



ใบรับรองวิทยานิพนธ์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

ปริญญา

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง

ผลของโปรแกรมพลัง 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค  
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
พระนครเหนือ

The Effects of Power 5 to Develop Adversity Quotient of First Year Student Electrical  
Technology King Mongkut's University of Technology North Bangkok

นามผู้วิจัย นางสาวกนกวรรณ จิตต์งามจำ

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนัสนันท์ หัตถศักดิ์, ปร.ค. )

หัวหน้าภาควิชา

( รองศาสตราจารย์จิตตินันท์ บุญสถิรกุล, Ed.D. )

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

( รองศาสตราจารย์กาญจนา ชีระกุล, D.Agr. )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมพลัง 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษา  
ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

The Effects of Power 5 to Develop Adversity Quotient of First Year Student Electrical  
Technology King Mongkut's University of Technology North Bangkok

โดย

นางสาวกนกวรรณ จิตต์งามขำ

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

พ.ศ. 2558

กนกวรรณ จิตต์งามจำ 2558: ผลของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนัสนันท์ หัตถศักดิ์, Ph.D. 169 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมพละ 5 2) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการทดลอง 3) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง 4) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 58 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงจากนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคน้อยจำนวน 30 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ 1) โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค 2) แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบด้วยสถิติ The Mann Whitney U Test และ The Wilcoxon Matched-Pairs Test

ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 2) ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ไม่มีความแตกต่างของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

Kanokwan Jitngamkam 2015: The Effects of Power 5 to Develop Adversity Quotient of First Year Student Electrical Technology King Mongkut's University of Technology North Bangkok. Master of Arts (Education Psychology and Guidance), Major Field: Education Psychology and Guidance, Department of Education Psychology and Guidance. Thesis Advisor: Assistant Professor Manasanan Hatthasak, Ph.D. 169 pages.

The purpose of the research was 1) to develop a Power 5 Program 2) to compare Adversity Quotient between the experimental and control groups after the experiment 3) to compare Adversity Quotient of the experimental group before and after the experiment 4) to compare Adversity Quotient of the control group before and after the experiment. This research was the quasi-experimental design. The population consists of 58 first