรรม ความตึงเครียด ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ ความเสื่อมโทรมทางสิ่งแวดล้อม การขาดความอบอุ่นในครอบครัว ความเสื่อมด้านศีลธรรมของคนในสังคม ความล้มเหลวทางการศึกษา

2. อุปสรรคในองค์กรและหน้าที่การงาน (Workplace adversity) คือความไม่มั่นคงด้านอาชีพการงาน เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้คนไม่ทุ่มเทในงานเนื่องจากความไม่แน่นอน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ของบริษัทที่ตนทำงานอยู่ การเปลี่ยนแปลงอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและมีผลกระทบกับคนทำงาน เช่น การเปลี่ยนแปลงขององค์การต่าง ๆ ซึ่งได้แก่การ การปรับระบบการจัดการใหม่ ปรับขนาดให้เหมาะสม การฟื้นฟูใหม่ และการกระจายอำนาจ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีจุดมุ่งหมายเพื่อความอยู่รอดของบริษัท และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพขององค์การ แต่จะมีผลกระทบต่อการเลิกจ้างงานซึ่งส่งผลมายังคนทำงาน

3. อุปสรรคในระดับบุคคล (Individual adversity) เป็นอุปสรรคและความทุกข์ยากที่กระทบถึงระดับบุคคลโดยที่เป็นผลต่อเนื่องเป็นขั้น ๆ มาจากอุปสรรคทางสังคมและที่ทำงาน การที่บุคคลจะเอาชนะอุปสรรคนั้น คนคนนั้นต้องสามารถปรับเปลี่ยนสถานการณ์โดยการสร้างวิกฤติให้เป็นโอกาส มีการพัฒนาความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคให้อยู่ในระดับที่สูงเพียงพอ

แนวปฏิบัติในการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

Stoltz (1997 อ้างใน เบญจวรรณ บุณยะประพันธ์, 2547-2548: 27) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ดังนี้

1. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับสื่อโทรทัศน์ การดูละคร การฟัง การพูด การแสดงสีหน้าท่าทางของตัวละคร การปรับอารมณ์ของตัวละครจะเป็นกระจกสะท้อนมาสู่ตัวเราได้ซึ่งจะทำให้เราเกิดแนวคิดและสามารถตั้งคำถามกับตนเองได้เมื่อเกิดเหตุการณ์เหมือนในละครที่เราดู

2. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับสื่อวิทยุ การที่ได้ฟังข่าวรายการทางวิทยุและนำเอาประสบการณ์จากการฟังมาพัฒนาทักษะ เพื่อแยกแยะแนวคิดนั้นๆและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับการสนทนา เมื่อได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น จะทำให้เกิดแนวคิดใหม่และเรียนรู้มุมมองของมนุษย์ในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

4. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับการอ่าน พัฒนาการทางความคิดของมนุษย์สามารถเรียนรู้ได้ด้วยการอ่าน การศึกษาค้นคว้า ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

หรือหนังสืออื่นๆ ถือว่าเป็นคำตอบที่ดีที่สุดที่ทำให้เห็นข้อแตกต่างของมนุษย์เมื่อต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรคว่าควรจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างไร

5. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับศิลปะ การที่เราได้ชมการเต้นรำ การวาดภาพ การระบายสี และเกิดความประทับใจในสิ่งที่เห็น จะสามารถพัฒนาความคิดที่เป็นอิสระเป็นสิ่งที่มีค่าสูงสุดของมนุษย์ มนุษย์มีสุนทรียภาพอยู่ในตัวเอง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้มนุษย์มีจิตใจอ่อนโยนเข้าใจถึงความรู้สึก และอารมณ์ของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

6. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับอินเทอร์เน็ต การศึกษาเรียนรู้ทางเทคโนโลยีสารสนเทศและการติดต่อสื่อสารจะช่วยให้มนุษย์สามารถวางแผนเกี่ยวกับการดำเนินธุรกิจ ทันต่อเหตุการณ์บ้านเมืองและแก้ไขปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นความสามารถในการเผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นของบุคคล เพื่อเอาชนะอุปสรรคและความยากลำบากที่ขัดขวางความสำเร็จในชีวิต โดยไม่ย่อท้อ มีความอดทน และมีกำลังใจเข้มแข็ง และมีความหวังอยู่เสมอ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการเรียน

ความหมายของเป้าหมายในการเรียน

1. เป้าหมาย (Goal) หมายถึง การที่บุคคลได้กำหนดมาตรฐานพฤติกรรมที่เขามุ่งหวังไว้และจะพยายามทำให้ได้ตามเป้าหมายหรือมาตรฐานนั้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้ (ประสาท อิศรปรีดา, 2548: 309)

1.1 เป้าหมายเพื่อรู้ (Learning Goals) หมายถึง บุคคลที่มุ่งเพิ่มพูนความรู้และปรับปรุงพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ก้าวหน้า เมื่อพบอุปสรรคจะไม่ท้อถอย แต่กลับมีความเพียรพยายามที่จะมุ่งมั่นเอาชนะอุปสรรคนั้น

1.2 เป้าหมายเพื่อผลงาน (Performance Goals) หมายถึง บุคคลที่มุ่งการยอมรับจากผู้อื่น และต้องการระดับคะแนนที่ดี กล่าวคือ เขาต้องการคะแนนมากกว่าความรู้ดังนั้นเมื่อพบอุปสรรคอย่าท้อถ้อย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. เป้าหมายในการเรียน หมายถึง การที่ผู้เรียนได้กำหนดมาตรฐานของพฤติกรรมที่เขามุ่งหวังไว้และจะทำตามเป้าหมายนั้นเปรียบเสมือนแสงสว่างหรือเข็มทิศช่วยนำทางจนถึงความสำเร็จ ซึ่งจะทำเกิดแรงจูงใจ มีความขยันหมั่นเพียร ตั้งใจ พยายามที่จะช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

แนวคิดและลักษณะของบุคคลที่มีเป้าหมายในการเรียน

Bandura (1986 อ้างใน ประสาท อิศรปรีดา, 2548) ในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา ได้เน้นอย่างชัดเจนว่า ผู้เรียนจะเป็นผู้ที่กำหนดเป้าหมายหรือมาตรฐานของพฤติกรรมที่เขามุ่งหวังไว้และจะพยายามทำให้ได้ตามเป้าหมายหรือมาตรฐานนั้นซึ่งเป้าหมายแต่ละอย่างแตกต่างกัน บางเป้าหมายยากมาก บางเป้าหมายง่าย บางเป้าหมายมีทางจะบรรลุผลในเวลาอันใกล้ บางเป้าหมายไม่เห็นทางสำเร็จประสาท อิศรปรีดา (2547) ได้สรุปไว้ว่า เป้าหมายซึ่งมีความยากระดับกลางมีทีท่าจะประสบความสำเร็จได้ในอนาคตอันใกล้ จะส่งผลทำให้เกิดแรงจูงใจได้ดี ดังนั้นครูควรพยายามโน้มน้าวจูงใจให้เด็กเรียนโดยตั้งเป้าหมายเพื่อรู้มากกว่าเพื่อผลงานหรือระดับคะแนน เน้นที่คุณค่าของความสนใจ และความสำคัญของการฝึกปฏิบัติมากกว่าเกรดหรือรางวัล

ณรงค์วิทย์ แสงทอง (2546) ได้กล่าวไว้ว่า คนที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต แม้จะประสบความสำเร็จในเรื่องที่แตกต่างกัน บางคนประสบความสำเร็จในด้านงานบางคนประสบความสำเร็จด้านการเงินบางคนประสบความสำเร็จด้านครอบครัวฯลฯ แต่ทุกคนจะมีความเหมือนในความแตกต่างนั้นอยู่อย่างหนึ่งคือ “คิดการใหญ่” การคิดการใหญ่มิได้หมายถึงเพียงการเพ้อฝันเกินตัว แต่เป็นการตั้งเป้าหมายในการทำงานที่สูงกว่าสิ่งที่ควรจะเป็น สูงกว่าที่คนทั่ว ๆ ไปเขาคิดกัน คนเหล่านี้มักจะมองว่าเป้าหมายที่สูงกว่าที่ควรจะเป็นนั้นเป็นสิ่งท้าทายในชีวิต

จากแนวคิดในการสร้างเป้าหมายในการเรียนพอสรุปได้ว่าควรตั้งเป้าหมายให้เหมาะสม โดยกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน ควรสร้างพันธะผูกพันและคำมั่นสัญญาของตนเองกับผู้อื่นไว้เพื่อยึดมั่นกับเป้าหมายและเดินทางไปสู่เป้าหมายอย่าท้อแท้เมื่อพบอุปสรรค

คุณลักษณะของบุคคลที่มีเป้าหมายในการเรียน

จันทนา นนทิกร (2533) กล่าวว่า บุคคลที่มีเป้าหมายหรือการกำหนดสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้าที่ชัดเจน ย่อมมีความตั้งใจและใช้ความพยายามอย่างจริงจังในการกระทำพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เป้าหมายในอนาคต ซึ่งเป้าหมายจะมีหน้าที่สำคัญ 2 ประการ ที่เป็นพื้นฐานของแรงจูงใจที่มุ่งตรงไปสู่พฤติกรรม คือ

1. เป้าหมายจะกำหนดแนวทางการตัดสินใจว่า ควรจะใช้ความพยายามเท่าใดในการทำงานนั้น

2. เป้าหมายที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการทำงาน โดยต้องตระหนักถึงความสำคัญ

Goleman (1998 อ้างใน นิสรา คำมณี, 2544) กล่าวว่าแนวโน้มทางอารมณ์ที่เกื้อหนุนต่อการมุ่งสู่เป้าหมายโดยการจูงใจตนเอง มีองค์ประกอบดังนี้

1. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Drive) หมายถึง ความปรารถนาที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้สำเร็จบรรลุเป้าหมาย และพยายามปรับปรุงสู่มาตรฐานที่ดีเลิศ มีการตั้งเป้าหมายที่ท้าทายความสามารถ เรียนรู้ที่จะปรับปรุงพฤติกรรมการทำงานของตนให้ดียิ่งขึ้น

2. ข้อผูกมัด (Commitment) หมายถึง การที่บุคคลมีการยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์กรพร้อมจะมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ดีกว่า ใช้ค่านิยมร่วมของกลุ่มในการตัดสินและแก้ปัญหามีความกระตือรือร้นที่จะแสวงหาโอกาส เพื่อทำให้ภารกิจของกลุ่มที่ได้รับมอบหมายเสร็จสิ้นสมบูรณ์

3. มีความคิดริเริ่ม (Initiative) หมายถึง การที่บุคคลเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอำนวย ขจัดการทำงานที่ล่าช้าและสร้างกฎจำเป็นเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย

4. มองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง การที่บุคคลสามารถฟันฝ่าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อจนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย

Salovey and Mayer (1990 อ้างใน ทศพร ประเสริฐสุข, 2542: 101) กล่าวว่า การที่จะสามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่ามองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้นั้น จะต้องมีความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แนวทางการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายการเรียน

การพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียน

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ)

Stoltz (1997 อ้างใน เพ็ญประภา นิตยวรรณ, 2550: 26) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ดังนี้

อันดับแรกที่จะช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของมนุษย์ คือ มนุษย์จะต้องเรียนรู้และมีความเข้าใจหลัก CO_2RE และปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเพื่อพัฒนาทักษะและประสบการณ์ทำงาน ดังนี้

1. สื่อโทรทัศน์ การดูละคร การฟัง การพูด การแสดงสีหน้าท่าทางของตัว ละครจะเป็นกระจกสะท้อนมาสู่ตัวเราได้ ซึ่งจะทำให้เราเกิดแนวคิดและสามารถตั้งคำถามกับตนเองได้เมื่อเกิดเหตุการณ์เหมือนในละครที่เราดู

2. สื่อวิทยุ การที่ได้ฟังข่าวรายการทางวิทยุและนำเอาประสบการณ์จากการฟังมาพัฒนาทักษะ CO_2RE เพื่อแยกแยะแนวคิดนั้น ๆ และนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3. การสนทนาติดต่อ เมื่อได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น จะทำให้เกิดแนวคิดใหม่และเรียนรู้สภาวะของมนุษย์ในปัจจุบันได้อย่างดี

4. การอ่าน พัฒนาการทางความคิดของมนุษย์สามารถเรียนรู้ได้ด้วยการอ่าน การศึกษาค้นคว้า ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสารหรือหนังสืออื่น ๆ ถือว่าเป็นคำตอบที่ดีที่สุดที่ทำให้เห็นข้อแตกต่างของมนุษย์เมื่อต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรคว่าจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างไร

5. ศิลปะ การที่เราได้ชมการเต้นรำ การวาดภาพ การระบายสี และเกิดความประทับใจในสิ่งที่เห็นทำให้ CO_2RE ที่เกี่ยวข้องมีพัฒนาการที่ดีขึ้น การมีความคิดที่อิสระเป็นสิ่งที่มีค่าสูงสุดของมนุษย์ มนุษย์มีสุนทรียอยู่ในตัวเอง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้มนุษย์มีจิตใจที่อ่อนโยนเข้าถึงความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

6. Internet การศึกษาเรียนรู้ทางเทคโนโลยี การติดต่อสื่อสารจะช่วยให้มนุษย์สามารถวางแผนเกี่ยวกับการดำเนินธุรกิจ ทันต่อเหตุการณ์บ้านเมืองและแก้ไขปัญหาได้ดียิ่งขึ้นมีเงื่อนไข 3 ประการในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ)

6.1 มีความตั้งใจแน่วแน่

6.2 มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ กล้าลงมือปฏิบัติ

6.3 มีความมุ่งมั่นไม่ท้อถอย

การฝึกฝนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เริ่มจากการเรียนรู้ตนเอง เรียนรู้ CO_2 RE ของตนเองว่า ณ บัดนี้ ณ จุดนี้ มีความสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์ได้แค่ไหน มีส่วนร่วมรับผิดชอบในการแก้ปัญหาเพียงใดหรือมองปัญหาที่พบและคิดว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาที่ใหญ่หรือเล็กและมีความอดทนต่อการแก้ไขปัญหาเพียงใด

ขั้นตอนที่ 2 ให้วิเคราะห์ CO_2 RE ของสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่หรือสถานการณ์ในสิ่งแวดล้อม

ขั้นตอนที่ 3 เมื่อวิเคราะห์เหตุการณ์หรือสถานการณ์แล้ว ถ้าเหตุการณ์เหล่านั้นเกิดขึ้นอีกควรจะมีวิธีการแก้ไขหรือปฏิบัติตนเองอย่างไร

เทคนิคในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

Stoltz (1997: 154) ได้เสนอเทคนิคในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ที่เรียกว่า The LEAD Sequence ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

L = Listen to your Adversity Response เป็นการพูดหรือบอกกับตัวเองให้รับรู้ว่าขณะนี้ได้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคนั้นขึ้นกับตัวเอง และต้องตอบสนองต่ออุปสรรคด้วยความเข้มแข็งระดับใดจึงจะแก้ได้

E = Explore all Origin and your Ownership of the Result เป็นการค้นหาว่าสิ่งใดคือสาเหตุของปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนวาตนต้องทำสิ่งใดที่เฉพาะเจาะจงลงไปเพื่อทำให้สถานการณ์ดีขึ้น สิ่งใดที่อยู่ในความรับผิดชอบของเรา สิ่งใดที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบของเรา

A = Analyze the Evidence คือการวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจนโดยการหาหลักฐานหรือเหตุการณ์ว่าสิ่งใดบ้างที่อยู่เหนือการควบคุม อุปสรรคจะคงอยู่นานอีกเท่าไรทำอย่างไรจะทำให้อุปสรรคนั้นหมดไป พร้อมทั้งวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของตนเอง

D = Do Something เป็นการปฏิบัติเพื่อให้อุปสรรคหมดไปอย่างรวดเร็วโดยการหาข้อมูลเพิ่มเติม และวิธีควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามามีบทบาทต่อชีวิต

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2548: 205-207) ได้เสนอเทคนิคในการพัฒนา AQ ที่เรียกว่า ADVERSITY ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

A = Activating Event การนึกถึงเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้น

D = Degree of Adversity การประเมินความรุนแรงของปัญหาและวิกฤติเพื่อดูแรงจูงใจในการที่จะแก้ปัญหา

V = Verify การตรวจสอบความสามารถในการควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและวิธีให้เหตุผลถึงสาเหตุของวิกฤติว่าเกิดจากตัวเองหรือสิ่งแวดล้อม ความรับผิดชอบต่อการแก้ไขปัญหาคิดว่าปัญหาลุกลามกว้างขวางขนาดไหน และสามารถแก้ไขทันทีได้หรือไม่ คิดว่าผลลัพธ์ของปัญหาจะเป็นเช่นไร

E = Explain การอธิบายวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติว่าเป็นแบบใด แบบ AQสูงหรือแบบ AQ ต่ำหลังจากที่เรา Verify CO_2 RE

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

R = Reassessment การประเมินวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติใหม่อย่างคนมี AQ เชื่อว่าเหตุการณ์นี้สามารถควบคุมได้เพราะอะไร หรือสาเหตุนั้นน่าจะเกิดจากปัญหาสิ่งแวดล้อมเพราะถึงแม้ว่าเป็นความผิดพลาดของเราแต่เป็นความผิดพลาดที่เผอเรอ เราเรียนรู้ที่จะแก้ไข เราคงต้องรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของภาวะวิกฤติด้วยความกล้าหาญ ไม่ท้อแท้ มีความเชื่อว่า “ปัญหามีไว้ให้แก้ มิใช่ท้อแท้” เราจะไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่และไม่ผัดวันประกันพรุ่งในการแก้ปัญหา

S = Systems Thinking for Solution

1. Control = ควบคุมสถานการณ์ด้วย AQ และ EQ โดยกำหนดปัญหาให้ชัดเจน

2. Origin = วิเคราะห์ด้วย Cause & Effect วิเคราะห์สาเหตุด้วยผังก้างปลา

3. Ownership = ความรับผิดชอบต่อภาวะวิกฤติแล้วกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา

4. Reach = แยกแยะความกลัวกับความจริงที่เกิดจากผลลัพธ์ของวิกฤติที่เกิดขึ้น แยกแยะระหว่างข้อมูลอนุมานกับข้อเท็จจริง

I = Initiate New Perception of Adversity สร้าง Paradigm ใหม่ด้วยการเปลี่ยนมุมมองปัญหา คิดแบบ The Winner เชื่อว่าทุกปัญหามีทางแก้ ถึงปัญหาจะยากแต่ก็สามารถแก้ได้

T = Take Immediate Action การลงมือแก้ปัญหาตาม systems Thinking เช่น

1. เรียนรู้ที่จะควบคุมสถานการณ์วิกฤติด้วยหาข้อมูลเพิ่มเติม ฝึกการควบคุมการหายใจ สติรู้ทันถึงการใช้การคิดที่เป็นระบบ

2. หาวิธีที่จะไม่โทษตนเองสำหรับภาวะวิกฤตินี้ แต่เรียนรู้ที่จะแก้ไขความผิดพลาด ถือว่าผิดเป็นครู ฝึกวิธีการหาสาเหตุความผิดพลาดจากผังก้างปลา

3. กำหนดให้ชัดเจนว่า เราต้องรับผิดชอบส่วนใดของวิกฤติ อะไรที่เราทำเองได้ อะไรที่ต้องให้คนอื่นช่วยเหลือ ฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

4. กำหนดวิธีการกำจัดความเสียหายของวิกฤติ ทำตารางเปรียบเทียบว่าอะไรคือความกลัว อะไรคือความจริงที่เกิดขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5. กำหนดแผนในการแก้ไขปัญหาภาวะวิกฤติ อะไรที่ทำก่อน อะไรที่ทำหลัง อะไรที่ต้องทำเอง อะไรที่ให้คนอื่นทำ

Y = ยิ้มสำหรับความสำเร็จ การยิ้มหรือให้รางวัลกับความสำเร็จในการแก้ปัญหา เช่น ดูภาพยนตร์สนุกสนานสักเรื่อง และธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2548: 205-207) ยังเสนอแนวทางการพัฒนา AQ ตามแนวคิด CO_2 RE ของ พอล จี สโตลท์ซ ดังนี้

Control = การกำหนดสติ ฝึกควบคุมการรับรู้

Origin = การคิดอย่างเป็นระบบ การคิดเชิงบวก

Reach = ฝึกการควบคุมอารมณ์ด้านลบด้วยเกม

Endurance = ฝึกการสร้างกำลังใจกับตนเอง คิดอย่างผู้ชนะ จินตนาการสร้างความสำเร็จแก่ชีวิต สร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง

อาจกล่าวได้ว่า AQ นั้นเป็นเรื่องของ “ระดับ” ความสามารถที่สามารถพัฒนาเรียนรู้และฝึกฝนได้จากสิ่งต่างๆ ดังนี้

1. รู้จักสร้างกรอบความคิดใหม่ ด้วยการเปลี่ยนแปลงตนเองจากผู้ที่เคยยอมแพ้หรือเคยต่อสู้กับชีวิตในทางที่ไม่ถูกต้องให้กลายเป็นผู้ที่ทำให้วิกฤติให้เป็นโอกาส

2. รู้จักบริการจัดการกับชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น เช่น ไม่ตำหนิตนเองและผู้อื่นลดการทำร้ายอารมณ์ของตนเอง

3. เมื่อประสบกับความทุกข์ยากหรือความผิดหวังพยายามรักษาสภาพจิตใจของตนเองให้เข้มแข็งภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว

4. เมื่อเผชิญปัญหาที่ร้ายแรง ต้องมีสติสัมปชัญญะและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เข้ามาขัดขวางความสำเร็จ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5. ทำตัวให้มีสุขภาพแข็งแรง ทำใจให้มีความสุขและทำให้ชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

6. ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจอันดีต่อกัน

7. มีความพยายามในการแข่งขันสูงขึ้น ไม่เฉื่อยชา กระตือรือร้น มีความคิดสร้างสรรค์และพยายามเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ

การสร้างเป้าหมายในการเรียน

Salovey (1990 อ้างใน ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2547: 30) ได้สรุปการพัฒนาตนเองให้ไปสู่เป้าหมายตามที่ตัวเองต้องการนั้น จะต้องมองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ สร้างความหมายในชีวิตให้กับตนเอง ให้กำลังใจตนเอง นั่นคือ การพัฒนาการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองนั่นเอง

Calhoun, Keller and Light (1994 อ้างใน ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2547: 30-31) ได้กล่าวไว้ว่าความมุ่งหวังจะช่วยให้บุคคลมีความมุ่งมั่น ที่จะปฏิบัติเพื่อลุล่วงสู่ความต้องการในอนาคต ความลุล่วงที่ต้องการนั้นคือ ความมุ่งหวังที่บุคคลได้รับจากสังคมหรือกลุ่มคนที่เป็นสมาชิกอยู่ ได้ถ่ายทอดคุณค่าทางสังคมนั้นมาถึงตัวบุคคล เช่นคุณค่าทางสังคมของคนไทยที่ยกย่องให้เกียรติคนที่มีการศึกษาสูง คุณค่าทางสังคมเหล่านี้บุคคลจะได้รับการปลูกฝังทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้เขาเกิดความมุ่งหวังในคุณค่าเหล่านี้ และยอมทำตามบรรทัดฐานที่กลุ่มวางไว้ จึงสรุปแนวทางในการพัฒนาบุคคลให้สามารถไปสู่ความสำเร็จได้นั้น โดยการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ซึ่งได้แก่การสร้างความมุ่งหวัง การมีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าของการกระทำของตนเอง

ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2547: 88-89) ได้กล่าวไว้ว่า การสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ สามารถไปสู่จุดมุ่งหมาย มีความมุ่งมั่น และเห็นคุณค่าการกระทำของตน ซึ่งหมายถึงแนวทางในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองแบบผสมผสานนั่นเอง

สรุปการสร้างเป้าหมายในการเรียน หมายถึงการตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมโดยกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตน ยึดมั่นกับเป้าหมายและเดินทางไปสู่เป้าหมายอย่าท้อแท้เมื่อพบอุปสรรค และเห็นคุณค่าการกระทำของตน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แนวทางการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและสร้างเป้าหมายการเรียน

แนวทางในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียน ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดเรื่องเชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองพบว่ามีความคาบเกี่ยวระหว่างองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองและองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค คือในเรื่องของความเข้มแข็งในตนเอง หรือความทะเยอทะยานที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จ และทักษะการเข้าสังคมซึ่งในทัศนะของสโตรท์ซ AQ จัดเป็นส่วนหนึ่งของความเข้มแข็งในตนเอง ในขณะที่ แดเนียล โกลแมน มีความเห็นว่า ความสามารถในการเข้าสังคม และความทะเยอทะยานที่จะไปสู่ความสำเร็จ เป็นองค์ประกอบของ EQ ด้วยเช่นกัน และจากงานวิจัย พบว่าเชาวน์อารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวก (ภูมิบดินทร์ หัตถนิรันดร์, 2547: 79) และการสร้างเป้าหมายในการเรียน คาล์ว, เคลเลอร์ และไลท์ได้สรุปการพัฒนาตนเองให้ไปสู่เป้าหมายตามที่ตนเองต้องการในอนาคตโดยการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Calhoun, Keller and Light, 1994 อ้างใน ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2547 :93-94)

จึงสรุปได้ว่า แนวคิดในการพัฒนา AQ และการสร้างเป้าหมายในการเรียน ต้องให้นักศึกษาสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้วยตนเอง และกล้าเผชิญกล้าตัดสินใจทำ มีเป้าหมายของตนเอง มีความคาดหวังว่าจะมุ่งมั่นให้สำเร็จ ฝึกการมองโลกในแง่ดี มองอุปสรรคเป็นโอกาสมีความตั้งใจที่แน่วแน่ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคโดยมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

บริบทของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

ประวัติมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2483 เดิมเป็น โรงเรียนฝึกหัดครูมัธยมแห่งแรกของประเทศไทย เพื่อรองรับการผลิตครูระดับประกาศนียบัตรประโยคครูมัธยม (ป.ม.) ตั้งอยู่ในเขตวัง จันทรเกษม บนถนนราชดำเนิน และได้ยกฐานะเป็นวิทยาลัยครู ตามประกาศของกระทรวงศึกษาธิการ เมื่อปี พ.ศ. 2501 ปรับการเรียนการสอนจากประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ได้ย้ายจากสถานที่ตั้งเดิมมาอยู่ที่ซอยสังขะวัฒนะ 2 (ซอยลาดพร้าว 23) ถนนรัชดาภิเษก ซึ่งเป็นที่ตั้งปัจจุบัน และใช้ชื่อว่า “วิทยาลัยครูจันทรเกษม” ในปี พ.ศ. 2534 ได้รับรางวัลพระราชทานสถาบันการศึกษาดีเด่นระดับอุดมศึกษาจากกระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2535

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้พระราชทานนามใหม่เป็น “สถาบัน ราชภัฏจันทรเกษม” ต่อมาได้รับการสถาปนาเป็น “มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม” เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2547

ปัจจุบัน มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา เปิดสอนในระดับปริญญาตรี ภาคในเวลาราชการและนอกเวลาราชการ และเปิดสอนในระดับบัณฑิตศึกษา ทั้งปริญญาโท และปริญญาเอก เน้นการผลิตบัณฑิต ที่มีคุณลักษณะตรงตามความต้องการของสังคมในทุกสถานการณ์ คณาจารย์และบุคลากรมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนมีการจัดการเรียนการสอน การพัฒนาเทคโนโลยีและระบบสารสนเทศ ให้เป็นมหาวิทยาลัยที่มีมาตรฐานสากล ได้รับการยอมรับจากสังคมอย่างภาคภูมิ

ปรัชญา

" ความรู้ดี มีคุณธรรม นำชุมชนพัฒนา "

พันธกิจ

1. ผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ คู่คุณธรรม

2. วิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ ภูมิปัญญาและถ่ายทอดสู่ชุมชนและสังคม

3. บริการทางวิชาการ ที่สอดคล้องกับความต้องการของชุมชนและสังคม

4. ทำนุบำรุง เผยแพร่ศิลปะและวัฒนธรรมไทย

5. พัฒนาชุมชนและสังคม ที่สอดคล้องกับแนวทางตามพระราชดำริ และนโยบายการพัฒนาประเทศ

6. พัฒนาครู และบุคลากรทางการศึกษาตามมาตรฐานวิชาชีพครูชั้นสูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิสัยทัศน์

"เป็นแหล่งเรียนรู้ พัฒนาภูมิปัญญา พร้อมรับประชาคมอาเซียนและโลกาภิวัฒน์"

เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัย

"ผลิตครูและบัณฑิตนักปฏิบัติ และเป็นแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับทุกคน"

อัตลักษณ์ของบัณฑิต

"บัณฑิตนักปฏิบัติ ซื่อสัตย์ อดทน มีจิตอาสา ก้าวหน้าเทคโนโลยี"

ค่านิยม

"บัณฑิต ย่อมฝึกตน : อตฺตานํ ทมยนฺติ ปณฺฑิตา"

กำหนดพฤติกรรมด้านคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษา

"ความซื่อสัตย์ อดทน มีจิตอาสา และรักษาสิ่งแวดล้อม"

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

งานวิจัยภายในประเทศ

เกษร ภูมิดี (2546) ทำการศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 370 คน ที่มีบุคลิกภาพแต่ละด้านและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน จากโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดหนองบัวลำภู ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค โดยรวมของนักเรียนที่มี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกันอยู่ในระดับสูง นักเรียนที่มีบุคลิกภาพ แต่ละด้านแตกต่างกัน มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย นอกนั้นไม่พบความแตกต่าง

อนันต์ ดุลยพีรดิส (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนและนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน พบว่านิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับสูงมีความมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนค่อนข้างมากและมีนิสัยในการเรียนดีพอใช้ นิสิตชั้นปีที่ 3 มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านการรับรู้ความคงทนสูงกว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 และปีที่ 4 และนิสิตหญิงชั้นปีที่ 2 นิสิตหญิงชั้นปีที่ 3 มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านการรับผิดชอบสูงกว่านิสิตหญิงชั้นปีที่ 2

อรรถพล ระวิโรจน์ (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6 ในประเทศไทย พบว่านิสิตนักศึกษาที่มีระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน และพบว่าตัวแปรภูมิลำเนาที่เติบโตและความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์นั้นมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6 ที่มีความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์สูงยิ่งมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงตามไปด้วย

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์ (2551) ได้ศึกษาความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ โดยศึกษาจากนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 ของสถาบันอุดมศึกษาของรัฐบาลและเอกชน รวม 6 สถาบัน จำนวนทั้งสิ้น 636 คน พบว่า ค่าเฉลี่ยความคิดสร้างสรรค์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่ค่าเฉลี่ย AQ ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ความคิด สร้างสรรค์และ AQ ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรภูมิหลังด้านระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การศึกษาของบิดา และรายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์ของนิสิตนักศึกษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่การศึกษาของมารดา ไม่มีนัยสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรดังกล่าวทั้งหมดกับ AQ ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี นิสิตนักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวที่แตกต่างกัน มี AQ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมี AQสูงกว่านิสิต นักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่าง AQ ของนิสิตนักศึกษากับตัวแปรภูมิหลังด้านเพศ คณะวิชา อาชีพของบิดามารดา และภูมิลำเนาของครอบครัว นิสิตนักศึกษาที่มีเพศ คณะวิชา อาชีพบิดามารดา ภูมิลำเนาของครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวแตกต่างกันมีความคิดสร้างสรรค์ไม่แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

Stoltz (1997) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับการปฏิบัติงานของพนักงานในบริษัทบริษัท Deloitte & Touche (D&T) โดย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานใหม่จำนวน 124 คน ผลการวิจัยพบว่าคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของพนักงานใหม่ของ D&T มีความสัมพันธ์กับผลการปฏิบัติงานในทางบวกและเป็นตัวทำนายผลการปฏิบัติงาน และการเลื่อนตำแหน่งที่ D&T ซึ่งคนที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าเลื่อนตำแหน่งเร็วกว่าคนที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Villaver (2005) ได้ศึกษาระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของครูเพศหญิงเกรดต่างกันของโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนเอกชนในจังหวัดริซาล (Rizal) โดยศึกษาจากครูเพศหญิงทั้งหมดในจังหวัดจำนวน 105 คน โดยแบ่งออกเป็นครูในสังกัดโรงเรียนรัฐบาล 74 คน และครูในสังกัดโรงเรียนเอกชน จำนวน 31 คน เครื่องมือที่ใช้วัดระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคคือแบบวัด AQ ซึ่งปรับปรุงจากแบบวัดของสโตลท์ซ (ARP 7.0) ใช้เวลาในการทำแบบวัดนี้ 15-20 นาที สถิติที่ใช้ในการทดสอบคือ Z-testจากการศึกษาพบว่า ครูที่ยังโสดจะมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระดับปานกลางไปถึงต่ำ ส่วนครูที่แต่งงานแล้วจะมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระดับ ปานกลาง ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 10 ปีลงมา มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระดับปานกลาง ส่วนครูที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 11-20 ปี มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่า สถานะทางเศรษฐกิจก็เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงระดับความสามารถใน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ผลสรุปจากการครั้งนี้ คือ ครูที่สังกัดโรงเรียนเอกชน มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไม่แตกต่างกัน และต่างก็มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง

งานวิจัยเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายทางการเรียน

งานวิจัยในประเทศ

เพ็ญประภา นิตยวรรณ (2550) ได้ทำการวิจัยการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียน เป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยลดปัญหานักศึกษาออกกลางคัน ทำให้นักศึกษามีเป้าหมายของชีวิตมุ่งไปสู่ความสำเร็จ สามารถเอาชนะอุปสรรคและปัญหาต่างๆได้ การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียน เปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2 สาขาเครื่องกล วิทยาลัยเทคนิคหนองคาย ปีการศึกษา 2549 จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียน มีดัชนีประสิทธิผลด้านพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และด้านการสร้างเป้าหมายในการเรียน

พรรณภา ส่งแสงแก้ว (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีปทุม ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน 2) เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรคือนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 มหาวิทยาลัยศรีปทุม กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน ได้มาจากการคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนแรงจูงใจในการเรียนต่ำ จำนวน 10 คน จากนั้นสอบถามความสมัครใจ ได้นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คน เป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรม 11 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมการพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน 2) แบบวัดแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสถิติ ใช้ The Wilcoxon Matched Pairs Signed – Ranks Test ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมาย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ในการเรียนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาแรงจูงใจฯ ช่วยให้นักศึกษามีการพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มขึ้น และสามารถตั้งเป้าหมายในการเรียนให้กับตนเองได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคทางการเรียน เพื่อให้การเรียนประสบความสำเร็จ และพ้นจากสถานภาพรอพินิจในเทอมถัดไป

งานวิจัยต่างประเทศ

Cave (2003) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนิสิตปีที่หนึ่ง โดยศึกษาจากข้อมูลรายบุคคล เพื่อพัฒนาตัวผู้เรียนจากประสบการณ์เดิม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตใหม่ จำนวนสองร้อยยี่สิบคน จากการสัมมนานิสิตใหม่เพื่อหาคำตอบของการวิจัยในครั้งนี้ การให้แรงจูงใจกับนิสิตใหม่โดยการให้นิสิตมีส่วนร่วมในกระบวนการวางแผนการออกแบบการประเมินตนเอง มีผลต่อการศึกษาของนิสิตแต่ละคน ระดับการให้แรงจูงใจนั้นขึ้นอยู่กับผลการประเมินก่อนและหลังเพื่อหาความแตกต่างระหว่างบุคคลของนิสิตในการที่จะให้แรงจูงใจในด้านต่างๆ ต่อไป การวิเคราะห์ข้อมูลนั้นจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่างภายใต้ตัวแปรควบคุมในการวิเคราะห์ข้อมูลนั่นคือ เพศ ระดับความสนใจ และการประเมินก่อนการเรียนซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ไม่แตกต่างกัน จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการให้แรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายของผู้เรียนแม้จะลดลงแต่ไม่ทำให้นัยสำคัญทางสถิติไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ

2. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญล่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มการทดลองกลุ่มเดียว ซึ่งมีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pre test – Post test Design) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ ปีการศึกษา 2557 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 52 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ ปีการศึกษา 2557 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 15 คน ได้มาจากการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งมีการดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกเฉพาะนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียน ในรายวิชา BIOL 2403 จุลชีววิทยา ซึ่งอยู่ในหน่วยที่ 1 ในหมวดวิทยาศาสตร์ เป็นรายวิชาที่นักศึกษาทุกคนต้องลงทะเบียนเรียนและผ่านในรายวิชานี้ จึงจะสามารถเรียนในหน่วยที่ 2 ต่อได้

2. ให้นักศึกษาในรายวิชา BIOL 2403 จุลชีววิทยา จำนวน 52 คน ทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียน และคัดเลือกนักศึกษาที่ได้คะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนน้อยจำนวน 15 คน โดยเรียงคะแนนจากน้อยไปมากและคัดจากนักศึกษาที่ได้คะแนนน้อยที่สุดเรียงขึ้นไปจนครบจำนวน 15 คน

4. เมื่อได้นักศึกษาจากการตรวจคะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่ได้คะแนนน้อยจำนวน 15 คน ผู้วิจัยถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมเป็นกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเองโดยมีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน

2. การตั้งเป้าหมายในการเรียนจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน

3. ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน โดยยึดหลักทฤษฎีการฝ่าฟันอุปสรรคของ Paul G. Stoltz

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. เสนอโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความสอดคล้องและความเหมาะสมของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ในรายละเอียดต่างๆ ได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ของโปรแกรม กระบวนการและวิธีดำเนินการรวมทั้งกิจกรรมในแต่ละครั้งและการประเมินผล

5. นำโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทางด้านความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียน 3 ท่าน คือ 1) อาจารย์ขวัญใจ ชูกิจคุณ จากกองกิจการนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2) ดร.มิตภาณี พงษ์พัว จากมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี 3) อาจารย์นิภา ขวัญงาม จากมหาวิทยาลัยกรุงเทพ เพื่อทำการตรวจสอบด้านความสอดคล้อง ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม การประเมินผล สื่อและอุปกรณ์ แล้วจึงรวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมาแก้ไข

6. ภายหลังการแก้ไขข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้ว นำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักอีกครั้ง เพื่อความถูกต้องและสมบูรณ์ของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ก่อนที่จะนำไปใช้ในการทดลอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 โครงสร้างของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

องค์ประกอบ	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม	ตัวบ่งชี้
-	1	การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นทำกิจกรรมร่วมกัน 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจจุดประสงค์ของการทำโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อ ไปสู่เป้าหมายทางการเรียน 3. อธิบายความหมายความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายทางการเรียน	ให้นักศึกษาแนะนำตนเองและเพื่อน พร้อมทั้งบอกสิ่งที่ตนคิดว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายทางการเรียน	-

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม	ตัวบ่งชี้
การควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค	2	การเผชิญปัญหา	1.เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในด้านการควบคุม	ให้นักศึกษาดูวิดีทัศน์ประวัติของไคล์ เมย์นาร์ด ผู้ที่เกิดมามีความผิดปกติทางด้านร่างกาย แต่มีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้และเห็นคุณค่าของตนเอง พร้อมให้นักเรียนสรุปผลจากสิ่งที่ได้รับชม	มีความสามารถในการตอบสนองต่อเหตุการณ์หรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
การควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค	3	ผลกระทบของปัญหา	1. เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ถึงผลกระทบของปัญหาต่างๆ อย่างแท้จริง 2. เพื่อเสริมสร้างทักษะไหวพริบในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค	ให้นักศึกษาดูอ่านเรื่องสั้น ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเดินทางของชายสามคน ซึ่งได้เจออุปสรรคระหว่างการเดินทาง แต่ละคนมีแนวทางในการแก้ปัญหาต่างกัน และมีไหวพริบในการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าที่แตกต่างกัน	มีความสามารถในการตอบสนองต่อเหตุการณ์หรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม	ตัวบ่งชี้
การเสริมสร้างเป้าหมายทางการเรียน	4	ต้นไม้แห่งเป้าหมายของฉัน	1. เพื่อให้เกิดความตระหนักในคุณค่าและความสามารถของตนเอง 2. เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง	ให้นักศึกษาทำกิจกรรม วาดต้นไม้แห่งเป้าหมายของตนเอง โดยที่รากของต้นไม้นั้นให้เขียนถึงความสามารถ และกำลังใจ เพื่อไปสู่เป้าหมาย ที่ตนเองวางไว้ นั้นคือยอดของต้นไม้	สามารถตั้งเป้าหมายและยึดมั่นในเป้าหมาย
การรับรู้สาเหตุของอุปสรรค	5	การควบคุมตนเอง	1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ 4 ขั้นตอนได้ 2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถใช้ทักษะการจัดการกับอารมณ์และสามารถควบคุมตนเองได้	ให้นักศึกษาดูวีดิทัศน์เรื่อง อารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นและอธิบายถึงขั้นตอนของการจัดการกับอารมณ์ 4 ขั้นตอน จากนั้นให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นในใบงานเรื่อง” อารมณ์โกรธของดรีม”	สามารถรับรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและพยายามเข้าไปแก้ปัญหา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม	ตัวบ่งชี้
การรับรู้สาเหตุของอุปสรรค	6	การจัดการกับอุปสรรค	1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ 4 ขั้นตอนได้ 2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถใช้ทักษะการจัดการกับอารมณ์และสามารถควบคุมตนเองได้	ให้นักศึกษาดูวีดิทัศน์เรื่อง “ปัญหาต่างๆ” ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จากนั้นให้นักศึกษาทำใบงานวิเคราะห์ปัญหาของฉัน โดยใช้วิธีตามขั้นตอนของ The LEAD Seqence ตามขั้นตอนเพื่อใช้ในการแก้ปัญหา	สามารถรับรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและพยายามเข้าไปแก้ปัญหา
การเสริมสร้างเป้าหมายทางการเรียน	7	เป้าหมายชีวิตของฉัน	เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในความต้องการหรือเป้าหมายชีวิตของตนในปัจจุบัน	ให้นักศึกษาดูวีดิทัศน์เรื่อง “ชีวิตเป็นของเรา” จากนั้นให้นักศึกษาตั้งเป้าหมายและขั้นตอนวิธีการเพื่อไปสู่เป้าหมาย รวมถึงหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการไปสู่เป้าหมายของตนเอง	สามารถตั้งเป้าหมายและยึดมั่นในเป้าหมาย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม	ตัวบ่งชี้
ความรับผิดชอบต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น	8	สองพี่น้องหัวใจใฝ่ดี	1. เพื่อให้นักศึกษามีความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ หรือปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น 2. เพื่อให้นักศึกษาได้เห็นตัวอย่างของบุคคลที่มีความรับผิดชอบ อดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ โดยไม่ย่อท้อ และพยายามหาแนวทางในการแก้ปัญหาเหล่านั้นอย่างถูกวิธี	ให้นักศึกษาดูวิดีทัศน์จากรายการคนค้นคน เรื่อง “พี่น้องหัวใจใฝ่ดี” ซึ่งเป็นตัวอย่างในเรื่องความอดทนและความรับผิดชอบต่อตนเองทั้งในหน้าที่นักเรียน ลูก ของเด็กหญิงทั้งสองคน ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับนักศึกษา	สามารถแก้ปัญหาหรืออุปสรรคโดยไม่ผลักความรับผิดชอบให้ผู้อื่น
ความรับผิดชอบต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น	9	การตัดสินใจเพื่อเผชิญปัญหา	1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจ 2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	ให้นักศึกษาอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “ปัญหาของเลวิน” จากนั้นแจกใบความรู้เรื่อง ขั้นตอนการตัดสินใจ และให้นักศึกษาร่วมกันหาแนวทางในการตัดสินใจที่ถูกต้องที่สุดให้กับปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเอง	สามารถแก้ปัญหาหรืออุปสรรคโดยไม่ผลักความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม	ตัวบ่งชี้
การรับมือและอดทนต่อความยึดเยื้องของปัญหา	10	เด็กหญิงมาลาลา	เพื่อให้นักศึกษาได้เห็นถึงความสำคัญของการมีทักษะความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค	ให้นักศึกษาอ่านประวัติของเด็กหญิงมาลาลา ที่สามารถรับมือและอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น จากนั้นร่วมทำใบงานในหัวข้อ ความอดทนของเด็กหญิงมาลาลา	มีความสามารถในการอดทนต่อปัญหาและอุปสรรค
การรับมือและอดทนต่อความยึดเยื้องของปัญหา	11	รู้เท่าทันปัญหา	เพื่อให้นักศึกษาได้เห็นถึงความสำคัญของการมีทักษะความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค	ให้นักศึกษาอ่านบทความเรื่อง “ปัญหาชีวิตพิชิตได้อย่างไร” จากนั้นแจกใบความรู้เรื่องการประยุกต์ใช้อริยสัจ 4 ในการเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา	มีความสามารถในการอดทนต่อปัญหาและอุปสรรค
-	12	ปัจฉิมนิเทศและแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม	1. เพื่อให้นักศึกษาทบทวนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของตนเอง หลังจากจบโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน	ให้นักศึกษาเขียนสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมทั้งหมดลงในจดหมายรูปหัวใจ และสิ่งที่ตั้งใจจะทำเพื่อให้สามารถเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนของตนเองได้	-

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ชุด ดังนี้

1. แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียน

2. แบบบันทึกการเรียนรู้

3. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนและต่อผู้วิจัย

แบบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ รัชนิดา สบายวรรณ์ (2547) และกรรณิกา สุขสมัย (2549) ประกอบกับแนวคิดของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของ Paul G. Stoltz โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ความสามารถในการควบคุมอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการควบคุมและอยู่เหนือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต สามารถเข้าใจและหาวิธีแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้น

2. ความสามารถในการหาสาเหตุและความรับผิดชอบ หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นๆที่เป็นปัจจัยอื่นๆ ที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาว่าเกิดจากอะไรพร้อมทั้งสามารถทำความเข้าใจและรับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตนเอง ไม่ปัดความรับผิดชอบ

3. ความสามารถในการรับรู้ถึงผลกระทบของปัญหา หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ผลกระทบของปัญหา หรือความยุ่งยากที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคน ว่ามีความมากน้อยแค่ไหน เมื่อเกิดอุปสรรคแล้วจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันในด้านอื่นๆ มากน้อยแค่ไหน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. ความสามารถในการรับมือ อดทน ต่อความยืดเยื้อของปัญหา หมายถึง ความอดทนต่อความยากลำบาก สามารถรับมือและอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต มองเห็นว่าอุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว

ลักษณะของแบบวัด

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคประกอบด้วยข้อคำถาม 40 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ “มากที่สุด” “มาก” “ปานกลาง” “น้อย” และ “น้อยที่สุด”

เกณฑ์การให้คะแนน

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

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ระดับคะแนนทั้งฉบับ การแปลความหมาย

180.00 - 200.00 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค อยู่ในระดับสูงที่สุด

140.00 - 179.99 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคอยู่ในระดับสูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

100.00 - 139.99 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค อยู่ในระดับปานกลาง

60.00 - 99.99 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ

40.00 - 59.99 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค อยู่ในระดับต่ำที่สุด

ความเชื่อมั่นและความตรงของแบบสอบถาม

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข) พิจารณาตรวจสอบข้อคำถาม โดยถือเกณฑ์ตัดสินอย่างน้อย 2 ท่าน มีความเห็นว่าเครื่องมือมีความสอดคล้องและครอบคลุมกรอบแนวคิดที่กำหนด จากนั้นนำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบไปทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 เพื่อพิจารณาความชัดเจนและความสามารถในการเข้าใจข้อคำถามที่สร้าง

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไปตรวจหาค่าความเที่ยงด้วย การหาค่าความสอดคล้องภายในของแบบวัดโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha-Coefficient) ของครอนบาคได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.96

แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียน

ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของ พรรณภา ส่งแสงแก้ว (2555) ซึ่งมีค่าความสอดคล้องภายในของแบบวัดโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha-Coefficient) ของครอนบาคได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.95 โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความปรารถนาที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้สำเร็จบรรลุเป้าหมาย และพยายามปรับปรุงสู่มาตรฐานที่ดีเลิศ มีการตั้งเป้าหมายที่ท้าทายความสามารถ เรียนรู้ที่จะปรับปรุงพฤติกรรมการทำงานของตนให้ดียิ่งขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ข้อผูกมัด หมายถึง การที่บุคคลมีการยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์กรพร้อมจะมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ดีกว่า ใช้ค่านิยมร่วมของกลุ่มในการตัดสินและแก้ปัญหา มีความกระตือรือร้นที่จะแสวงหาโอกาส เพื่อทำให้ภารกิจของกลุ่มที่ได้รับมอบหมายเสร็จสิ้นสมบูรณ์

3. มีความคิดริเริ่ม หมายถึง การที่บุคคลเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอำนวย ขจัดการทำงานที่ล่าช้าและสร้างกฎจำเป็นเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย

4. มองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลสามารถฟันฝ่าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อจนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย

เกณฑ์การตรวจให้คะแนนและประเมินผล

5	คะแนน	หมายถึง ตรงกับลักษณะของนักศึกษา	มากที่สุด
4	คะแนน	หมายถึง ตรงกับลักษณะของนักศึกษา	มาก
3	คะแนน	หมายถึง ตรงกับลักษณะของนักศึกษา	ปานกลาง
2	คะแนน	หมายถึง ตรงกับลักษณะของนักศึกษา	น้อย
1	คะแนน	หมายถึง ตรงกับลักษณะของนักศึกษา	น้อยที่สุด

แบบบันทึกการเรียนรู้

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมแต่ละครั้ง นักศึกษาจะต้องเขียนแบบบันทึกการเรียนรู้ ซึ่งมีลักษณะของคำถามที่เกี่ยวกับกิจกรรมแต่ละครั้ง เป็นการรายงานตนเองเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน และต่อผู้วิจัย

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน มีลักษณะข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 25 ข้อ โดยวิธีตอบแบบสอบถามนักศึกษาต้องพิจารณาว่าจากการเข้าร่วมกิจกรรม 12 ครั้ง นักเรียนได้รับความรู้และประสบการณ์มากน้อยเพียงใด รวมถึงการจัดกิจกรรม ของผู้วิจัย โดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ “มากที่สุด” “มาก” “ปานกลาง” “น้อย” “น้อยที่สุด” โดยมีเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้

ความคิดเห็นในระดับ “มากที่สุด”	ให้	5	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “มาก”	ให้	5	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “ปานกลาง”	ให้	5	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “น้อย”	ให้	5	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “น้อยที่สุด”	ให้	5	คะแนน

กำหนดเกณฑ์ค่าเฉลี่ยในการประเมินดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด,2553)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.50 – 5.00	หมายถึง	มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 – 4.49	หมายถึง	มีระดับความพึงพอใจมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.49	หมายถึง	มีระดับความพึงพอใจปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49	หมายถึง	มีระดับความพึงพอใจน้อย
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.49	หมายถึง	มีระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยดำเนินการทดลองดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เพื่อขออนุมัติในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ปีการศึกษา 2556 และขออนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

2. ให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง คือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 52 คน ตอบแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียนเพื่อเก็บคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยเลือกนักศึกษาที่ได้คะแนนแบบวัดน้อย

3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนให้กับกลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบบันทึกการเรียนรู้เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อผู้วิจัยจะได้นำมาสรุปเนื้อหา และทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้รู้แต่ละครั้ง

4. หลังการทดลองเสร็จสิ้น 12 ครั้ง ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียนอีกครั้งหนึ่งเพื่อเก็บคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

5. นำคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์เปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนมาตรวจให้คะแนน เพื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบตามวิธีการทางสถิติ รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักศึกษาที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละครั้งมาสรุปเนื้อหา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

6. นำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน และต่อผู้วิจัยมาสรุปเนื้อหาและสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบผลต่างคะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียน ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด โดยใช้วิธีหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (α- Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียน ก่อนและหลังได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน โดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. สรุปเนื้อหา (Summary Content) ต่อไปนี้

4.1 สรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนในแต่ละครั้ง โดยการทำสรุปและประเมินสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน แต่ละครั้งด้วยการบรรยาย

4.2 สรุปเนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีผลต่อโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน และต่อผู้วิจัย ด้วยการหาค่า

4.3 ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสรุปข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพื่อประเมินสิ่งที่นักศึกษาได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนด้วยการบรรยาย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว (One Group Pretest-Posttest Design) โดยการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ที่มีนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง 15 คน โปรแกรมมีจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2557 ถึงวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2557

ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิจัยในรูปตารางภาพ และการวิเคราะห์เนื้อหาออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและแบบวัดการตั้งเป้าหมายในการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างและผลการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 3 ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีต่อกิจกรรมแต่ละครั้งของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรม ฯ แต่ละครั้ง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนและต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคฯ ทั้ง 12 ครั้ง

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ของนักศึกษา กลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง (N = 15)	**คะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค** (200 คะแนน)	
	ก่อนการทดลอง	**หลังการทดลอง**
ค่าเฉลี่ย	135.40	173.33
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	9.50	11.96

จากตารางที่ 2 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเท่ากับ 135.40 และ 173.33 , 9.50 และ 11.96 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มทดลอง (N = 15)	**คะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายในการเรียน** (100 คะแนน)	
	ก่อนการทดลอง	**หลังการทดลอง**
ค่าเฉลี่ย	73.07	88.13
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	5.62	4.82

จากตารางที่ 3 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียน มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ เท่ากับ 73.07 และ 88.13 , 5.62 และ 4.82 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและแบบวัดการตั้งเป้าหมายในการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างและผลการทดสอบสมติฐาน

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ โดยการทดสอบด้วย Non Parametric Statistics

กลุ่มทดลอง (N=15)	**อันดับที่ของผลต่างคะแนน**	**จำนวน**	**ค่าเฉลี่ยอันดับที่**	**ผลรวมอันดับที่**	**z**	**p**
ก่อนและหลังการทดลอง	บวก	15	8.00	120.00	-3.408	.00
	ลบ	0	0.00	0.00		
รวม		**15**				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์คะแนนโดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test) พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วย Non Parametric Statistics

กลุ่มทดลอง	อันดับที่ของผลต่างคะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ยอันดับที่	ผลรวมอันดับที่	z	p
ก่อนและ	บวก	15	8.00	120.00		
					-3.413	.00
หลังการทดลอง	ลบ	0	0.00	0.00		
รวม		**15**				

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์คะแนนโดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test) พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียน สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 9 และ 10 พบว่า โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างได้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 3 ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้งของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรม ฯ แต่ละครั้ง

ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้งของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ครั้งที่ 1 ถึง ครั้งที่ 12

ครั้งที่ 1 รู้จักฉัน รู้จักเธอ มากกว่าเดิม

การเข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 1 ผู้วิจัยได้สอบถามความเข้าใจของนักศึกษาว่าเข้าใจความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และการตั้งเป้าหมายในการเรียนของตนเองอย่างไร และหลังจากนั้นผู้วิจัยได้อธิบายความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนให้นักศึกษาเข้าใจ และแจกใบกิจกรรมให้นักศึกษาเขียนแนะนำเพื่อนของตนเอง ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 1 เช่น

“...จากกิจกรรม ทำให้รู้จักและเข้าใจเพื่อนในชั้นเรียนมากยิ่งขึ้น...”

“...จากกิจกรรม ทำให้รู้ว่าเพื่อนแต่ละคนคิดกับเราอย่างไร และสามารถนำสิ่งที่ได้มาปรับใช้ในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนในชั้นเรียน...”

“...จากกิจกรรม ช่วยสร้างความเข้าใจ และสัมพันธภาพกับเพื่อนในกลุ่ม และในชั้นเรียนเพิ่มขึ้น เนื่องจากเราได้เห็นมุมมองต่าง ๆ ที่เพื่อนมองเรา เราสามารถนำสิ่งเหล่านั้นไปปรับใช้กับการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อีกด้วย...”

ครั้งที่ 2 เผชิญปัญหา

ในการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 2 ผู้วิจัยให้นักศึกษา ดูวิดีทัศน์ ประวัติของ ไคล์ เมย์นาร์ด ผู้ที่เกิดมามีความผิดปกติทางร่างกาย แต่มีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้และเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นบุคคลตัวอย่างที่เหมาะสมแก่การศึกษาในด้านการเผชิญปัญหาและสามารถผ่านพ้นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจนประสบความสำเร็จได้ เป็นการเสริมสร้างและตระหนักถึงความความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 2 เช่น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

"...จากวีดิทัศน์ที่ดู ทำให้เห็นว่า ถึงแม้เขาจะมีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ แต่เขาก็ไม่เคยย่อท้อต่ออุปสรรคและสร้างกำลังใจให้ตัวเอง รวมถึงผู้อื่นด้วย..."

"...ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จะช่วยให้คนประสบความสำเร็จ..."

"...ทุกคนมีเป้าหมาย และกว่าจะไปถึงเป้าหมายนั้น ต้องเจออุปสรรคและปัญหา แต่ถ้ามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคแล้ว จะทำให้เราประสบความสำเร็จ ดังเช่นไคล์ เมย์นาร์ด..."

ครั้งที่ 3 พี่น้องหัวใจใฝ่ดี (ผลกระทบของปัญหา)

สำหรับโปรแกรมครั้งที่ 3 ผู้วิจัยให้นักศึกษา ดูวีดิทัศน์ เรื่อง พี่น้องหัวใจใฝ่ดี จากรายการคนค้นคน ซึ่งกล่าวถึง เด็กหญิงที่ต้องทำงานเพื่อเลี้ยงดูครอบครัว กับส่งตัวเองเรียน แสดงให้เห็นว่าทุกปัญหาย่อมมีผลกระทบเกิดขึ้นเสมอ ทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตัวเรา และส่งผลต่อผู้อื่น ถ้านักศึกษาสามารถเข้าใจ รับรู้ถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมา ก็สามารถเผชิญปัญหาที่จะผ่านเข้ามาได้ ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 3 เช่น

"...จากการดูวีดิทัศน์ของน้องส้มโอ ทำให้รู้ว่า มีคนที่ลำบากกว่าเราเยอะ แต่เขาก็ไม่เคยย่อท้อ ยังคงยืนหยัดสู้เพื่อให้ตนเองผ่านพ้นปัญหา ถึงจะมีผลกระทบของปัญหาเท่าไหร่ น้องไม่เคยยอมแพ้ ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับบุคคลอื่น ๆ รวมถึงข้าพเจ้าด้วย..."

"...สิ่งที่ได้เรียนรู้คือ ทุกปัญหา มีผลกระทบ แต่ถ้าเราสามารถเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไปได้ ปัญหาเหล่านั้นก็จะเป็นเรื่องเล็กน้อยไป..."

ครั้งที่ 4 ต้นไม้แห่งเป้าหมายของฉัน

การเข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 4 เป็นการเสริมสร้างทักษะการเห็นคุณค่าของตนเอง ด้วยการให้นักศึกษาเขียนถึงความสามารถที่มีอยู่และสามารถนำมาพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนที่คาดหวังไว้ นักศึกษารู้ถึงความสามารถของตนเอง รู้ถึงข้อจำกัดที่มีอยู่ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาสามารถที่จะเผชิญปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้นไปได้ตามศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ โดยเริ่มจากตัวแบบ ได้แก่ กิจกรรม "ต้นไม้แห่งเป้าหมายของฉัน" ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 4 เช่น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

“...ต้นไม้เปรียบเสมือนเรา ถ้าเรามีรากฐานที่ดี มีแรงเสริมที่ดี เราก็สามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปยังเป้าหมายของตนเองได้...”

“...เป็นกิจกรมที่ดี ทำให้มีกำลังใจในการใช้ชีวิต เสริมสร้างให้เห็นถึงคุณค่าในตนเอง รวมทั้งย้ำถึงเป้าหมายที่ตนเองคาดไว้...”

ครั้งที่ 5 การควบคุมตนเอง

การเข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 5 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง มีความสำคัญยิ่งต่อนักศึกษาทั้งในการเรียน การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ถ้านักศึกษาสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ก็จะสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 5 เช่น

“...เมื่อเรารู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง จะช่วยไม่ให้เกิดปัญหา หรือความขัดแย้งกับผู้อื่น...”

“...การควบคุมตนเองได้ มีชัยไปกว่าครึ่ง เพราะไม่ทำให้เกิดปัญหา และช่วยให้เราเป็นคนใจเย็นอีกด้วย...”

“...เป็นกิจกรรมที่ดี ทำให้เรารู้ขั้นตอนต่าง ๆ ในการจัดการกับอารมณ์ ซึ่งมีตัวอย่างต่าง ๆ ที่ช่วยให้เราเห็นว่าถ้าเราจัดการกับอารมณ์ไม่ได้ ปัญหาต่าง ๆ จะตามมา...”

ครั้งที่ 6 การจัดการกับอุปสรรค

การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 6 เป็นการเสริมสร้างทักษะการแก้ปัญหา โดยนำเรื่องราวต่างๆ ที่เป็นปัญหามาใช้ในการสร้างความรู้สึกประสบการณ์ และนำทักษะนั้นมาแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยใช้ The LEAD Sequence โดยการ กำหนดปัญหา การกำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา วิเคราะห์ปัญหาที่แท้จริง วิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ตัดสินใจเลือกวิธีในการแก้ไขปัญหา ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 6 เช่น

“...เมื่อมีปัญหา ย่อมมีทางออก เพียงแค่เราอดทน และมีการตัดสินใจที่เหมาะสมกับปัญหาที่เราเจอ เราก็จะผ่านปัญหาไปได้ด้วยดี...”

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

“...ทำให้รู้ขั้นตอนในการจัดการกับปัญหาของเรา รวมถึงแนวทางต่าง ๆ ซึ่งแนวทางเหล่านั้นมาจากการกำหนดของเราเอง และเราสามารถดำเนินตามแนวทางที่เราวางไว้ได้ ปัญหาต่าง ๆ ก็จะหมดไป...”

“...ปัญหามีไว้ให้แก้ ไม่ใช่มีไว้ให้หนี เมื่อมีปัญหาต้องอดทน พยายามผ่านมันไปให้ได้ และเราจะเห็นว่าปัญหาเหล่านั้นแท้จริงแล้วเป็นเรื่องเล็กน้อย...”

“...มองปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ให้ใหญ่เกินความจริง และมองสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา และหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะกับตัวเอง...”

ครั้งที่ 7 เป้าหมายของฉัน

การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 7 เป็นการเสริมสร้างทักษะการแก้ปัญหาด้วยการศึกษาจากตัวแบบจากการศึกษา จากวีดิทัศน์ ที่เป็นขั้นตอนการกำหนดเป้าหมายในชีวิต การวิเคราะห์เพื่อที่จะให้ทราบว่าตนจะทำอะไรบ้าง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค เพื่อที่จะทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ โดยใช้ The LEAD Squence ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 7 เช่น

“...รู้หลักการตั้งเป้าหมาย ตามหลักการที่ถูกต้อง...”

“...เมื่อมีเป้าหมาย จะมีกำลังใจเพื่อฝ่าฟันอุปสรรคไปให้ถึงเป้าหมายได้...”

“...ทุกเป้าหมายจะสำเร็จได้ถ้าเรารู้จักการวางแผน และมีหลักการในการเผชิญ...”

ครั้งที่ 8 ความรับผิดชอบและความขยันหมั่นเพียร

การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 8 เป็นการสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของความรับผิดชอบต่อหน้าที่และปัญหาของตนเอง โดยนำเรื่องสั้น ตัวอย่าง มาเป็นแนวทางในการสร้างความรับผิดชอบของนักศึกษา ดังเห็นได้จากใบงานผลสัมฤทธิ์แบบแผนการเรียนของฉัน ของนักศึกษากลุ่มทดลอง ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 8 เช่น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

“...ความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง มีความสำคัญมาก เพราะจะทำให้เรา แก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่หลีกหนีปัญหา...”

“...เราควรมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง...”

“...ปัญหาต่างๆ และอุปสรรคต่างๆจะแก้ไขได้ จากการมีความรับผิดชอบของเรา...”

ครั้งที่ 9 การตัดสินใจเพื่อเผชิญปัญหา

การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 9 ผู้วิจัยได้เสริมสร้างทักษะการแก้ปัญหา จากการศึกษาจากตัวแบบจากกรณีศึกษาเรื่อง “การตัดสินใจของ เลวิน” และขั้นตอนของการตัดสินใจในการแก้ปัญหา รวมทั้งการใช้เทคนิค The LEAD Sequence ในการตัดสินใจเพื่อที่จะเผชิญปัญหาอีกด้วย ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 9 เช่น

“...ได้รู้จักการเลือกลำดับความสำคัญของเหตุการณ์ต่างๆ สามารถนำมาพัฒนาการตัดสินใจในการเผชิญหรือแก้ไขปัญหาได้...”

“...รู้ถึงหลักการในการตัดสินใจ อย่างมีหลักเกณฑ์ รวมถึงได้ทบทวนสิ่งต่างๆ ที่ตนเองตัดสินใจด้วยว่า ผลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามมาจากการตัดสินใจนั้น เราต้องยอมรับ และก้าวไปข้างหน้าอย่างเข้มแข็ง...”

ครั้งที่ 10 ความเข้มแข็งและอดทนต่อปัญหา

การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 10 ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างกรณีศึกษาเรื่อง “เด็กหญิงมาลาลา” ซึ่งเป็นเด็กหญิงชาวปากีสถาน ที่มีหัวใจเป็นนักสู้ เรียกร้องสิทธิของตัวเองในฐานะมนุษย์ เนื่องจากเธอเติบโตอยู่ในสังคมอิสลาม ผู้หญิงไม่มีสิทธิ์ทางสังคม การฝ่าฟันอุปสรรคของเธอนั้น จะเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับนักศึกษา ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 10 เช่น

“...อุปสรรคคือสิ่งที่ขาดไม่ได้ในชีวิต ดังนั้นเราควรใช้อุปสรรคผลักดันตัวเองให้ไปถึงเป้าหมาย...”

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

“...การที่เรามีความอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เราสามารถผ่านพ้นปัญหาไปได้ แม้ปัญหานั้นจะหนักซักเพียงใด ถ้าเราสู้ เข้มแข็งและอดทน ปัญหาเหล่านั้นก็จะไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป...”

“...คนเราเกิดมาต้องมีความอดทน และต้องเผชิญปัญหาทุกคน ขนาดเด็กหญิงคนหนึ่งยังมีความพยายามที่จะเรียกร้องสิทธิของตนเอง เราก็ต้องมีความพยายาม อดทนผ่านปัญหาและอุปสรรคที่กำลังเกิดขึ้นในตอนนี้ให้ได้...”

ครั้งที่ 11 รู้เท่าทันปัญหา

การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 11 ผู้วิจัยได้ใช้บทความเรื่อง “ปัญหาชีวิตจะพิชิตได้อย่างไร” เพื่อให้นักศึกษาได้มีทางเลือก หรือเป็นแนวทางในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยมีการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักอริยสัจ 4 เป็นแนวทางเลือกในการแก้ไขและเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 11 เช่น

“...ได้รู้การเริ่มต้นในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคอย่างมีสติ เพื่อนำไปใช้ในชีวิต ให้บรรลุเป้าหมายและเกิดผลจริง...”

“...ได้รู้ว่าการเผชิญปัญหา และเทคนิคในการแก้ปัญหานั้น สามารถนำมาประยุกต์กับหลักศาสนา ซึ่งเป็นสิ่งใกล้ตัวเรา สามารถนำมาใช้ปฏิบัติ เพื่อแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้...”

“...การแก้ปัญหาที่ดีนั้น เราต้องมีสติ และการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ทุกสิ่งที่เกิดมาไม่ว่าจะเป็นปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ มันสามารถหมดไปได้ ถ้าเราอยู่กับปัญหานั้นด้วยความอดทน พยายามและมีสติ...”

ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ ทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 12 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดลงในกระดาษรูปหัวใจ รวมถึงประสบการณ์ และสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 12 เช่น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

"...จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด สิ่งที่ได้รับมากมาย นั้นคือ การสร้างความอดทนต่อการเผชิญปัญหา ทำให้รู้ว่าทุกคนในโลกนี้ย่อมต้องเผชิญกับปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น แต่ถ้าเรามีแนวทางหลักการในการเผชิญกับปัญหาแล้ว เราจะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้โดยเร็ว และยังสามารถผ่านปัญหาเหล่านั้นไปเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนของเราให้สำเร็จอีกด้วย..."

"...ในกิจกรรมทุกครั้ง มีข้อคิดมากมาย โดยเฉพาะในเรื่องการเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ เป็นตัวช่วยให้ข้าพเจ้าในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในตอนนี้ได้ ในกิจกรรมสอดแทรกข้อคิด ตัวอย่างคนที่มีปัญหาแต่สามารถผ่านไปได้ ดังนั้น เราต้องอดทนเข้มแข็ง มีความพยายาม เพื่อไปสู้เป้าหมายที่วางไว้ ทั้งทางการเรียน และการดำเนินชีวิต..."

"...จากทุกกิจกรรมสิ่งที่ได้รับคือ ความรู้ในเรื่องความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ได้รู้ถึงขั้นตอนในการแก้ไขปัญหา รับรู้ว่ามีคนที่ลำบากกว่าเรา แต่เขาสามารถอยู่ได้เพราะเขามีความอดทน พยายาม ทำให้ปัญหานั้นเป็นสิ่งที่เล็กลง ได้กลับมาตั้งเป้าหมายทางการเรียนของตนเองอีกครั้ง ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากในตอนนี้ ทุกกิจกรรมมีข้อคิด นำมาพัฒนาคนเองให้ ดีขึ้น..."

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน และต่อผู้วิจัย

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย
1	ฉันเข้าใจวัตถุประสงค์ ของการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ	4.60	.51	มากที่สุด
2	ฉันเข้าใจและปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ	4.80	.42	มากที่สุด
3	ฉันมีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ	4.10	.31	มาก
4	ฉันรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกด้วยความใส่ใจ	4.60	.51	มากที่สุด
5	ฉันมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ฯ	4.60	.69	มากที่สุด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย
6	ฉันตระหนักถึงความสำคัญของการมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียน	4.60	.51	มากที่สุด
7	ฉันได้รับประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ช่วยให้ฉันสามารถสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและมีเป้าหมายทางการเรียนเพิ่มขึ้น	4.50	.52	มากที่สุด
8	ผู้วิจัยได้เตรียมเอกสารและสื่อต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียน	4.70	.67	มากที่สุด
9	ฉันคิดว่ากิจกรรมที่จัดในโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนมีความเหมาะสม	4.50	.70	มากที่สุด
12	ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ทำให้ฉันสามารถเข้าใจถึงประโยชน์ของการมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายทางการเรียน	4.80	.42	มากที่สุด
13	ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ฉันสามารถบอกได้ว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคคืออะไร และการตั้งเป้าหมายในการเรียนคืออะไร	3.40	1.26	ปานกลาง
14	ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ฉันสามารถบอกได้ว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคคืออะไร และการตั้งเป้าหมายในการเรียนคืออะไร	4.50	.70	มากที่สุด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย
15	ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ฉันมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและมีการตั้งเป้าหมายในการเรียน	3.20	1.13	ปานกลาง
16	ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและมีการตั้งเป้าหมายในการเรียน	4.70	.67	มากที่สุด
17	ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้เหมาะสมกับเวลา	4.40	.69	มาก
18	ผู้วิจัยพูด อธิบายสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน ตรงประเด็น	4.40	.69	มาก
19	ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อประเด็นต่าง ๆ ในกลุ่มอย่างทั่วถึง	4.80	.42	มากที่สุด
24	ผู้วิจัยสามารถตั้งประเด็นคำถามที่น่าสนใจเพื่อจูงใจให้สมาชิกได้แสดงความคิด ความรู้สึกระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ในแต่ละครั้ง	4.60	.51	มากที่สุด
25	ผู้วิจัยสามารถจูงใจสมาชิกให้พูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้เป็นอย่างดี	4.50	.52	มากที่สุด

จากตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นทั้ง 12 ครั้ง พบว่านักศึกษามีความเห็นต่อโปรแกรมอยู่ในระดับปานกลางถึงมากที่สุด (ระหว่าง 3.20-4.80) แสดงว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ได้มีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และรู้จักการตั้งเป้าหมายในการเรียนตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนาโปรแกรม เมื่อพิจารณารายข้อ เริ่มที่ข้อ 11 ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ฉันเข้าใจถึงประโยชน์ของการสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียน ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.30 แต่ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ทำให้นักศึกษาสามารถเข้าใจถึงประโยชน์ของการมีความสามารถในการ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.80 ต่อมาที่ข้อ 13 ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ฉันสามารถบอกได้ว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคคืออะไร และการตั้งเป้าหมายในการเรียนคืออะไร โดยมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.40 แต่ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ นักศึกษาสามารถบอกได้ว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคคืออะไร และเป้าหมายในการเรียนคืออะไร โดยมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.50 นอกจากนี้นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน เห็นได้จากความคิดเห็นข้อ 15 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ฯ นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียน โดยมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.20 แต่ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียน โดยมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.70

นอกจากนี้ยังพบว่า ข้อที่ได้คะแนนมากที่สุดในแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษา โดยมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.80 ได้แก่ ข้อ 2 ฉันเข้าใจและปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ และข้อ 19 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อประเด็นต่าง ๆ ในกลุ่มอย่างทั่วถึง และข้อ 21 ผู้วิจัยให้การยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกอย่างเท่าเทียมกัน และข้อ 23 ผู้วิจัยสื่อสารกับสมาชิกด้วยน้ำเสียงที่น่าฟัง มีความเหมาะสมกับเนื้อหา

ข้อวิจารณ์

การวิจารณ์ครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ประเด็นคือ 1) ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน 2) ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน

การเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายทางการเรียน สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตามสมมติฐาน จากผลการทดลองดังกล่าวแสดงว่าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน สามารถพัฒนาให้นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยขออภิปรายดังต่อไปนี้

ผลการศึกษาครั้งนี้อธิบายได้ว่าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนได้จริง ซึ่งในการสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดการเผชิญอุปสรรคของ Paul G Stoltz และแนวคิดการตั้งเป้าหมายในการเรียน และแนวโน้มทางอารมณ์ที่เกื้อหนุนต่อการสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และการตั้งเป้าหมายทางการเรียน ของ Goleman

ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียน ผู้วิจัยใช้แนวคิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของ Paul G Stoltz เพื่อเป็นกระบวนการในการพัฒนาให้นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยให้มีลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญละฝ่าฟันอุปสรรค ได้แก่ เป็นผู้ที่สามารถควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นความยากลำบากและอุปสรรคไปได้ เข้าใจปัญหาความยากลำบาก มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา และพยายามหาทางออกเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาเพื่อที่จะทำให้ตนเองผ่านพ้นอุปสรรคและความยากลำบากได้อย่างดี การที่บุคคลรับรู้ว่าปัญหาเกิดขึ้นมาจากอะไร พยายามคิดแก้ไขปัญหา วิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของปัญหา และตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของตนที่ต้องหาทางแก้ไขให้ได้ในการรับรู้ผลกระทบของปัญหา หรือความยุ่งยากที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่ามีมากน้อยแค่ไหน เมื่อเกิดอุปสรรคแล้วจะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันในด้านอื่น ๆ มากน้อยเพียงใด ความสามารถในการรับมือและอดทนกับความยืดเยื้อของปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต และผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการตั้งเป้าหมายในการเรียนของ Goleman เพื่อประกอบกับการพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษารอพินิจ ให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

ในระหว่างที่ทำการทดลองผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาให้ความสนใจและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมดี เนื่องจากนักศึกษากลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาที่เรียนสายวิทยาศาสตร์ ซึ่งนักศึกษากำลังเรียนวิชาชีววิทยา จะต้องมีการทำการทดลองต่าง ๆ รวมถึงการผ่าตัดสัตว์ เพื่อศึกษาระบบต่าง ๆ ด้วย จึงทำให้เกิดความวิตกกังวล กลัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นอุปสรรค

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ในการเรียนเพื่อไปสู่เป้าหมาย แต่เมื่อนักศึกษาได้เข้าร่วมโปรแกรม มีการร่วมมือ แสดงความคิดเห็น และมีหลักการในการพัฒนาความอดทน กล้าที่จะเผชิญปัญหามากขึ้น ดังจะเห็นได้จากการเขียนแสดงความคิดเห็นหลังจบโปรแกรม ฯ ของนักศึกษา เช่น "...ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิกในด้านต่าง ๆ..." หรือ "...เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นบอกแนวคิดกิจกรรมตอนจบ..." ซึ่งในการให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนเอง เป็นการช่วยให้นักศึกษาได้พูดในสิ่งที่คิดออกมา และนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ชอบการเขียน การพูดแสดงความคิดเห็นหลังจบโปรแกรม ฯ แต่ละครั้งจึงทำให้สมาชิกภายในกลุ่มได้รู้จักมุมมองของแต่ละคนเพิ่มมากขึ้น และสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียน สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งการสร้างแนวทางในการเผชิญปัญหาเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน

นอกจากนี้ในการเข้าร่วมโปรแกรมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ ทำความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการมีความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ดังจะเห็นได้จากใบงานกิจกรรมครั้งที่ 10 เช่น "...เมื่อเกิดปัญหา ห้ามท้อถอย หรือหลบหนี เพราะถ้าทำแบบนั้น ปัญหาเหล่านั้นจะอยู่กับเราตลอดไป ถ้าเรากล้าที่จะเผชิญ และร่วมหาแนวทางแก้ไข ปัญหาเหล่านั้นจะเป็นเรื่องเล็กและเราสามารถผ่านไปได้..." หรือ "...เป้าหมายทางการเรียนเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ ต้องมีใจสู้ อดทน การศึกษาเป็นเครื่องทดสอบชีวิตเพื่อฟันฝ่าไปสู่ชีวิตการทำงาน..."

จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ผู้วิจัยพบว่า โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษาสามารถสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนให้กับตนเอง เพื่อเป็นพลังในการต่อสู้ อดทน กับอุปสรรคต่าง ๆ ทางการเรียน ให้สามารถเรียนให้จบ และตั้งใจเรียนในทุกรายวิชาเพื่อให้ได้รับความสำเร็จได้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนและต่อผู้วิจัย

จากการสรุปแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน และต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนทั้ง 12 ครั้ง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อโปรแกรม ฯ อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด (ระหว่าง 4.10 - 4.80) แสดงว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ได้รับความรู้และประสบการณ์เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนาโปรแกรม ซึ่งสอดคล้องกับแบบบันทึกการเรียนรู้ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง เช่น “...การได้รู้เกี่ยวกับอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ได้นำมาทบทวนข้อดี ข้อเสียของปัญหา ถ้าเรามีความอดทนต่ออุปสรรคเราจะสามารถผ่านไปได้...” หรือ “...ทำให้เห็นว่า คนอื่นที่มีปัญหาและอุปสรรคมากกว่าเรายังสามารถผ่านไปได้ ...” หรือ “...ต้องมีความอดทน มุ่งมั่น มีเป้าหมาย เพื่ออนาคตของเรา...” (แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 2 - 6)

ส่วนข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน จากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนทั้งหมดกล่าวว่า “...มีกิจกรรมที่ช่วยให้เห็นถึงความสำคัญของการมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ...” หรือ “...ในกิจกรรม ไม่จำเจ มีความหลากหลาย เช่น การดูวีดิทัศน์ การมีตัวอย่างจากคนที่ต้องฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งทำให้เห็นตัวแบบได้ชัดเจน ...” หรือ “...อยากให้จัดกิจกรรมแบบนี้เพื่อพัฒนาความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคอีก...” หรือ “...มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตของตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้...” หรือ “...สามารถสรุปได้อย่างชัดเจน ให้โอกาสสมาชิกแสดงความคิดเห็น...” เป็นต้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว ซึ่งมีการวัดตัวแปรตาม ก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pre test – Post test Design)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

2. เพื่อเปรียบเทียบผลของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ

3. เพื่อเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง นักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ภายหลังการทดลอง นักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการเรียนเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรัฐบาล ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 15 คน ได้มาจากการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งมีการดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยใช้การเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกเฉพาะนักศึกษาในรายวิชาที่อยู่ในหมวดวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นรายวิชา BILO 2403 จุลชีววิทยา

2. ให้นักศึกษาในรายวิชา BILO 2403 จุลชีววิทยา จำนวน 52 คน ทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียน

3. ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียน และคัดเลือกนักศึกษาที่ได้คะแนนจากแบบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนต่ำจำนวน 15 คน โดยเรียงคะแนนจากน้อยไปมากและคัดเลือกจากนักศึกษาที่ได้คะแนนน้อยที่สุดเรียงขึ้นไปจนครบจำนวน 15 คน

4. เมื่อได้นักศึกษาจากการตรวจคะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่ได้คะแนนต่ำจำนวน 15 คน ผู้วิจัยถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ เป็นกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยมีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน

2. ผู้วิจัยสอบถามข้อมูลจากมหาวิทยาลัยรัฐบาลเพื่อรวบรวมสาเหตุที่ทำให้นักศึกษามีความอดทนต่อการทำงาน และการเรียนน้อย โดยเหตุผลเนื่องมาจากนักเรียนขาดความอดทน มุ่งมั่น และการวางแผน ซึ่งเป็นปัญหาจากตัวนักศึกษาโดยตรง

3. ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน โดยยึดหลักทฤษฎีการฝ่าฟันอุปสรรคของ Paul G. Stoltz

4. เสนอเพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญทางด้านการสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมาย 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และความเหมาะสมของโปรแกรม ฯ และนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไข

5. ตรวจสอบโปรแกรม ฯ อีกครั้งเพื่อความถูกต้อง และสมบูรณ์ของโปรแกรม ฯ ก่อนที่จะนำไปใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบวัดแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน

1. แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ รัชนิดา สบายวรรณ์ (2547) และกรรณิกา สุขสมัย (2549) ประกอบกับแนวคิดของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของ Paul G. Stoltz โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.1 ความสามารถในการควบคุมอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการควบคุมและอยู่เหนือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต สามารถเข้าใจและหาวิธีแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้น

1.2 ความสามารถในการหาสาเหตุและความรับผิดชอบ หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นๆที่เป็นปัจจัยอื่น ๆ ที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาว่าเกิดจากอะไร พร้อมทั้งสามารถทำความเข้าใจและรับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตนเอง ไม่ปัดความรับผิดชอบ

1.3 ความสามารถในการรับรู้ถึงผลกระทบของปัญหา หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ผลกระทบของปัญหา หรือความยุ่งยากที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคน ว่ามีความมากน้อยเพียงใด เมื่อเกิดอุปสรรคแล้วจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันในด้านอื่น ๆ มากน้อยเพียงใด

1.4 ความสามารถในการรับมือ อดทน ต่อความยืดเยื้อของปัญหา หมายถึง ความอดทนต่อความยากลำบาก สามารถรับมือและอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต มองเห็นว่าอุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว

2. แบบวัดเป้าหมายในการเรียน

แบบวัดเป้าหมายในการเรียน ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบวัดของ เพ็ญประภา นิตยวรรณ (2550) และนิสรา คำมณี (2544) ประกอบกับทฤษฎีของโกลแมน (Goleman, 1998) แนวโน้มทางอารมณ์ที่เกื้อหนุนต่อการมุ่งสู่เป้าหมายโดยการจูงใจตนเอง โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

2.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความปรารถนาที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้สำเร็จบรรลุเป้าหมาย และพยายามปรับปรุงสู่มาตรฐานที่ดีเลิศ มีการตั้งเป้าหมายที่ท้าทายความสามารถเรียนรู้ที่จะปรับปรุงพฤติกรรมการทำงานของตนให้ดียิ่งขึ้น

2.2 ข้อผูกมัด หมายถึง การที่บุคคลมีการยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์กรพร้อมจะมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ดีกว่า ใช้ค่านิยมร่วมของกลุ่มในการตัดสินและแก้ปัญหา มีความกระตือรือร้นที่จะแสวงหาโอกาส เพื่อทำให้ภารกิจของกลุ่มที่ได้รับมอบหมายเสร็จสิ้นสมบูรณ์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.3 มีความคิดริเริ่ม หมายถึง การที่บุคคลเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอำนวย ขจัดการทำงานที่ล่าช้าและสร้างกฎจำเป็นเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย

2.4 มองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลสามารถฟันฝ่าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อจนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากหัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงมหาวิทยาลัยรัฐบาล เพื่อขออนุมัติในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ปีการศึกษา 2556 และขออนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

2. ให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง คือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรัฐบาล จำนวน 52 คน ตอบแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนเพื่อเก็บคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) โดยคัดเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เลือกนักศึกษาที่ได้คะแนนแบบวัดต่ำ แล้วถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ

3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ให้นักศึกษากลุ่มทดลอง

4. หลังการทดลองเสร็จสิ้น 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองตอบแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนอีกครั้งหนึ่งเพื่อเก็บคะแนนหลังการทดลอง (Pre - test)

5. ผู้วิจัยจัดกระทำข้อมูลโดยการนำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ มาตรวจให้คะแนน เพื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบตามวิธีการทางสถิติ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน

2. เปรียบเทียบคะแนนแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) ด้วยวิธี The Wilcox son Matched Pairs Signed-Rank Test

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาปรากฏผลการวิจัย ดังนี้

1. โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ เมื่อนำมาใช้กับนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรม ฯ โดยนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน มีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ เข้าใจความหมาย ตระหนักถึงความสำคัญของการมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียน และช่วยให้นักศึกษาพัฒนาความอดทนต่ออุปสรรคในการเรียน รวมถึงการดำเนินชีวิต และการตั้งเป้าหมายในการเรียนของตนเอง เพื่อให้มีความอดทน สามารถฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายที่คาดหวังได้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญล่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน มีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาได้ จึงควรส่งเสริมให้นำโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนไปใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษา โดยผู้ใช้ต้องศึกษาและทำความเข้าใจวิธีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนให้ละเอียด เพื่อสามารถนำไปพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. จากการศึกษาวิจัยพบว่า โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้ ดังนั้น อาจารย์ผู้สอน หรือผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา จึงควรนำโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนนี้ไปพัฒนาประยุกต์ใช้กับนักศึกษาที่มีบริบทใกล้เคียงกัน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. นำโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนไปทำการศึกษากับนักศึกษาในชั้นปีอื่น ๆ หรือนักศึกษาที่ขาดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับนักศึกษาที่ขาดความอดทนต่อการเผชิญปัญหา ทั้งจากการเรียนและการดำเนินชีวิต เพื่อเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายในการเรียน เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีความอดทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตนคาดหวังไว้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ควรทำการวิจัยเพื่อติดตามผลต่อไปว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงขึ้นหรือไม่เพียงใด โดยดูจากนักศึกษาสามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองวางไว้หรือไม่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมวิชาการ. 2545. **กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและการบริหารจัดการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.

กรมสุขภาพจิต. 2543. **อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์**. นนทบุรี: สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต.

เกษร ภูมิดี. 2546. **การศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

จตุพร ลิ้มมั่นจริง. 2544. **จิตวิทยาวัยรุ่น**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

จันทร์ชลี มาพุทธ. 2546 . "สร้าง IQ EQ AQ สำหรับเด็กปฐมวัย". **วารสารศึกษาศาสตร์**. 15(1): 9.

จันทนา นนทิกร. 2533. **การทดลองใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการทำงานโดยวางเป้าหมายสำหรับเยาวชน**. วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒประสานมิตร.

จุรีรัตน์ พลแสง. 2547. **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางสังคม การบรรลุงานตามขั้นพัฒนาการและการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ณรงค์วิทย์ แสนทอง. 2546. **เทคนิคการพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ**. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2548. **AQ อึดเกินพิกัด**. กรุงเทพมหานคร: เอ็กซเปอร์เน็ท. แปลจาก Stoltz, P.G. 1997. Adversity Quotient : Turning Obstacles into Opportunities. New York: John Wiley and Sons Inc.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

น้ำผึ้ง ปูรณะสุคนธ์. 2546. **ความสัมพันธ์ระหว่างการบรรลุงานตามขั้นพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น และพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาวัยผู้ใหญ่ตอนต้น.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

นิสรา คำมณี. 2544. **ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

เบญจวรรณ บุณยะประพันธ์. 2548. “การพัฒนาอีคิวและเอคิว เพื่อความสำเร็จในการทำงาน” **วารสารวิชาการศรีปทุม** 1(2): 17-29.

ประสาท อิศรปรีดา. 2548. **สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา**. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.

พรรณภา ส่งแสงแก้ว. 2556. **ผลของโปรแกรมการพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีปทุม**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เพ็ญประภา นิตยวรรณ. 2550. **การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคนิคหนองคาย**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ภูมิบดินทร์ หัตถนิรันดร์. 2547. **ความสัมพันธ์ระหว่างเชาว์นปัญญา (IQ) ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) และเชาว์นปัญญาด้านธรรมจริยธรรม(MQ) กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

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

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. ม.ป.ป. **เทคนิคสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองครีเอทีฟเบรน.

ศิริกุล อิศรานุรักษ์และปราณี สุทธิสุคนธ์. 2550. "การอบรมเลี้ยงดูเด็ก". วารสาร**สาธารณสุขและการพัฒนา** 5(1): 72.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2540. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม1) แนวคิดเชิงทฤษฎี-วัยเด็กตอนกลาง**. พิมพ์ครั้งที่7. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

_____. 2549. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ. 2546. **สุขภาวะวัยใส : อนาคตของชาติ. การประชุมวิชาการประจำปี 2546**. กรุงเทพมหานคร: สมาคมอนามัยเจริญพันธุ์ (ไทย) ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข.

อนันต์ ดุลยพีรดิส. 2547. **ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนและนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อมรรัตน์ มาวัน. 2550. **ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อรรถพล ระวิโรจน์. 2547. **ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6 ในประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Cave, S. L. R. 2003. **The Effects of Strengths Education on the Academic Motivation of First-year College Students.** Dissertation Abstracts International.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Ramachandran, V.S. 1994. **Encyclopedia of Human Behavior**. San Diego, Calif.: Academic Press.

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

Villaver, E. L. 2005. "The Adversity Quotient Level of Female Grade School Teachers of a Public and Private school in Rizal Province**", AQ Adversity Quotient Peak Learning**. (Online) http://www.peaklearning.com/grp_research.html November, 2005.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มก. โทร. 1847

ที่ ศธ 0513.10903/07 **วันที่** 27 กุมภาพันธ์ 2556

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการกองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

ด้วย นางสาวสิริลักษณ์ วนพร นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพมหานคร" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญ **อาจารย์ขวัญใจ ชูกิจคุณ** บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์จิตตินันท์ บุญสถิรกุล)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน

1. อาจารย์ขวัญใจ ชูกิจคุณ

สถานที่ทำงาน กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

ประวัติการศึกษา

วุฒิปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (ศษ.บ) สาขาเอกภาษาไทย มหาวิทยาลัยศิลปากร

วุฒิปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. อาจารย์นิภา ขวัญงาม

สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

ประวัติการศึกษา

วุฒิปริญญาตรี ครุศาสตร์บัณฑิต (คบ.) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

วุฒิปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ดร.มิตภาณี พงษ์พัว

สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

ประวัติการศึกษา

วุฒิปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพายัพ

วุฒิปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วุฒิปริญญาเอก ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิจกรรมที่ 1

“ปฐมนิเทศและรู้จักฉัน รู้จักเธอ”

แนวคิด

เสริมสร้างทักษะด้วยการเรียนรู้วิธีการสร้างความคุ้นเคยและการปรับความคิดที่จะมองผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย ความเป็นมิตรให้เกิดขึ้นในกลุ่ม
2. เพื่อให้นักศึกษารู้จักเพื่อนนักศึกษาและเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างง่าย

อุปกรณ์/สื่อ

1. ใบกิจกรรม
2. ใบความรู้เรื่อง การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

ใช้เวลา ประมาณ 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวและชี้แจงเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมให้นักศึกษาได้รู้ จากนั้นผู้วิจัยแจกใบกิจกรรม 1 และดินสอแก่นักศึกษาทุกคน
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเขียนแนะนำเพื่อนของตนเอง ตามใบกิจกรรม
3. ผู้วิจัยเก็บใบกิจกรรม เมื่อครบกำหนดเวลา จากนั้นสุ่มนักศึกษาออกมาแนะนำเพื่อนของตนเองที่ได้เขียนชื่อไว้
4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า

“ คนทุกคนย่อมมีทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดีปะปนกันไปโดยธรรมชาติ เรามักเคยชินกับการบอกเล่าส่วนไม่ดีของคนอื่นได้ง่ายกว่า ฉะนั้นการปรับความคิดที่จะมองผู้อื่นในทางที่ดีมากขึ้นเป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกันย่อมทำให้ผู้ที่อยู่ร่วมกับเรามีความสุข เป็นมิตร มีสัมพันธภาพที่ดี ”

5. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาโดยละเอียด ว่าผู้วิจัยจะดำเนินทำกิจกรรมทั้งหมด 12ครั้ง ซึ่งมีกิจกรรมในแต่ละครั้ง ดังนี้

5.1 ปฐมนิเทศ และกิจกรรมรู้จักฉัน รู้จักเธอ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5.2 การเผชิญปัญหา

5.3 ผลกระทบของปัญหา

5.4 ต้นไม้แห่งเป้าหมายของฉัน

5.5 การควบคุมตนเอง

5.6 การจัดการกับอุปสรรค

5.7 เป้าหมายของฉัน

5.8 สองพี่น้องหัวใจดี

5.9 การตัดสินใจเพื่อเผชิญปัญหา

5.10 เด็กหญิงมาลาลา

5.11 รู้เท่าทันปัญหา

5.12 ปัจฉิมนิเทศ

6. ผู้วิจัยนัดวันและเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. แบบประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบกิจกรรม “เพื่อนของฉัน”

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาแนะนำเพื่อนโดยอธิบายคุณลักษณะต่างๆของเพื่อน เพื่อให้นักศึกษารู้จักเพื่อนที่เราแนะนำมากที่สุด

เพื่อนของฉัน
1.ชื่อ..... คุณลักษณะของเพื่อน..... ....
 2.ชื่อ..... คุณลักษณะของเพื่อน..... ....
3.ชื่อ..... คุณลักษณะของเพื่อน..... ....
 4.ชื่อ..... คุณลักษณะของเพื่อน..... ....
5.ชื่อ..... คุณลักษณะของเพื่อน..... ....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บันทึกการเรียนรู้

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบมาก

ชอบ

เฉย ๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิจกรรมที่ 2

“เผชิญปัญหา”

แนวคิด

เสริมสร้างและตระหนักถึงความความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยการดูวิดีทัศน์ ประวัติของ ไคล์ เมย์นาร์ด ผู้ที่เกิดมามีความผิดปกติทางร่างกาย แต่มีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้และเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นบุคคลตัวอย่างที่เหมาะสมแก่การศึกษาในด้านการเผชิญปัญหาและสามารถผ่านพ้นปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น จนประสบความสำเร็จได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในด้านการควบคุม

อุปกรณ์/สื่อ

1. คลิปวีดีโอเรื่อง “ประวัติไคล์ เมย์นาร์ด”
2. ใบงานกิจกรรมที่ 2
3. ใบความรู้เรื่อง การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

ใช้เวลา ประมาณ 50 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูคลิปวีดีโอเรื่อง “ประวัติไคล์ เมย์นาร์ด”
2. จากนั้นให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องของ ไคล์ เมย์นาร์ด และสิ่งที่ได้รับจากการดูวีดิทัศน์
3. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้รับเพิ่มเติมว่า “คนเราทุกคนมีคุณค่าในตนเอง หากเราได้มีเวลาคิดและทำความเข้าใจตัวเองถ่องแท้ เราจะสามารถนำเอาคุณค่าในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ซึ่งเมื่อพบกับปัญหา ยกตัวอย่างจากไคล์ เมย์นาร์ด ไม่มีความย่อท้อ มุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหา พัฒนาตนเองและสามารถควบคุมปัญหาและอุปสรรคต่างๆไปได้ อีกทั้งยังเป็นบุคคลตัวอย่างให้กับคนทั่วไป ให้มีกำลังใจในการทำสิ่งต่างๆอีกด้วย”

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. ผู้วิจัยแจกใบงานกิจกรรมที่ 2 ให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็น พร้อมตอบคำถา
5. ผู้วิจัยสุ่มตัวแทนนักศึกษาออกมาตอบคำถามจากใบงานกิจกรรมที่ 2
6. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟัน อุปสรรค พร้อมอธิบาย
7. นัดวัน เวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. แบบประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงานกิจกรรมที่ 2

1. สรุปสิ่งที่นักศึกษาได้รับจากการชมวิดีทัศน์เรื่อง “ไคล์ เมย์นาร์ด”

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่นักศึกษาคิดว่าเป็นปัญหา/อุปสรรค กับตนเองในตอนนี้

คือ…….....และนักศึกษามีแนวทางแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

3. ให้นักศึกษาเขียนคติประจำใจมาอย่างน้อย 1 ข้อ ที่ช่วยเป็นกำลังใจให้กับตนเอง

.....

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบความรู้เรื่อง “การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค”

หนทางในการพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ในลักษณะที่เรียกว่า The LEAD Sequence ดังนี้

1. การยอมรับฟังความคิดเห็นของตนเอง (L = Listen to your adversity respond) หมายถึงการบอกให้ตนเองได้รู้ว่า ขณะนี้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคใดขึ้นกับตนเอง และต้องตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นด้วยความเข้มข้นระดับใดถึงจะแก้ไขได้
2. การตั้งมั่นในเหตุผลและหลักเกณฑ์ (E = Explore all origins and ownership of the result) หมายถึง การค้นหาว่าสิ่งใดคือต้นตอและสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนว่าตนเองต้องทำสิ่งใดที่เฉพาะเจาะจงลงไป เพื่อให้สามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตัดสินลงไปว่าสิ่งใดที่อยู่ในความรับผิดชอบ และสิ่งใดอยู่นอกเหนือความรับผิดชอบหรือการตัดสินใจของเรา

3. การวิเคราะห์แยกแยะ (A = Analyze the evidence) หมายถึง การพินิจพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบเพื่อนำมาเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสีย ให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้น
4. การปฏิบัติ (D = Do something) หมายถึง การลงมือกระทำตามที่ได้วางแผน การทำงานตามขั้นตอนที่วางไว้เพื่อให้ประสบผลสำเร็จโดยมีระยะเวลาในการปฏิบัติกำหนดแน่นอน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบมาก

ชอบ

เฉย ๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิจกรรมที่ 3

“ผลกระทบของปัญหา”

แนวคิด

ทุกปัญหาย่อมมีผลกระทบเกิดขึ้นเสมอ ทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตัวเรา และส่งผลต่อผู้อื่น ถ้านักศึกษาสามารถเข้าใจ รับรู้ถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมา ก็สามารถเผชิญปัญหาที่จะผ่านเข้ามาได้ โดยการนำเอาเรื่องสั้นมาเป็นตัวอย่างสถานการณ์ในการเห็นถึงผลกระทบและการหาแนวทางในการผ่านพ้นปัญหาไปได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ถึงผลกระทบของปัญหาต่างๆอย่างแท้จริง
2. เพื่อเสริมสร้างทักษะไหวพริบในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

อุปกรณ์/สื่อ

เรื่องสั้น “การเดินทางของชายสามคน”

ใช้เวลา ประมาณ 50 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเกริ่นนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อสร้างความรู้สึกให้นักศึกษา ว่า “ ปัญหาทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอ ถ้าเราพยายามใช้สติ และคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อที่จะก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ถึงแม้ปัญหานั้นจะยาวนาน หรือมีผลกระทบมากขนาดไหนก็ตาม ถ้าเรายังอดทนและมีความหวัง ปัญหาเหล่านั้นก็จะกลายเป็นเรื่องเล็กๆและหมดไปได้”
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาอ่านเรื่องสั้น “การเดินทางของชายสามคน”
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปรายร่วมกันในกลุ่มใหญ่ โดยใช้คำถาม
   3.1 รู้สึกอย่างไร หลังจากฟังบทความเรื่องนี้แล้ว
   3.2 นักศึกษาได้ข้อคิดอะไรบ้างจากบทความเรื่องนี้
4. ผู้วิจัยช่วยรวบรวมคำตอบ/อภิปราย/สรุปเพิ่มเติมว่า จากเรื่องสั้นนักศึกษาจะเห็นได้ว่า ชายสามคนนั้นต้องผ่านอุปสรรคนั้นคือความแห้งแล้ง โดยการออกเดินทางทีแสนลำบาก ซึ่งมองไม่เห็นแม้แต่ความหวัง เมื่อออกเดินทางก็ยังต้องเจอเสือร้าย เพื่อนคนแรกตาย คนที่สองตาย แต่คนที่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สามยังคงยืนหยัดสู้ แม้ว่ามันจะต้องพยายามมากขนาดไหนก็ตาม จนสามารถมีชีวิตรอดและผ่านเหตุการณ์ที่เลวร้ายไปได้ ซึ่งก็เหมือนกับนักศึกษาที่ตอนนี้ยังต้องเรียนหนังสือ ต้องผ่านอุปสรรคมากมาย แต่ถ้านักศึกษามีความพยายาม ตั้งใจ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น นักศึกษาก็จะสามารถเอาชนะและสำเร็จการศึกษาตามที่ตนคาดหวังไว้อย่างแน่นอน

5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

ประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. แบบประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เรื่องสั้น การเดินทางของชายสามคน

ชายสามคนเป็นเพื่อนรักกัน อยู่มาวันหนึ่งซึ่งเป็นหน้าแล้ง ชายทั้งสามคนได้นั่งคุยกันถึงเรื่องปากท้อง ทั้งสามต่างพากันเห็นว่าหมู่บ้านที่พวกตนอาศัยอยู่นั้นค่อนข้างแห้งแล้ง กันดาร หาอาหารได้ไม่ใคร่จะพอยังชีพ และดูเหมือนว่าความแห้งแล้งนี้จะเพิ่มมากขึ้นทุกที

ชายคนที่หนึ่งนั่งตัดพ้อกับเพื่อนทั้งสองว่า

"พรุ่งนี้เราจะเอาอะไรกินกันดี เพื่อน

ชายคนที่สองตอบอย่างซังกะตายว่า

"ข้าสวดมนต์อ้อนวอนพระเจ้าแล้ว ขอให้พระองค์ส่งปลามาให้เราสักตัวเถิด"

ชายคนที่หนึ่งถามกลับว่า

"ถ้าพระเจ้าไม่ส่งปลามาให้ มีหวังเราคงอดตาย"

ชายคนที่สองตอบกลับทันทีว่า

"พระองค์ต้องส่งปลามาให้สิ ก็ร้องอ้อนวอนขอพระองค์ทุกคืน"

ชายคนที่สามซึ่งนั่งฟังบทสนทนาของเพื่อนทั้งสองคนอยู่นาน แล้วพูดขึ้นมาบ้างว่า

"ข้าว่า...ขืนเรายังทนทู่ซี้อยู่ที่นี่ต่อไป มีหวังได้อดตายกันสักวันแน่ๆ

"แล้วจะให้ทำไงเล่า ก็ที่นี่มันแห้งแล้งนายก็รู้" ชายคนที่หนึ่งถามพลางอ้าปากหาว

"ข้าเคยได้ข่าวมาจากพ่อค้าผ้า เรื่องเมืองที่อยู่หลังเขาด้านตะวันออกโน้น พ่อค้าผ้าบอกกันว่าเมืองนั้นอุดมสมบูรณ์ยิ่งนัก ข้าวปลาอาหารหาง่าย การค้าก็รุ่งเรืองมาก ข้าว่าเราย้ายไปอยู่ที่นั่นกันเถอะเพื่อน" ชายคนที่สามว่า

"แต่ทางนั้นเสือดุมากนะ ขืนไปทางนั้นคงมีหวังได้กลายเป็นอาหารของเสือร้ายดอก" ชายคนที่หนึ่งพูดอย่างตกใจ

"ไม่เป็นไรหรอก ข้าจะสวดมนต์อ้อนวอนให้พระเจ้าช่วยปกป้องเอง" ชายคนที่สองว่าพร้อมกับทำท่าสวดมนต์

"เถอะนะเพื่อน เราไปตายเอาดาบหน้าดีกว่า อย่ามัวแต่นอนรอความตายอยู่ที่นี่เลย ถ้าพวกเราไปถึงหมู่บ้านหลังเขานั่นโดยปลอดภัย เราก็จะได้ปักหลักทำมาหากินอยู่ที่นั่น ไม่ต้องมานั่งอดอยากหิวโหยอยู่แบบนี้อีก" ชายคนที่สามกล่าวอย่างมีเหตุผล

เมื่อเห็นพ้องต้องกันว่าน่าจะไปลองตั้งรกรากอยู่ที่ใหม่ เพื่อนรักทั้งสามจึงเก็บข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็น แล้วมุ่งหน้าออกจากหมู่บ้านอันแสนทุรกันดารทันที

การเดินทางข้ามเขาตะวันออกเพื่อไปยังหมู่บ้านแห่งนั้นต้องใช้เวลา เดินทางถึง 3 วัน 3 คืน และ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตลอดทางก็เป็นป่ารกทึบทั้งหมด ดังนั้น ทั้งสามคนจึงต้องคอยระแวดระวังภัยจากสัตว์ร้ายต่างๆ อยู่ตลอดเวลา

กระทั่งในวันที่สามเมื่อเวลาโพล้เพล้ สามสหายก็เดินทางมาถึงปากทางเข้าหมู่บ้านซึ่งยังคงเป็นป่าทึบอยู่ แต่ก็ทำให้ทั้งสาม ใจชื้นขึ้นมาได้ ด้วยรู้สึกว่ายิ่งเข้าใกล้หมู่บ้านเท่าไรก็จะปลอดภัยมากขึ้นเท่านั้น

แต่แล้วเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น ชายคนที่หนึ่งเห็นอะไรบางอย่างไหวๆ อยู่ในพุ่มไม้ด้านหลัง เขาจึงเขม้นมอง แล้วจู่ๆ ก็ร้องดังลั่นด้วยความตกใจว่า

"เสือ ! เสือตัวใหญ่มากเลยเพื่อน เสือตัวใหญ่ขนาดนี้เราคงหนีไม่ทันมันแน่ เราทุกคนต้องถูกมันจับกินจนหมดแน่...โฮ...โฮ!" ชายคนที่หนึ่งร้องไห้อย่างสิ้นหวัง

"อย่ายอมแพ้สิเพื่อน ถึงเสือจะตัวใหญ่แต่ถ้าเราหนีทัน เราก็อาจจะรอดนะ"

ชายคนที่สามร้องบอกเพื่อน แต่ชายคนที่หนึ่งนั้นดูเหมือนจะเชื่อมั่นเอาจริงๆ ว่าตนไม่มีทางรอด ดังนั้นเขาจึงเอาแต่ยืนร้องไห้อย่างหวาดผวา เสือเห็นดังนั้นจึงจับชายคนที่หนึ่งกินเป็นอาหารก่อนใคร เพราะจับได้ง่ายและไม่ต้องออกแรงแต่อย่างใด

ชายคนที่สามเห็นเพื่อนถูกกินเป็นอาหารก็ร้องบอกเพื่อนที่เหลืออีกคนว่า

"วิ่งมาทางนี้เร็วๆ สิเพื่อน"

"วิ่งไปก็ไม่รอดหรอก ข้าจะสวดมนต์อ้อนวอนขอให้พระเจ้าช่วย พระเจ้าผู้วิเศษจะต้องเห็นใจและมาช่วยคุ้มครองเรา"

แล้วชายคนที่สองก็หลับตาแน่นิ่งพร้อมกับทำปากขมุบขมิบสวดมนต์ถึงพระเจ้า

"โธ่เพื่อนเอ๋ย! ถ้าตัวเราไม่มีความพยายามที่จะทำอะไรด้วยตนเองก่อนแล้ว ไหนเลยพระเจ้าจะทรงมีเมตตามาช่วยเรา เราต้องช่วยตนเองให้ถึงที่สุดก่อนสิเพื่อน ไม่ใช่รอคอยแต่ความช่วยเหลือจากคนอื่นแบบนี้ ขืนรอไปก็ไม่รู้ว่าเมื่อไรเขาจะหยิบยื่นมาให้เรา"

แต่ชายคนที่สองไม่รับฟังเพื่อน เขาพร่ำแต่สวดมนต์ขอให้พระเจ้าช่วย เสือจึงตรงเข้าขย้ำเขาเป็นเหยื่อรายที่สอง

เมื่อเสียเพื่อนรักทั้งสองคนไปแล้ว ชายคนที่สามก็คิดว่าเขาจะไม่ยอมให้ตนเองตกเป็นอาหารของเสือร้ายดังเพื่อน ทั้งสองคนอย่างเด็ดขาด คิดได้ดังนั้นเขาจึงรีบปีนต้นไม้ต้นที่สูงที่สุดอย่างรวดเร็ว เสือเห็นดังนั้นก็เกรงว่าเหยื่อรายที่สามของตนจะหนีรอดไปได้ จึงกระโจนเข้ามากระแทกต้นไม้อย่างแรง เพื่อให้ชายคนที่สามที่กำลังปีนต้นไม้อย่างแข็งขันตกลงมาเป็นอาหารของตนให้ ได้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ชายคนที่สามนั้นแท้จริงแล้วปีนต้นไม้ไม่เก่งแต่อย่างใด และแรงกระแทกของเสือก็รุนแรงเหลือเกินจนทำให้เขาเกือบจะตกลงมาอยู่หลายครั้ง แต่เพราะใจที่สู้ และคิดว่าตัวเองต้องรอดชีวิตให้ได้จึงแข็งใจกอดต้นไม้ไว้แน่น

ฝ่ายเสือเองก็ไม่ยอมแพ้เช่นกัน มันมีกำลังมากเพราะได้กินเนื้อมนุษย์ไปแล้วถึงสองคน และยังอยากได้อีกสักหนึ่งคนเป็นอาหารตบท้าย ดังนั้นมันจึงออกแรงกระแทกต้นไม้ไม่ยอมหยุด และเมื่อเห็นว่าชายคนที่สามเริ่มสิ้นเรี่ยวแรง มันก็ออกแรงกระแทกต้นไม้หนักขึ้น จนในที่สุดชายคนที่สามก็ร่วงหล่นลงมา

แต่ก่อนที่เสือจะตรงเข้าขย้ำร่างของชายคนที่สาม ก็พลันเกิดเสียงหนึ่งดังสนั่นขึ้นมา เสือตกใจคิดว่าเป็นเสียงปืนของนายพรานที่ออกล่าสัตว์อยู่ในบริเวณนั้นเป็นประจำ มันจึงรีบหนีเข้าไปในป่าทันที ชายคนที่สามเห็นดังนั้นจึงรีบมองหาต้นตอของเสียง พบแต่เพียงลูกมะพร้าวขนาดใหญ่ตกอยู่ใกล้ๆ ตัว เขาจึงรู้ว่าแท้จริงแล้วเสียงที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเสียงที่เกิดจากลูกมะพร้าว ที่ตกลงมา เพราะแรงกระแทกของเสือนั่นเอง

ท้ายที่สุดแล้ว ชายคนที่สามก็รอดชีวิตจากเสือร้ายและเดินทางไปถึงหมู่บ้านอย่างปลอดภัย หลังจากนั้น ชายผู้นี้ก็ได้เริ่มต้นทำมาหากินในหมู่บ้านแห่งนั้นอย่างขยันขันแข็ง จนสุดท้ายเขาก็มีฐานะร่ำรวยและสร้างครอบครัวที่แสนสุขได้

บทสรุปของผู้แต่ง

คนทุกคนเมื่อมีชีวิตแล้วก็ย่อมต้องมีปัญหาในชีวิตเกิดขึ้นมาคู่กัน เพื่อเป็นบททดสอบคุณภาพชีวิตของคนๆ นั้น จงอย่ายอมแพ้กับปัญหาที่อย่างไรเธอก็ต้องเจอ แต่จงสู้และแก้ไขมันให้ได้

การแก้ปัญหานั้นขอให้ทำด้วยสติของตนเอง นึกให้ดี วิเคราะห์ให้ได้ ว่าควรแก้ปัญหาเหล่านั้นเช่นไร ยิ่งไปกว่านั้น ก่อนที่จะมองหาความช่วยเหลือจากผู้ใดก็ตาม จงแก้ไขมันด้วยตัวของเราเองให้ดีที่สุดเสียก่อน หากยิ่งแก้ไขปัญหาต่างๆ หรือผ่านอุปสรรคที่ขวางกั้นนั้นไม่ได้ จงถามตัวเองว่า **"ฉันได้พยายามจนถึงที่สุดแล้วจริงๆ หรือ**

แหล่งที่มา : ชุดหนังสือนิทานสีขาวของ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบมาก

ชอบ

เฉย ๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิจกรรมที่ 4

“ต้นไม้แห่งเป้าหมายของฉัน”

แนวคิด

การเสริมสร้างทักษะการเห็นคุณค่าของตนเอง ด้วยการให้นักศึกษาเขียนถึงความสามารถที่มีอยู่และสามารถนำมาพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนที่คาดหวังไว้ นักศึกษารู้ถึงความสามารถของตนเอง รู้ถึงข้อจำกัดที่มีอยู่ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาสามารถที่จะเผชิญปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้นไปได้ตามศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ โดยเริ่มจากตัวแบบ ได้แก่ กิจกรรม ”ต้นไม้แห่งเป้าหมายของฉัน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความตระหนักในคุณค่าและความสามารถของตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนที่คาดหวังไว้
2. เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

อุปกรณ์/สื่อ

1. ใบกิจกรรมที่ 4
2. ภาพต้นไม้
3. กระดาษโปสเตอร์แข็ง, ดินสอ, สีน้ำ, สีเทียน, สีเมจิก

ใช้เวลา ประมาณ 1 ชั่วโมง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวเข้าสู่เรื่อง โดยสุ่มถามความเห็นจากนักศึกษา 2-3 คน ว่า “มีความสามารถอะไรบ้างและเคยทำอะไรที่เป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจในชีวิตบ้าง”
2. เมื่อผู้วิจัยถามเสร็จสรุปเพิ่มเติมว่า “คนทุกคนย่อมมีความสามารถอยู่ในตนเอง การมองเห็นถึงความสามารถของตนจะนำไปสู่การรู้จักคุณค่าแห่งตนเอง และถ้าได้มีโอกาสนำเสนอถึงความสามารถและผลสำเร็จในชีวิตให้ผู้อื่นได้รับทราบในโอกาสที่เหมาะสมจะทำให้คนเราเกิดความภาคภูมิใจในตนเองยิ่งขึ้น”

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. จากนั้นผู้วิจัยแจกภาพต้นไม้ โดยให้นักเรียนทำตามคำชี้แจงในใบกิจกรรมที่ 1 คือ ให้นักศึกษาเขียนสิ่งต่อไปนี้ลงในภาพต้นไม้ 1. เขียนความสามารถที่ตนเองมีอยู่ลงในบริเวณรากของต้นไม้ 2. เขียนความสำเร็จหรือเป้าหมายของตนที่ทำได้ไว้บริเวณกิ่งไม้

4. แบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน ให้นักศึกษานำภาพต้นไม้ของตนเอง โดยเล่าถึงสิ่งที่เขียนไว้ที่รากต้นไม้และบริเวณกิ่งต้นไม้ ให้เพื่อนนักศึกษาได้รับรู้

5. ให้นักศึกษาช่วยกันรวบรวมความสามารถและสิ่งที่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของแต่ละคนมาทำเป็นภาพรวมของกลุ่มตนเอง

6. ให้นักศึกษาช่วยกันวาดภาพต้นไม้ตามลักษณะที่กลุ่มต้องการ(นอกเหนือจากภาพตัวอย่างได้) โดยใช้กระดาษโปสเตอร์และสีที่จัดไว้ให้

7. จากนั้นให้เขียนความสามารถที่รวบรวมได้จากกลุ่มเขียนลงบริเวณรากไม้ และสิ่งที่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่รวบรวมไว้เขียนลงบริเวณกิ่งไม้ ใบไม้ของต้นไม้ในกลุ่มของตน

8. นำภาพติดไว้บนกระดานหรือบอร์ด แล้วส่งผู้แทนออกมาเสนอภาพที่ได้จากกลุ่ม (ในประเด็นความสามารถที่มีอยู่และสิ่งที่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย)

9. ผู้วิจัยสุ่มถามตัวแทนจากนักศึกษาตามกลุ่มรูปภาพต้นไม้ในประเด็น“ทำอย่างไรที่จะทำให้ความสามารถที่มีอยู่ตามบริเวณรากไม้ของแต่ละภาพประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้”

10. ผู้วิจัยสรุปผลที่ได้รับจากกิจกรรม “คนเราทุกคนจะมีความสามารถอยู่ในตัวทั้งสิ้น เพียงแต่ถ้าเรารู้จักที่จะสำรวจความสามารถของตนเองที่มีอยู่นั้น นำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ หรือนำมาเป็นแนวทางที่จะทำในสิ่งที่คาดหวังไว้ในชีวิต โดยมีความตั้งใจและพยายามที่จะทำกิจกรรมนั้น ๆจนบรรลุผลสำเร็จ ผลที่ตามมาก็คือ เกิดความภาคภูมิใจในความสามารถ ความมีคุณค่าของตนเอง และจะเป็นกำลังในในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนที่คาดหวังไว้

11. ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันโหวตลงคะแนนภาพเพื่อให้รางวัล

12. ผู้วิจัยนัดวันและเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

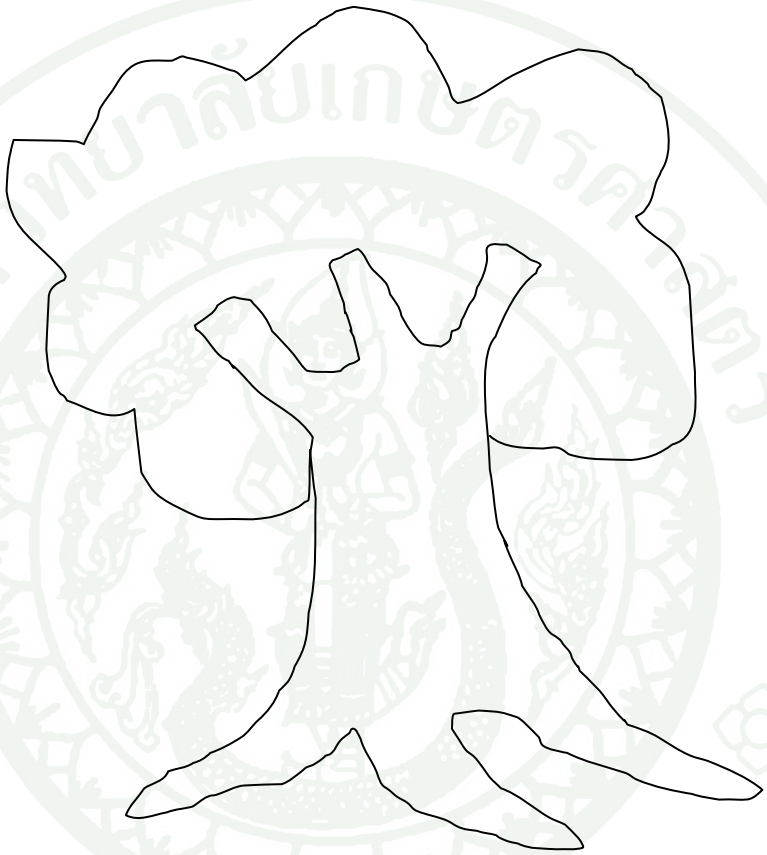
1. สังเกตจากพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. แบบประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบกิจกรรม 4

ให้นักศึกษาเขียนสิ่งต่อไปนี้ลงในภาพต้นไม้

1. เขียนความสามารถที่ตนเองมีอยู่ลงในบริเวณรากของต้นไม้
2. เขียนความสำเร็จของตนที่ทำได้ไว้บริเวณกิ่งไม้ ใบไม้



ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบมาก

ชอบ

เฉย ๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิจกรรมที่ 5

“การควบคุมตนเอง”

แนวคิด

การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง มีความสำคัญยิ่งต่อนักศึกษา ทั้งในการเรียน การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ถ้านักศึกษาสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ก็จะสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายขั้นตอนการจัดการอารมณ์ 4 ขั้นตอนได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถใช้ทักษะการจัดการกับอารมณ์และสามารถควบคุมตนเองได้

อุปกรณ์/สื่อ

1. คลิปวีดีโอเรื่อง อารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น
2. ใบงาน “อารมณ์โกรธของดรีม”
3. ใบความรู้ ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์

ใช้เวลา ประมาณ 55 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. นำเข้ากิจกรรมโดยเปิดคลิปวีดีโอ ที่เกี่ยวข้องกับ อารมณ์โกรธต่างๆที่ทำให้เกิดผลกระทบ ซึ่งเป็นตัวอย่างให้กับนักศึกษาได้เห็น

2. เมื่อดูคลิปวีดีโอจบแล้ว ให้นักศึกษาร่วมกับอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้นในคลิปวีดีโอว่ามีผลกระทบอย่างไรบ้าง ถ้าไม่รู้จักการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น และสรุปเพิ่มเติมว่า “อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งซึ่งมีผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบการแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ ซึ่งมี 4 ขั้นตอน คือ สำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น คาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ในกรณีต่างๆ สำรวจความรู้สึกและความภาคภูมิใจที่สามารภควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สำเร็จ”

3. ให้นักศึกษาจับคู่ จากนั้นผู้วิจัยแจก ใบงาน กรณีตัวอย่างเรื่อง “อารมณ์โกรธของดรีม” ให้นักศึกษาอ่านและให้วิเคราะห์ตามใบงาน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. สุ่มนักศึกษาออกมาแสดงความคิดเห็นตามใบงาน

5. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ เพื่อเสริมสร้างทักษะในการจัดการอารมณ์ เมื่อเกิดเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆที่เป็นปัญหา

6. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเรื่องการจัดการกับอารมณ์

7. ผู้วิจัยนัดวันและเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. แบบประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กรณีตัวอย่างเรื่อง อารมณ์โกรธของดรีม

ดรีมมาถึงโรงเรียนสายมาก เขาวิ่งกระหืดกระหอบเข้าห้องเรียน พบว่าครูกำลังอบรมเพื่อน ๆ อยู่ ทุกคนนั่งเงียบและมองมาที่เขา ดรีมถูกครูที่กำลังโมโหทำโทษให้ดรีมให้ยืนหน้าชั้น แล้วดุด่าอย่างรุนแรง ดรีมรู้สึกอับอาย และโกรธครูมากที่ไม่เปิดโอกาสให้เขาชี้แจง ดรีมพยายามควบคุมอารมณ์เพราะรู้ตัวว่าผิด ถ้าแสดงออกครูจะยิ่งโกรธและอาจเป็นเรื่องใหญ่โตได้ ในที่สุดดรีมก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้โดยการนับ 1-10 ในใจ หลังจากครูประจำชั้นดุด่าแล้วครูอนุญาตให้ดรีมไปนั่งเรียนได้ ดรีมยกมือไหว้ครูแล้วไปนั่งที่

หลังเลิกเรียนดรีมเข้าไปพบครูและบอกเหตุที่เข้ามาเรียนช้าว่าเป็นเพราะแม่ไม่สบาย ต้องพาแม่ไปส่งโรงพยาบาล เมื่อครูรู้ความจริงก็ยกโทษให้ และครูก็ได้ขอโทษดรีมที่ไม่ได้ฟังเหตุผลของดรีมก่อนดรีมรู้สึกภูมิใจมากที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จ และสามารถอธิบายให้ครูเข้าใจได้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงานที่1 อารมณ์โกรธของดรีม

ให้นักศึกษา ร่วมการวิเคราะห์ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์โกรธของดรีมจากกรณีศึกษาใน 4 ประเด็นต่อไปนี้

1. สำรวจอารมณ์ ดรีมมีความรู้สึก.....ที่ครูดุหน้าชั้น

2. คาดการณ์ผลดีผลเสีย ของการแสดงอารมณ์

ผลดี ผลเสีย

ถ้าดรีมแสดงอารมณ์

……

……

ถ้าดรีมไม่แสดงอารมณ์

……

……

3. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์ดรีมควบคุมอารมณ์ด้วยวิธี

……

……

4. สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย ดรีมรู้สึก

……

……

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบความรู้เรื่อง ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกอารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสียได้การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดในขณะนั้น มือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ผลดี ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น
   - 3.1 หายใจออกยาว ๆ
   - 3.2 นับเลข 1-10 ช้า ๆ (หรือนับตัวไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าอารมณ์สงบลง)
   - 3.3 ขอเวลานอกโดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นชั่วคราว
   - 3.4 กำหนดลมหายใจโดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้าออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุม

แหล่งที่มา http://www.damrongchaitham.com/2011/coaching-read.php?id=49
โดย ชุตินาถ ศักรินทร์กุล

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบมาก

ชอบ

เฉย ๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิจกรรมที่ 6

“การจัดการกับอุปสรรค”

แนวคิด

เสริมสร้างทักษะการแก้ปัญหา โดยนำเรื่องราวต่างๆที่เป็นปัญหามาใช้ในการสร้างความรู้สึกประสบการณ์ และนำทักษะนั้นมาแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยใช้ The LEAD Seqenceโดยการ กำหนดปัญหา การกำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา วิเคราะห์ปัญหาที่แท้จริง วิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ตัดสินใจเลือกวิธีในการแก้ไขปัญหา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาโดยการรับรู้ผลกระทบของปัญหา

อุปกรณ์/สื่อ

1. คลิปวีดีโอเรื่อง ปัญหาต่างๆ
2. ใบงาน “วิเคราะห์ปัญหาของฉัน”
3. ใบความรู้ที่1 5 ขั้นวิเคราะห์ปัญหา
4. ใบความรู้ที่2 เรื่อง บัญญัติ 6ประการเพื่อการจัดการกับอุปสรรค

ใช้เวลา ประมาณ 50 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเปิดคลิปวีดีโอที่เกี่ยวข้องกับปัญหาต่างๆให้นักศึกษาดู
2. จากนั้นสุ่มถามนักศึกษาว่า แต่ละคนมีปัญหาอะไรบ้าง ได้ทุกเรื่อง ลองยกตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า “คนทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทุกคน ซึ่งแต่ละคนอาจมีปัญหามากน้อยแตกต่างกัน ปัญหาหลายปัญหาเราสามารถแก้ไขได้ ถ้าเรารู้ว่าปัญหานั้นมาจากสาเหตุอะไร และเลือกวิธีการแก้ปัญหาแต่บางปัญหานั้นสลับซับซ้อน ซึ่งเราพยายามแก้ไขแล้วแต่ไม่สามารถแก้ไขได้ การไปขอคำปรึกษาจากเพื่อนก็เป็นวิธีการแก้ปัญหาของเราอย่างหนึ่ง และไม่เป็นสิ่งที่น่าอาย ดังนั้น ปัญหาต่าง ๆ ที่เราประสบอยู่นั้นเราสามารถแก้ไขได้หลาย ๆ วิธี
4. ผู้วิจัยให้ความรู้กับนักศึกษาในเรื่อง 5 ขั้นตอนในการแก้ปัญหา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5. จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาทำใบงานเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง วิเคราะห์ตามขั้นตอนในการแก้ปัญหา

6. จากนั้นสุ่มนักศึกษาออกมาพูดวิธีการแก้ไขปัญหาของตนเองตามใบงาน

7. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

8. ผู้วิจัยนัดวันและเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. แบบประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง 5 ขั้นตอนวิเคราะห์ปัญหา

การแก้ปัญหา มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การกำหนดทางเลือก เป็นการกำหนดทางเลือกเพื่อแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ทั้งหมด
3. วิเคราะห์ทางเลือก เป็นการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม
4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาจากทางเลือกต่าง ๆ
5. แก้ข้อเสียของทางเลือก หาวิธีแก้ข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกไว้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงาน วิเคราะห์ปัญหาของฉัน

ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดปัญหา กลุ่มละ 1 ปัญหา และช่วยกันวิเคราะห์ขั้นตอนต่าง ๆ ตามหลักเกณฑ์การแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน แล้วเขียนลงในใบกิจกรรมนี้

1. กำหนดปัญหา เรื่อง……..

2. กำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา (ซึ่งอาจมีหลายทางเลือก)

ทางเลือกที่ 1……...

ทางเลือกที่ 2……...

ทางเลือกที่ 3……...

3. หาข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือกนั้น ๆ

ทางเลือก ข้อดี ข้อเสีย

3.1……....

3.2……....

3.3……....

4. ตัดสินใจเลือกทางเลือก 1 ทางเลือก

ทางเลือกที่คิดจะทำ……..

วิธีแก้ข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก

.....

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง บัญญัติ 6ประการเพื่อการจัดการกับอุปสรรค

บัญญัติ 6ประการเพื่อการจัดการกับอุปสรรค

1. อย่าประเมินค่าอุปสรรคต่ำเกินไป

2. อย่าประเมินค่าอุปสรรคเกินจริง

3. อย่ารอคอยโดยไร้จุดหมาย

4. อย่าทำให้อุปสรรคเลวร้ายลง

5. มีสติ และใช้ความคิด

6. ลงมือทำอย่างกระตือรือร้น

อธิบายได้ดังนี้

1. อย่าประเมินค่าอุปสรรคต่ำเกินไป

อย่าคิดว่าท่านสามารถแก้ไขอุปสรรคได้ง่าย โดยไม่จำเป็นต้องทำอะไรเลยอย่างน้อยต้องให้ความสำคัญกับอุปสรรคให้มากพอ ไม่เช่นนั้นท่านก็จะไม่แก้ไขอุปสรรค เช่น ฉันไม่อ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบหรอก ยังไงก็ผ่าน

2. อย่าประเมินค่าอุปสรรคเกินจริง

เราต้องมองอุปสรรคตามความจริง ไม่ประเมินค่าอุปสรรคเกินจริง เพราะจะทำให้เราเหนื่อยและวิตกจนเกินเหตุ คิดไว้ว่าอุปสรรคเรื่องเดียวไม่สามารถควบคุมเราได้ตลอดชีวิต เช่น สอบกลางภาคได้คะแนนน้อย ต้องสอบตกแน่ๆเลยวิชานี้

3. อย่ารอคอยโดยไร้จุดหมาย

การที่รอคอยให้ทุกสิ่งเกิดขึ้นโดยไม่ทำอะไรเลยเป็นสิ่งที่อันตรายมาก อุปสรรคมีความรุนแรงของปัญหาในตัวของมัน ซึ่งอาจเล็กบ้างใหญ่บ้าง แต่การรอคอยให้คนอื่นเข้ามาช่วยเหลือทานเพียงอย่างเดียว โดยท่านไม่ยอมจัดการอะไรเลยอาจทำให้ปัญหาสะสมยากที่จะจัดการได้

4. อย่าทำให้อุปสรรคเลวร้ายลง

เรามีอำนาจที่จะทำให้อุปสรรคดีขึ้นหรือเลวร้ายลง แม้กระทั้งทำให้อุปสรรคนั้นจบลง หรือเชื่อมโยงกับสถานการณ์อื่นเพราะตัวเราเองเป็นผู้เลือกที่จะสนองต่ออุปสรรค อย่าปล่อยให้อุปสรรคควบคุมเรา เช่น “วันฝนตก หงุดหงิดจัง มาเรียนช้า ทำให้ครูด่า ซวยจริงๆ” นี้คือการปล่อยให้อุปสรรคควบคุมเรา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5. มีสติใช้ความคิด

สร้างคำถามให้กับตัวเราเองเพื่อหาวิธีต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคอย่างตรงไปตรงมา เพื่อที่เราจะได้รู้เท่าทันปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นจริงๆกับตัวเรา เช่น “คนอื่นที่เผชิญปัญหาเหมือนกับเราเขาผ่านไปได้อย่างไร” “อะไรคือปัญหาที่แท้จริงของเรา”

6. ลงมือทำอย่างกระตือรือร้น

คนส่วนใหญ่ จัดการกับปัญหาไม่ได้ เพราะพวกเขาไม่กล้าที่จะทำ กลัวความผิดพลาด ขาดเป้าหมายที่แน่นอน และความกระตือรือร้นที่จะต่อสู้กับอุปสรรคอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นเราจงลงมือแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้น อย่างเต็มที่ และตั้งเป้าหมาย พร้อมทั้งดำเนินการเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้นได้

โดย : อสมา มาตยาบุญ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบมาก

ชอบ

เฉย ๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิจกรรมที่ 7

“เป้าหมายชีวิตของฉัน”

แนวคิด

นักศึกษาเสริมสร้างทักษะการแก้ปัญหาด้วยการศึกษาจากตัวแบบจากการศึกษาจากวีดิทัศน์ที่เป็นการกำหนดเป้าหมายในชีวิต การวิเคราะห์เพื่อที่จะให้ทราบว่าตนจะทำอะไรบ้าง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค เพื่อที่จะทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย โดยใช้ The LEAD Squence

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในความต้องการหรือเป้าหมายชีวิตของตนในปัจจุบัน

อุปกรณ์/สื่อ

1. คลิปวีดีโอเรื่อง ชีวิตเป็นของเรา
2. ใบงาน “วิเคราะห์เป้าหมาย”

ใช้เวลา ประมาณ 50 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเปิดคลิปวีดีโอเรื่อง ชีวิตเป็นของเราให้นักศึกษาดู
2. ผู้วิจัยสุ่มถามความรู้สึกที่ได้รับจากการชมคลิปวีดีโอ จากนั้นสรุปเรื่องราวเพิ่มเติมจากคลิปวีดีโอ และสิ่งที่นักศึกษาได้สรุป ว่า อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของเรามักจะอยู่ที่ตัวเราเอง เช่น การขาดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนที่จะให้บรรลุเป้าหมายขาดความพยายามและความอดทน เป็นต้น สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายชีวิตของเราได้ก็คือการมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และพึงตระหนักไว้เสมอว่าชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับกระทำของเราเองรวมทั้งมีความพยายามและอดทนอย่างต่อเนื่องที่จะทำให้เป้าหมายชีวิตของเราประสบความสำเร็จ
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับคู่ ทำใบงาน “วิเคราะห์เป้าหมาย”
4. ผู้วิจัยสุ่มนักศึกษาออกมาพูดตามใบงาน พร้อมทั้งร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น
5. จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า เป้าหมายชีวิต เปรียบเสมือนดวงไฟส่องทาง ที่ทำให้เรามีแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจนสิ่งที่ช่วยให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายชีวิตของเราก็คือ การมี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความรับผิดชอบต่อการกระทำของเราและมีความมุ่งมั่นเพียรพยายามที่จะทำให้เราไปสู่เป้าหมายชีวิตอันจะทำให้เราประสบความสำเร็จในที่สุด

6. ผู้วิจัยนัดวันและเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. แบบประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงาน วิเคราะห์เป้าหมาย

1. การดำเนินชีวิตแบบมีเป้าหมายและไม่มีเป้าหมายมีผลต่อชีวิตของแต่ละคนอย่างไรบ้าง

แบบมีเป้าหมาย

.....

.....

.....

.....

แบบไม่มีเป้าหมาย

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักศึกษาในแต่ละกลุ่มช่วยกันสำรวจดูว่าอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของคืออะไร และแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้น ๆ ทำได้อย่างไร

อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของคือ

.....

.....

.....

แนวทางในการแก้ไขอุปสรรค

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบมาก

ชอบ

เฉย ๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิจกรรมที่ 8

"สองพี่น้องหัวใจใฝ่ดี"

แนวคิด

เสริมสร้างการแก้ปัญหาให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของความรับผิดชอบต่อหน้าที่และปัญหาของตนเอง โดยการนำวีดิทัศน์ในรายการคนค้นคน เรื่อง "พี่น้องหัวใจใฝ่ดี" เพื่อให้นักศึกษาได้เห็นถึงความขยัน รับผิดชอบต่อตนเองของคนต้นเรื่อง พร้อมทั้งความอดทน สู้กับอุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้น โดยไม่ย่อท้อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ หรือปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้นักศึกษาได้เห็นตัวอย่างของบุคคลที่มีความรับผิดชอบ อดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆ โดยไม่ย่อท้อ และพยายามหาแนวทางในการแก้ปัญหาเหล่านั้นอย่างถูกวิธี

อุปกรณ์/สื่อ

1. วีดิทัศน์รายการคนค้นคน เรื่อง "สองพี่น้องหัวใจใฝ่ดี"
2. ใบงานกิจกรรมที่ 8
3. ใบความรู้เรื่อง "ความรับผิดชอบ"

ใช้เวลา ประมาณ 50 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยบรรยายเรื่องความรับผิดชอบ ตามใบความรู้ "ความรับผิดชอบ"
2. จากนั้นให้นักศึกษาดูวีดิทัศน์เรื่อง "สองพี่น้องหัวใจใฝ่ดี"
3. ให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวีดิทัศน์เรื่อง "สองพี่น้องหัวใจใฝ่ดี" และตอบคำถามใบงานความรับผิดชอบ
4. สุ่มตัวแทนนักศึกษา 2-3 คนออกมาแสดงความคิดเห็น และสิ่งที่ได้รับจากการชมวีดิทัศน์
5. ผู้วิจัยสรุปเหตุผลและความจำเป็นของการมีความรับผิดชอบ รวมทั้งสิ่งที่นักศึกษาได้รับจากการชมวีดิทัศน์เรื่อง "สองพี่น้องหัวใจใฝ่ดี"
6. ผู้วิจัยนัดวันและเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. แบบประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงานกิจกรรมที่ 8

จากการรับชมรับชมวีดิทัศน์เรื่อง “สองพี่น้องหัวใจใฝ่ดี” .ให้นักศึกษาตอบคำถามดังนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้รับจากการรับชมวีดิทัศน์เรื่อง “สองพี่น้องหัวใจใฝ่ดี” คือ

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการรับชมวีดิทัศน์เรื่อง “สองพี่น้องหัวใจใฝ่ดี” ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

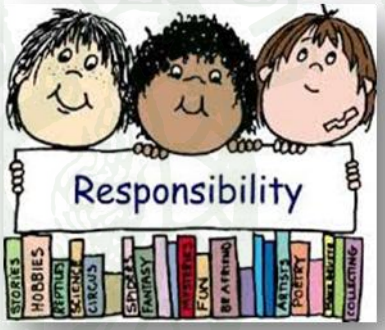
ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบความรู้ “ความรับผิดชอบ”

การกระทำของเรามีผลต่อบุคคลอื่นเสมอ
ดังนั้น เราต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเรา
เพื่อที่เราจะไม่ทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์และตัวเราเองเป็นทุกข์

ความรับผิดชอบ

ความรับผิดชอบ หมายถึง ความสนใจหรือความตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ของตนเองด้วยความเพียรพยายาม เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย รวมทั้งการยอมรับการกระทำของตนเองทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย และพยายามที่จะปรับปรุงสิ่งนั้นๆ ให้ดีขึ้น



ความรับผิดชอบมี 2 ประเภท คือ

1. ความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน หมายถึง การปฏิบัติงานของตนเองด้วยความเอาใจใส่ อดทน ละเอียดรอบคอบ ซื่อสัตย์ ตรงต่อเวลาและพยายามปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น
2. ความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง หมายถึง การยอมรับในผลของการกระทำของตนเองทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย ไม่ปัดความรับผิดชอบให้ผู้อื่น และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบมาก

ชอบ

เฉย ๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิจกรรมที่ 9

“การตัดสินใจเพื่อเผชิญปัญหา”

แนวคิด

การเสริมสร้างทักษะการแก้ปัญหา จากการศึกษาจากตัวแบบ จากกรณีศึกษาเรื่อง “การตัดสินใจของ เลวิน” และฝึกทักษะการแก้ปัญหาจากกรณีศึกษาเรื่องต่างๆ โดยใช้ The LEAD Seqence โดย

1. การยอมรับฟังความคิดเห็นของตนเอง (L = Listen to your adversity respond) หมายถึง การบอกให้ตนเองได้รู้ว่า ขณะนี้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคใดขึ้นกับตนเอง และต้องตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นด้วยความเข้มข้นระดับใดถึงจะแก้ไขได้

2. การตั้งมั่นในเหตุผลและหลักเกณฑ์ (E = Explore all origins and ownership of the result) หมายถึง การค้นหาว่าสิ่งใดคือต้นตอและสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนว่าตนเองต้องทำสิ่งใดที่เฉพาะเจาะจงลงไป เพื่อให้สามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตัดสินลงไปว่าสิ่งใดที่อยู่ในความรับผิดชอบ และสิ่งใดอยู่นอกเหนือความรับผิดชอบหรือการตัดสินใจของเรา

3. การวิเคราะห์แยกแยะ (A = Analyze the evidence) หมายถึง การพินิจพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบเพื่อนำมาเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสีย ให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้น

4. การปฏิบัติ (D = Do something) หมายถึง การลงมือกระทำตามที่ได้วางแผน การทำงานตามขั้นตอนที่วางไว้เพื่อให้ประสบผลสำเร็จโดยมีระยะเวลาในการปฏิบัติกำหนดแน่นอน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจ
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น

อุปกรณ์/สื่อ

1. กรณีศึกษาเรื่อง “ปัญหาของ เลวิน”
2. ใบงาน “การตัดสินใจ”
3. ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ”

ใช้เวลา ประมาณ 50 นาที

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มโดยสนทนาถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ต้องตัดสินใจ เช่น ในเรื่องการเรียน การดำเนินชีวิตของนักศึกษา หรือในสถานการณ์ต่างๆที่ทำให้นักศึกษาต้องตัดสินใจเลือก และเพิ่มเติมว่าการตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใด สิ่งหนึ่งการตัดสินใจมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือกำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจวิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก ตัดสินใจเลือกและการหาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

2. จากนั้นผู้วิจัยบรรยาย “ขั้นตอนการตัดสินใจ” ตามใบความรู้

3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “การตัดสินใจของเลวิน” จากนั้นร่วมกันอภิปรายที่เกิดขึ้นว่ารู้สึกอย่างไร และถ้านักศึกษาเป็นเลวินจะตัดสินใจอย่างไรในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

4. ผู้วิจัยแจกใบงานการตัดสินใจ ให้นักศึกษา

5. จากนั้นสุ่มนักศึกษาออกมาอภิปรายในใบงานที่ได้ทำ ให้เพื่อนนักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็น

6. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ” เพื่อเน้นทักษะที่จำเป็นในเรื่องการตัดสินใจให้นักศึกษาได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

ประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. แบบประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ”

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอนคือ

1. กำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ เช่น ไป/ไม่ไป,เอา/ไม่เอา,ทำ/ไม่ทำ เป็นต้น
2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือกทั้ง 2 ทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกหนึ่ง
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น ๆ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กรณีศึกษาเรื่อง “ปัญหาของเลวิน”

เลวินเป็นนักกีฬาพายเรือแคนู มือหนึ่งของประเทศ เขาพายเรือแคนูชนะคู่ต่อสู้มาทั่วสารทิศ แต่นั่นก็ยังจำกัดอยู่เฉพาะการแข่งขันภายในประเทศเท่านั้น เลวินยังไม่เคยไปแข่งนอกประเทศเลย และเขาก็อยากจะลองพิสูจน์ตัวเองดูสักครั้ง

แล้วในปีหนึ่ง ประเทศของเลวินก็ได้ส่งกีฬาพายเรือแคนูเข้าแข่งขันในศึกกีฬาระดับโลกด้วย แน่นอนว่า เลวินได้รับคัดเลือกให้เป็นหัวหน้าทีมพาลูกทีมเข้าสู้ศึกครั้งนี้ แต่แล้วก่อนการเดินทางเพียงไม่กี่วัน ภรรยาของเขาซึ่งกำลังตั้งครรภ์แก่ก็เกิดอาการปวดท้องอย่างรุนแรง แต่ก็ไม่ยอมคลอดเสียที เลวินจึงไปพบหมอเจ้าของไข้เพื่อสอบถามอาการของภรรยาหมอตอบว่า

"ภรรยาของคุณมีปัญหาด้านสุขภาพมาก่อนนะเลวิน อันที่จริงก็เสี่ยงอยู่แล้วที่จะให้เธอตั้งครรภ์ แต่เมื่อตั้งครรภ์ เราก็ต้องดูแลประคับประคองเธอให้ดีที่สุด บางทีนะเลวิน คุณอาจจะต้องเลือกว่าจะเอาภรรยาหรือลูกของคุณไว้แค่ใครคนใดคนหนึ่งเท่านั้น"

เลวินไม่อยากเลือกเลย เขาและภรรยาเฝ้ารอลูกคนนี้มานาน เขาซื้อเสื้อผ้าเตรียมไว้ให้ลูกหลายชุด ซื้อของเล่นมากมายรอให้เขามาเล่น และทำห้องเด็กน่ารัก ๆ ไว้คอยต้อนรับ ในขณะที่ภรรยานั้น เพราะมีเธอจึงทำให้เขามีกำลังใจที่แข็งแกร่ง มีรอยยิ้มที่เบิกบาน และมีเสียงหัวเราะที่สดใสอยู่ได้เลวินลองไปพบผู้จัดการทีม ถ้าเขาจะขอถอนตัวออกจากการแข่งขันครั้งนี้ และขอโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันในครั้งหน้าจะได้หรือไม่

"นายบ้าไปแล้วเลวิน นี่เป็นการแข่งขันระดับโลกเชียวนะ ถ้านายไม่ไปร่วมแข่งขันครั้งนี้ ฉันก็ไม่รู้หรอกว่านายจะมีโอกาสในครั้งหน้าอีกหรือไม่ ลองคิดดูนะเลวิน นี่เป็นโอกาสครั้งสำคัญของนายและกีฬาเรือแคนูของประเทศเรา ถ้านายไม่ไปแล้วทีมแพ้ตั้งแต่ปีแรก นายคิดหรือว่าเขาจะส่งเราลงแข่งเพื่อถ่วงคะแนนรวมในปีหน้าอีก และถ้าเกิดชนะขึ้นมา เราก็คงต้องใช้ผู้เข้าแข่งขันคนเดิมที่ชนะมาแล้ว คงไม่มีใครไปตามนายกลับมาเล่นอีกหรอกนะ"

เลวินจึงต้องคิดหนัก ถ้าเขาเดินทางไปแข่งขันในอีกประเทศหนึ่งซึ่งอยู่ไกลคนละซีกโลก เขาย่อมไม่อาจอยู่ดูแลภรรยาได้ แต่ถ้าเขาไม่ไปแข่งขันในครั้งนี้ความฝันสูงสุดของเขาก็จะต้องพังทลายลง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภรรยาของเลวินไม่รู้ว่าตัวเองกำลังตกอยู่ในภาวะอันตราย เมื่อเห็นว่าสามีกำลังซึมเศร้าก็คิดว่าเขาคงทุกข์ใจกับการเลือกว่าจะไปร่วม การแข่งขันกีฬา หรืออยู่รอเธอคลอดลูกดี ภรรยาของเลวินจึงแข็งใจกล่าวต่อเลวินอย่างเหนื่อยอ่อนว่า

"คุณไปแข่งพายเรือแคนูเถอะค่ะเลวิน ไม่ต้องเป็นห่วงฉันหรอก ฉันอยู่ที่นี่มีทั้งหมอทั้งพยาบาลดูแล แต่ความฝันของคุณ คุณจะต้องไขว่คว้ามาด้วยตัวเองนะคะ"

เลวินมองหน้าภรรยา ไม่มีใครรู้ว่าเขาคิดอะไร แต่วันนี้เขากลับไปหาผู้จัดการทีม และเขาสละสิทธิ์โดยไม่ต่อรองขอโอกาสอะไรอีกเลย

ในที่สุด คนอื่นก็ถูกลงไปแข่งขันแทนเลวิน ในขณะที่เลวินอยู่ดูแลภรรยาที่โรงพยาบาลกระทั่งเธอคลอดลูกชายอย่างปลอดภัย โดยที่เขาไม่ต้องเลือกว่าจะเอาแม่หรือลูกไว้ วันนั้นประเทศของเขาก็ได้รับเหรียญทองจากการแข่งขันพายเรือแคนู ภรรยาของ เลวินสุขภาพอ่อนแอ ดังนั้นหลังคลอดลูกเธอจึงต้องพักฟื้นร่างกายอีกพักใหญ่ เลวินจึงต้องเป็นผู้เลี้ยงลูกชายด้วยตัวเอง ตลอดเวลานั้น มีคนแวะเวียนมาเยี่ยมเขาบ่อย ๆ และกล่าวแสดงความเสียดายที่เขาไม่ไปร่วมการแข่งขันจนพลาดเหรียญทองระดับโลก ไป แต่เลวินซึ่งอุ้มลูกชายอยู่กล่าวว่า

"ไม่เป็นไรหรอก เมื่อผมเห็นหน้าลูก และรู้ว่าภรรยาปลอดภัย ผมก็ไม่เสียใจ หรือเสียดายอะไรกับเหรียญรางวัลพวกนั้นอีกแล้ว"

ผู้มาเยี่ยมแย้งว่า "โธ่เอ๊ย! แต่นี่เป็นโอกาสสำคัญในชีวิตของคุณนะ ใคร ๆ ก็รู้ว่าคุณมุ่งมั่นกับการแข่งขันเรือแคนูมากแค่ไหน แล้วทำไมคุณถึงทำให้เรื่องแค่นี้มาฉุดเอาโอกาสสำคัญในชีวิตของคุณไปได้"

ถ้าเป็นเมื่อก่อน เลวินอาจจะโกรธคนที่พูดแบบนี้ แต่ตอนนี้เมื่อได้อุ้มลูกไว้กับอก เขาก็ไม่รู้สึกโกรธเลย เลวินรู้แล้วว่า ไม่ใช่ทุกคนที่จะโชคดีได้รู้ว่า อะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตตนเอง แม้ว่าบางครั้งสิ่งนั้นจะอยู่ใกล้แค่คืบ ก็ตาม

"โอกาสสำคัญคงไม่มีความหมาย ถ้าผมต้องสูญเสียสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตไป คุณลองคิดดูเถอะว่า ถ้าผมไปแข่งขันพายเรือแคนูที่ผมรักจนได้เหรียญทองกลับมา แต่ภรรยาและลูกของผมไม่อยู่เสียแล้ว ผมจะเอาเหรียญทองนั้นมาให้ใครดูเล่า"

ปีแล้วปีเล่าหลังจากปีนั้น เลวินก็ไม่ได้รับเลือกให้เข้าแข่งขันอีกเลย แต่เขาก็มีความสุขดีกับครอบครัว โดยเฉพาะเมื่อลูกชายโตพอที่จะฝึกพายเรือแคนูได้ เลวินก็ได้ทำในสิ่งที่เขารักอีกครั้ง แม้ว่าครั้งนี้เขาจะไม่ได้ทำมันด้วยตัวเอง แต่เขาก็ได้สอนเจ้าหนูเลโอให้พายเรือแคนูอย่างแกล้ว

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กล้า เลวินรู้สึกว่า ทุกครั้งที่ได้เห็นลูกชายจับไม้พายเพื่อฝึกหัดพายเรือแคนู เขาก็มีความสุขเสียยิ่งกว่าตอนที่เคยทำมันด้วยตัวเองเสียอีก

20 ปีต่อมาขณะที่เลวินกำลังนั่งฟังรายการวิทยุอยู่กับภรรยานั้น เสียงโทรศัพท์ก็ดังขึ้น เลวินเดินไปรับโทรศัพท์ เป็นเสียงของเลโอเองที่ร้องบอกผู้เป็นพ่อมาตามสายด้วยความตื่นเต้นว่า

"พ่อครับ ผมทำได้แล้วครับพ่อ ผมคว้าเหรียญทองจากการพายเรือแคนูมาให้พ่อได้แล้ว ตอนนั้นพ่อเสียสละโอกาสของพ่อเพื่อผม แต่ตอนนี้ผมนำมันมาคืนพ่อได้แล้วครับ"

ดังนั้น เธอทั้งหลาย...ปัญหาสำคัญของมนุษย์ในยุคแสวงหาความเจริญโดยไม่มีวันสิ้นสุด ก็คือ เรามักจะหลงลืมสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิตไป ตัวอย่างนี้มีเห็นได้ง่าย ๆ เธอลองมองไปรอบ ๆ ตัวเธอสิ มีใครบ้างที่ไม่ดิ้นรนแสวงหาความมั่งคั่งจากการประกอบอาชีพ มีใครบ้างที่ให้เวลากับครอบครัวมากกว่างานที่เขาทำ มีใครบ้างยอมเสียสละงานดี ๆ เงินเดือนสูง ๆ เพื่อกลับมาอยู่บ้านเกิดซึ่งมีพ่อแม่แก่เฒ่ารออยู่ หรือมีใครบ้างยอมทำอะไรเพื่อคนอื่นมากกว่าตัวเอง

เธออาจจะเถียงว่า ที่ดิ้นรนทำอยู่ทุกวันนี้ก็เพื่อสิ่งสำคัญที่สุดทั้งนั้น แต่ความคิดนี้ต้องใช้เวลาและความพอใจเป็นตัวแปร นั่นหมายความว่า เมื่อถึงวันที่เธอหยุดขวนขวายและระลึกได้ว่ามีคนสำคัญอยู่ข้างหลัง ซึ่งก็ไม่รู้แน่ว่าเมื่อไร สิ่งสำคัญนั้นอาจจะไม่อยู่รอเธออีกแล้วก็ได้

เวลาในชีวิตหนึ่งของเราช่างสั้นเสีย จริงเธอเอ๋ย เธอจงคิดและจัดลำดับให้ดีเถิดว่า อะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตของเธอ และจงเลือกทำสิ่งนั้นก่อนเสมอ แน่ละว่า การทำเช่นนี้อาจทำให้เธอเสียอะไรดี ๆ ในชีวิตไปอีกตั้งหลายอย่าง แต่มันก็คุ้มสำหรับการรักษาสิ่งที่ดีที่สุดเอาไว้ ถ้าทำอย่างนี้ได้ เธอจะรู้จักกับคำว่า "ความสุข" และจะไม่นึกเสียใจในวันที่ทุก ๆ อย่างสายเกินไปแล้วเลย

แหล่งที่มา : http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9540000118587 (ชุดหนังสือนิทานสีขาวของ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงาน “การตัดสินใจ”

1. สรุปสิ่งที่นักศึกษาได้รับจากการอ่านเรื่อง การตัดสินใจของเลวิน

.....

.....

.....

.....

2. ถ้านักศึกษาเป็นเลวิน นักศึกษาจะตัดสินใจอย่างไร เพราะเหตุผลอะไร

.....

.....

.....

.....

3. ยกตัวอย่างเหตุการณ์/สถานการณ์ ที่ทำให้นักศึกษาต้องตัดสินใจเพื่อแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

4. ให้นักศึกษาวิเคราะห์เหตุการณ์/สถานการณ์ที่ยกตัวอย่างมา ตามขั้นตอนการตัดสินใจทั้ง 4 ขั้น พร้อมอธิบาย

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบมาก

ชอบ

เฉย ๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิจกรรมที่ 10

“ความเข้มแข็งและอดทนต่อปัญหา”

แนวคิด

นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้น โดยการใช้กรณีศึกษาเรื่อง เด็กหญิงมาลาลา ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาได้เห็นถึงบุคคลที่มีอุปสรรคทั้งด้านการดำเนินชีวิตและการเรียน แต่ยังสามารถเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคไปได้ และยังรับผิดชอบต่อหน้าที่ทางการเรียนของตนเองอีกด้วย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญของการมีทักษะความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนในด้านการรับรู้ถึงผลกระทบของปัญหา

อุปกรณ์/สื่อ

1. ใบกรณีศึกษาเรื่อง “เด็กหญิงมาลาลา”
2. ใบงาน เด็กหญิงมาลาลา

ใช้เวลา ประมาณ 50 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกกรณีศึกษาเรื่อง “เด็กหญิงมาลาลา” ให้นักศึกษาอ่าน
2. จากนั้นผู้วิจัยแจกใบงาน เรื่องเด็กหญิงมาลาลา ให้นักศึกษาทำ
3. สุ่มนักศึกษาออกมาอภิปรายความรู้สึกจากใบงาน และร่วมกันแสดงความคิดเห็น
4. ผู้วิจัยสรุปเรื่องเด็กหญิงมาลาลาอีกครั้ง พร้อมทั้งเชื่อมโยงเนื้อหากับเรื่องการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน
5. ผู้วิจัยนัดวันและเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

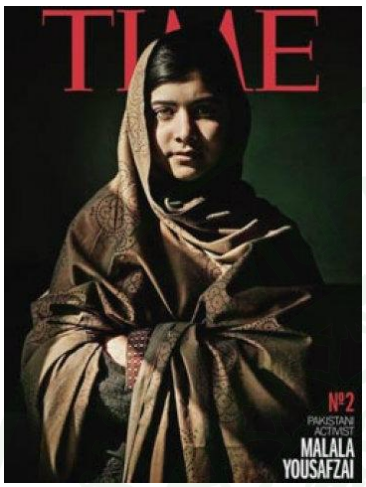
1. สังเกตจากพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. แบบประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กรณีศึกษา เรื่อง “เด็กหญิงมาลาลา”

"มาลาลา" ด.ญ.ที่โลกต้องจำ

คอลัมน์ คนขยับโลก **โดย** คาเรนิน



"มาลาลา ยูซาฟไซ" คือเด็กหญิงคนหนึ่งเช่นเด็กหญิงอื่น ๆ ในปากีสถาน แต่สิ่ง "พิเศษ" ในตัวเธอที่โลกต้องจำ คือหัวใจของความเป็น "นักสู้" ที่ยืนกรานในความถูกต้อง ยืนหยัดในสิทธิของเธอในฐานะมนุษย์

ความเป็นนักสู้ของเธอในวัย 15 ปี ทำให้นิตยสารไทมส์ยกย่องเป็นบุคคลแห่งปี 2555 อันดับ 2 รองจากบารัก โอบามา ขณะเดียวกันเธอตกเป็นเป้าหมายหัวของกลุ่มตาลิบัน โลกจดจำเหตุการณ์ในวันที่ 9 ต.ค. ปีที่ผ่านมาได้ชัดเจน เมื่อกลุ่มตาลิบันบุกขึ้นรถบัสโรงเรียนของเธอ ถามหาเด็กนักเรียนคนใดในรถคือมาลาลา พวกเขามองหาเธอและแล้วมาลาลาก็ถูกยิงที่ศีรษะ

มาลาลาเคลื่อนไหวเพื่อเรียกร้องสิทธิด้านการศึกษาและสตรี ต่อต้านกลุ่มตาลิบันที่พยายามเข้าควบคุมเมืองมินโกรา เขตสวัต ที่เธออาศัยอยู่ โดยมี "ไซอุดดิน ยูซาฟไซ" พ่อของเธอคอยสนับสนุน "สิ่งเดียวที่ฉันต้องการคือการศึกษา" คือคำพูดของมาลาลา "และฉันก็ไม่เกรงกลัวใครทั้งนั้น"

ต้นปี 2552 ขณะอายุได้ 11 ขวบ มาลาลาเป็นบล็อกเกอร์ให้แก่บีบีซี เธอถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตที่ถูกจำกัดภายใต้ระบอบตาลิบัน และมุมมองที่เธอต้องการสนับสนุนการศึกษา

นิวยอร์กไทมส์ถ่ายทำสารคดีเกี่ยวกับชีวิตของเธอ ขณะที่กองทัพปากีสถานเข้าแทรกแซงในภูมิภาคเมื่อโลกเริ่มรับรู้การมีอยู่ของมาลาลามากขึ้น เธอจึงเป็นที่หมายหัวของกลุ่มตาลิบัน หลังเหตุการณ์ที่เด็กหญิงนักสู้ถูกยิง วันที่ 15 ตุลาคม เธอถูกส่งตัวไปยังอังกฤษ เพื่อรับการรักษาที่โรงพยาบาลควีน เอลิซาเบธในระหว่างนั้น ของขวัญ การ์ด และเงินบริจาคหลั่งไหลมายังครอบครัวของเธอ กระแสข่าวอาการของมาลาลาโด่งดังไปทั่วโลก

จากนั้นสหประชาชาติได้ประกาศแต่งตั้งไซอุดดิน ยูซาฟไซ พ่อของเธอ เป็นที่ปรึกษาพิเศษด้านการศึกษาของสหประชาชาติ ขณะเดียวกัน ประธานาธิบดีอาซิฟ อาลี ซาร์ดารี ของปากีสถาน ก็ประกาศก่อตั้งกองทุนภายใต้ชื่อของมาลาลา เพื่อสนับสนุนด้านการศึกษาเป็นเงินจำนวน 10 ล้านดอลลาร์

ไม่เพียงเท่านั้น นายกอร์ดอน บราวน์ อดีตนายกรัฐมนตรีอังกฤษ ผู้รับตำแหน่งทูตพิเศษด้านการศึกษาโลกของสหประชาชาติ ประกาศให้วันที่ 10 พ.ย.ของทุกปีเป็น "วันมาลาลา" เพื่อเป็นเกียรติแก่เธอ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความต้องการปิดปากเธอของกลุ่มตาลิบันให้ผลในทางตรงข้าม กระแสเรียกร้องและสนับสนุนสิทธิด้านการศึกษาของเด็กผู้หญิงในปากีสถานและ ทั่วโลกดังกระหึ่มขึ้น มีกระแสการเรียกร้องให้เสนอชื่อของ ด.ญ.มาลาลา เข้ารับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ

ระหว่างที่มาลาลารักษาตัวที่อังกฤษ เธอได้รับข่าวไม่ดีเกี่ยวกับเพื่อนของเธอ "เด็กหญิงอเยชา เมอร์" ลูกสาวของ "ฮามิด เมอร์" นักข่าวดังที่ขณะนี้เป็นที่หมายหัวของกลุ่มตาลิบัน "ฮามิด เมอร์" โดนวางระเบิดใต้ท้องรถ แต่ระเบิดถูกตรวจพบก่อน เขาไม่ได้รับอันตราย "อเยชา เมอร์" ตกอยู่ในความเครียดและไม่ได้ไปโรงเรียนหลังจากนั้น

มาลาลาบนเตียงคนไข้ต่อโทรศัพท์หา "เด็กหญิงอเยชา เมอร์" และให้กำลังใจกับปลายสายว่า "ฉันเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องน่าเศร้า แต่เธอต้องเข้มแข็ง เธอจะยอมแพ้ไม่ได้"
มาลาลาเพิ่งหลุดรอดจากความตายเธอผ่านพ้นวิกฤตชีวิตมาแล้ว และหัวใจของความเป็น "นักสู้" ของเธอยังคงเต้นจังหวะเดิม

ขณะนี้มาลาลาออกจากโรงพยาบาลสิ่งที่เธอต้องการที่สุดในขณะนี้คือกลับประเทศของเธอ เพื่อเดินหน้าต่อสู้ในสิ่งที่เธอเรียกร้องมาโดยตลอด
"มาลาลา" คือเด็กหญิงที่อเยชา เมอร์ จะไม่มีวันลืม และเธอคือ "เด็กหญิงที่โลกต้องจำ"

แหล่งที่มา : http://campus.sanook.com

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงาน เด็กหญิงมาลาลา
1. สิ่งที่นักศึกษาได้รับจากการอ่านกรณีศึกษา เรื่อง เด็กหญิงมาลาลา .... 2. ถ้านักศึกษาเป็นเด็กหญิงมาลาลา นักศึกษาจะมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาอย่างไร หรือมีแนวทางในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อไปสู่เป้าหมายของตนเองอย่างไร .... 3. นักศึกษามีการสร้างความเข้มแข็ง และอดทนอย่างไรบ้าง เพื่อให้ตนเองสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้ ....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบมาก

ชอบ

เฉย ๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิจกรรมที่ 11

รู้เท่าทันปัญหา

แนวคิด

นักศึกษาได้เรียนรู้ถึงผลกระทบของปัญหา และรับรู้ว่าปัญหาทุกอย่างมีแนวทางแก้ไข โดยการอ่านบทความเรื่อง “ปัญหาชีวิตจะพิชิตได้อย่างไร” ซึ่งเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา เผื่อให้นักศึกษามีทางเลือกที่จะนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยมีการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักอริยสัจ 4 เป็นแนวทางเลือกในการแก้ไข หรือเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญของการมีทักษะความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนในด้านการรับรู้ถึงผลกระทบของปัญหา

อุปกรณ์/สื่อ

1. บทความ เรื่อง “ปัญหาชีวิตพิชิตได้อย่างไร”
2. ใบความรู้ เรื่อง “อริยสัจ 4 ประการ” วิธีการแห่งปัญญา
3. ใบงาน “รู้ทันปัญหา”

ใช้เวลา ประมาณ 50 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษายกตัวอย่างปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับคนทั่วไป โดยการสุ่มถาม
2. จากนั้นให้นักศึกษาอ่านบทความ เรื่อง “ปัญหาชีวิตพิชิตได้อย่างไร”
3. เมื่อนักศึกษาอ่านจบแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้รับจากการอ่านบทความ
4. ผู้วิจัยสุ่มถาม พร้อมทั้งสรุปเพิ่มเติม และแจกใบความรู้เรื่อง “อริยสัจ 4 ประการ” วิธีการแห่งปัญญา พร้อมทั้งอธิบายเนื้อหาความรู้
5. ผู้วิจัยแจกใบงาน “รู้ทันปัญหา” ให้นักศึกษา
6. ผู้วิจัยสุ่มถามนักศึกษา 2-3 คน เกี่ยวกับปัญหาที่เขียนมา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

7. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรู้เท่าทันปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น และการจัดการปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นให้กับนักศึกษา

ประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. แบบประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปัญหาชีวิตจะพิชิตได้อย่างไร

ขณะนี้คุณมีปัญหาอะไรในชีวิตให้ต้องนั่งขบคิดกันอยู่หรือเปล่า ถ้าไม่มีก็ต้องเรียกได้ว่าคุณเป็นคนโชคดีมาก แต่ถ้ากำลังมีปัญหาอยู่ละก็ ลองมาดูวิธีพิชิตปัญหาชีวิตกันสักหน่อยดีไหมเพราะอาจจะเป็นประโยชน์กับคุณ ไม่มากก็น้อย

เริ่มต้นด้วยการเผชิญปัญหาอย่างสงบและมีสติ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอกหัก สามีมีภรรยาน้อย ลูก ๆ ก็มีเรื่องให้เดือนร้อนใจ รายจ่ายไม่พอกับรายรับ มีปัญหาการเจ็บป่วยของตนเองหรือของคนใกล้ชิด มีปัญหากับเจ้านายในที่ทำงาน ฯลฯ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาใหญ่โตแค่ไหนก็ตามขอให้เผชิญหน้ากับมันอย่างสงบและมีสติ มั่นคง อย่าตีโพยตีพาย ร้องห่มร้องไห้จนคนอื่นเขาสมเพชดูถูกเอา หรือทำอะไรอย่างขาดสติเช่น ใช้กำลังทำร้ายกัน หรือใช้อาวุธฆ่ากันตาย เพราะจะก่อปัญหาที่ร้ายแรงเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่าตัวนัก

เมื่อมีปัญหา ให้หาที่เงียบๆ เพื่อสงบสติอารมณ์สักพัก รอให้จิตใจเยือกเย็นลงก่อนจึงค่อยๆ คิดแก้ไขอย่างใช้เหตุผล ไม่ใช้อารมณ์ต่อจากนั้น คุณก็ต้องยอมรับให้ได้ว่า “อะไรจะเกิด มันก็ต้องเกิด” ในเมื่อปัญหามันเกิดขึ้นมาแล้ว คุณก็ต้องหาทางแก้ไขต่อไป อย่ามัวไปคิดโทษตัวเอง โทษคนอื่น หรือโทษโชคชะตาอยู่เลยมันไม่ได้ประโยชน์อะไรขึ้นมาหรอก มีแต่จะทำให้ปวดหัวและกลุ้มใจ หนักใจมากขึ้นไปอีก โดยไม่ช่วยอะไรในการแก้ปัญหาเลย

เมื่อคุณยอมรับปัญหาได้แล้ว ก็ขอให้บอกกับตัวเองอย่างกล้าหาญว่า “ปัญหาแค่นี้เรื่องเล็กมากกว่านี้ก็ยังไหว” เป็นการให้กำลังใจตัวคุณเอง และช่วยลดขนาดของปัญหาลงไปด้วยในตัว เพราะถ้าคิดแบบนี้ ปัญหาก็จะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยที่แก้ไขได้ไม่ยากนัก ผิดกับการเอะอะ โวยวายและตีโพยตีพายเมื่อเกิดปัญหา เพราะจะทำให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ไปได้ง่าย ๆ พอจิตใจของคุณเริ่มคุ้นกับปัญหาขึ้นมาบ้างแล้ว ไม่นึกกลัวมันอีกต่อไป แต่มองปัญหาว่ามีทางที่จะแก้ไขได้ จากนั้นขอให้คุณตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยวที่จะเอาชนะปัญหานั้นให้ได้ วางแผนให้ดีว่าคุณจะแก้ไขปัญหาอย่างไร และลงมือแก้ไขอย่างเอาจริงเอาจังตามนั้น อย่าใจอ่อนหรือโลเลเป็นอันขาด

หากคุณอยากลดความอ้วน คุณก็ต้องตั้งใจมั่นที่จะกินอาหารให้น้อยลง และออกกำลังกายให้มากขึ้น ซึ่งคุณต้องตั้งใจทำจริงทุกมื้อและทุกวันด้วย จึงจะได้ผล หรือหากคุณอยากมีเงินมากขึ้น คุณก็ต้องเลิกใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย ต้องรู้จักประหยัดและหารายได้พิเศษมาเสริมโดยใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์หาก คุณยังใจอ่อนซื้อของโดยไม่คิด หรือยังปล่อยเวลาว่างให้ผ่านไปอย่างไร้ค่า คุณก็คงไม่มีทางแก้ปัญหาการเงินของคุณได้เลย

สำหรับบางปัญหาที่อาจแก้ได้ยาก เพราะปัญหานั้นเกี่ยวข้องไปถึงคนอื่น ๆ ด้วย คุณแก้คนเดียวไม่ได้ เช่น มีปัญหากับเจ้านาย กับสามี กับลูก เป็นต้น ก็ขอให้คุณถือคติว่า “ยอมงอ ดีกว่ายอมหัก” และอยากจะฝากเป็นข้อคิดไว้ในท้ายที่สุดนี้ว่า ในระหว่างที่คุณเผชิญปัญหานี้ อย่าได้หมกมุ่นอยู่กับมันให้มากนัก เพราะในชีวิตของคุณยังมีสิ่งที่ดี ๆ เหลืออยู่อีกมาก โลกนี้ยังมีอะไรที่น่าอภิรมย์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อยู่เสมอขอเพียงแต่คุณเปิดตาและเปิดใจมองไปให้ รอบ บางครั้งคุณอาจจะพบว่าปัญหาที่ว่าใหญ่ของคุณเมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่น ๆ เช่น คนยากจนไม่มีจะกิน ไม่มีที่จะอยู่ แล้ว ปัญหาของคุณจะกลายเป็นเรื่องจิ๊บจ๊อย และคุณจะสบายใจขึ้นมาได้ในทันทีด้วย

แหล่งที่มา : **สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

'อริยสัจ 4 ประการ' เป็นวิธีการแห่งปัญญา

'อริยสัจ 4 ประการ' เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ปัญหาตามเหตุผลตามเหตุปัจจัย คือ การแก้ปัญหาของบุคคลด้วยปัญญาของตัวบุคคลนั้นเอง โดยไม่ต้องอาศัยการดลบันดาล ประทานพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เป็นสัจธรรมความจริงที่เกี่ยวกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใด อยู่ในเพศหรือภาวะใด จะต้องประสบด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้น เพื่อยืนยันถึงหลักอริยสัจว่าเป็นกระบวนการแก้ปัญหาทุกอย่างโดยเฉพาะในการ แก้ปัญหาชีวิตในสังคม จึงขอเสนอแนะนำหลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตได้ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ทุกข์ ขั้นตัวปัญหา จัดเป็นขั้นแถลงหรือแสดงปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจและรู้รอบเขต กล่าวคือ ต้องรู้สภาพปัญหา ความไม่พอใจ ความติดขัดบกพร่องที่บุคคลได้ประสบหรือเกิดขึ้นในชีวิตของตน โดยต้องกำหนดรู้ ทำใจยอมรับ ทำความเข้าใจ และกำหนดขอบเขตของมันให้แจ่มชัดว่าเป็นปัญหาหรือไม่ เป็นปัญหาใหญ่หรือปัญหารอง

ขั้นที่ 2 สมุทัย ขั้นสาเหตุของปัญหา จัดเป็นขั้นวิเคราะห์และวินิจฉัยมูลเหตุของปัญหาซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมด สิ้นไป กล่าวคือ ต้องแสวงหาสาเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เป็นตัวก่อให้เกิดปัญหา หรือเกิดความติดขัดบกพร่องในชีวิตบุคคล โดยให้เฟ้นหาสาเหตุแห่งปัญหาหรือความทุกข์ต่างๆ ให้ถูกต้องชัดเจน และต้องเป็นสาเหตุต้นตอจริงๆ ที่เกิดจากตัวเองเป็นส่วนใหญ่ มิใช่ไปโทษโชคชะตา ซึ่งเป็นเรื่องนอกตัวออกไปทั้งหมด

ขั้นที่ 3 นิโรธ ขั้นดับปัญหา จัดเป็นขั้นชี้บอกภาวะปราศจากปัญหาซึ่งเป็นจุดหมายที่ต้องการ ให้เห็นว่าการแก้ปัญหานั้นเป็นไปได้ และจุดหมายนั้นควรเข้าถึงซึ่งจะต้องให้สำเร็จให้จงได้ หรือทำให้เป็นจริงเป็นจังขึ้นมา โดยกำหนดจุดหมายปลายทางที่แน่นอน พร้อมทั้งกำหนดจุดหมายและเป้าหมายรองไว้ด้วยว่าแต่ละขั้นตอนนั้นมีจุดหมาย และเป้าหมายเพียงใดแค่ไหน

ขั้นที่ 4 มรรค ขั้นลงมือแก้ปัญหา จัดเป็นขั้นกำหนดวิธีการและรายละเอียดที่จะต้องปฏิบัติในการลงมือแก้ปัญหา กล่าวคือ การลงมือปฏิบัติหรือดำเนินการตามวิธีการอย่างละเอียดเพื่อแก้ปัญหาไปตามขั้น ตอน โดยกำหนดวางวิธีการ วางแผนงานและรายการที่จะต้องทำให้ละเอียดเป็นต้น

พระ พุทธศาสนามีหลักการสำคัญอยู่ที่อริยสัจ 4 ประการ ที่จัดว่าเป็นแก่นเป็นแกน หรือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เพราะเป็นสัจธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้

http://www.khaosod.co.th/view_news.php?newsid=TUROaWRXUXlOVEUwTVRFMU13PT0

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบมาก

ชอบ

เฉย ๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิจกรรมที่ 12

“ปัจฉิมนิเทศ”

แนวคิด

นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้รับทั้งหมดจากการลงกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสรุปผลของการใช้กิจกรรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน
2. เพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้กับนักศึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองและคงความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

อุปกรณ์/สื่อ

1. กระดาษรูปหัวใจ
2. สีเมจิกและสีไม้

ใช้เวลา ประมาณ 50 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกเมื่อได้ทำกิจกรรมทั้งหมดว่านักศึกษารู้สึกอย่างไร โดยการสุ่มเรียกนักศึกษา 2-3 คน
2. จากนั้นผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจ และให้นักศึกษาเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมทั้งหมด และสิ่งที่เกิดขึ้นจากการนำความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไปใช้จริง
3. หลังจากนั้นให้นักศึกษาหย่อนกระดาษรูปหัวใจลงในกล่องที่ผู้วิจัยจัดให้
4. ผู้วิจัยหยิบสิ่งที่นักศึกษาเขียนมาอ่านให้เพื่อนนักศึกษาฟัง
5. จากนั้นผู้วิจัยสรุปถึงความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อไปสู้เป้าหมายทางการเรียนอีกครั้ง
6. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณที่นักศึกษาให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมทุกครั้ง
7. นัดหมายครั้งต่อไปในการทำแบบประเมิน

ประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. แบบประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบมาก

ชอบ

เฉย ๆ

ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ค

ข้อมูลทางสถิติ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

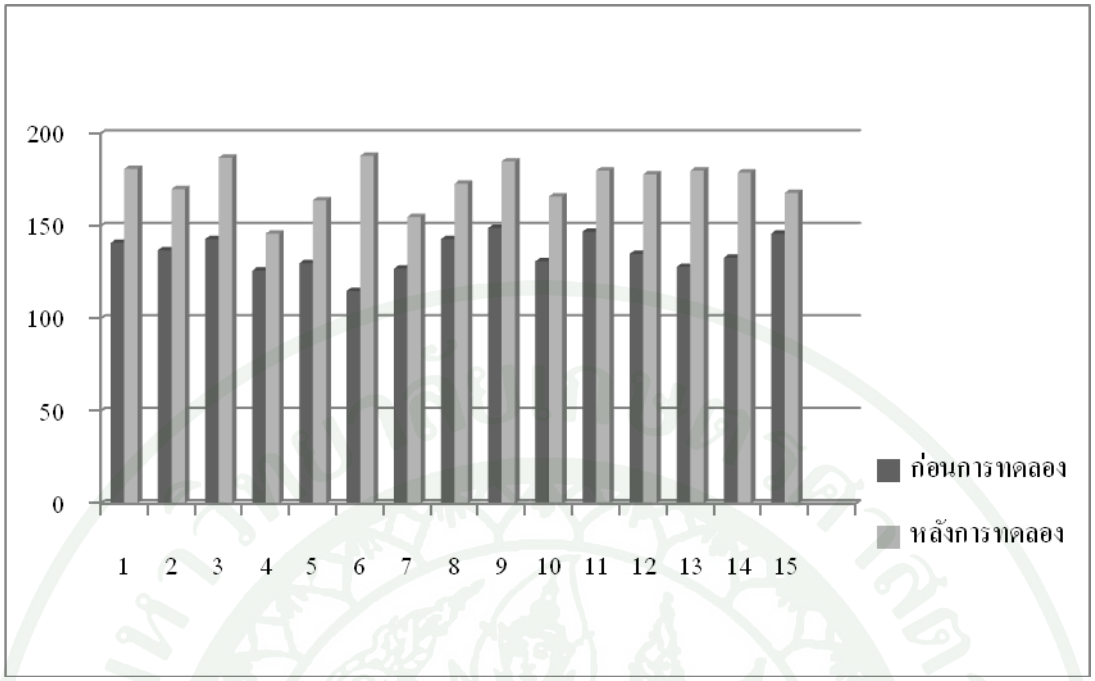
คะแนนการทดสอบก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน

ตารางผนวกที่ 1 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ยของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ของนักศึกษากลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง (N = 15)	คะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	141	181
2	137	170
3	143	187
4	126	146
5	130	164
6	115	188
7	127	155
8	143	173
9	149	185
10	131	166
11	147	180
12	158	162
13	135	178
14	133	179
15	146	168
ค่าเฉลี่ย	**135.40**	**173.33**
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	**9.50**	**11.96**

จากตารางผนวกที่ 1 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน มีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 137.82 และภายหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 171.53

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ภาพผนวกที่ 1 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษา กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางผนวกที่ 2 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ยของคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียนของนักศึกษา กลุ่มทดลอง

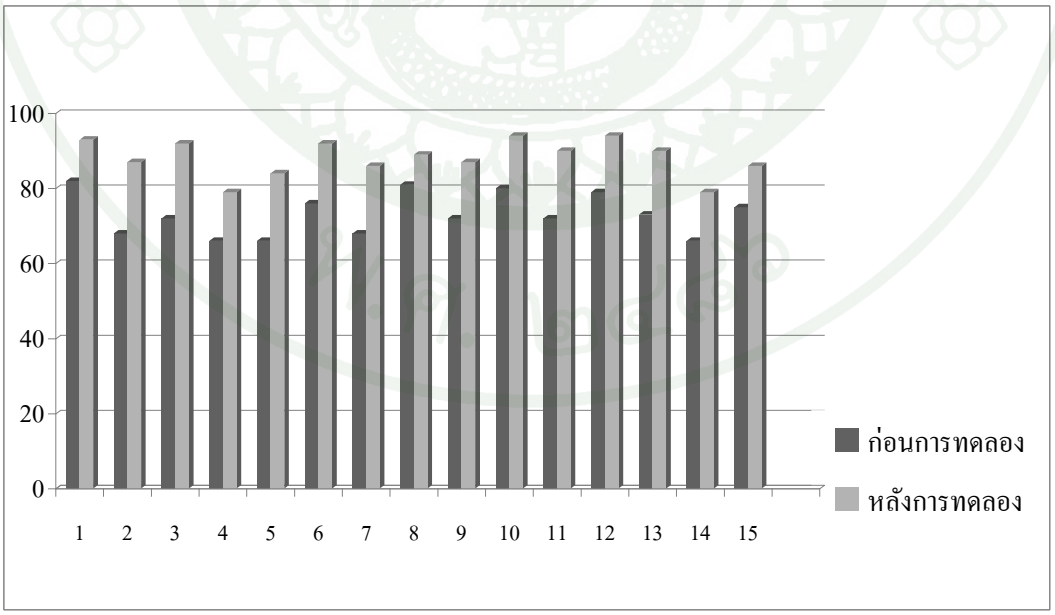
กลุ่มทดลอง	**คะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียน**	
(N = 15)	**ก่อนการทดลอง**	**หลังการทดลอง**
1	82	93
2	68	87
3	72	92
4	66	79
5	66	84
6	76	92
7	68	86
8	81	89
9	72	87

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 2 (ต่อ)

กลุ่มทดลอง	คะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียน	
(N = 15)	**ก่อนการทดลอง**	**หลังการทดลอง**
10	80	94
11	72	90
12	79	94
13	73	90
14	66	79
15	75	86
ค่าเฉลี่ย	**73.03**	**88.13**
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	**5.62**	**4.82**

จากตารางผนวกที่ 2 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายทางการเรียน มีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 73.03 และภายหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 88.13



ภาพผนวกที่ 2 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียน ของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ – นามสกุล	นางสาวสิริลักษณ์ วนพร
วัน เดือน ปี ที่เกิด	30 สิงหาคม 2530
ประวัติการศึกษา	การศึกษาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว)
	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประวัติการทำงาน	สำนักจัดหางานกรุงเทพเขตเขตพื้นที่ 6
ตำแหน่ง	นักแนะแนวอาชีพ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์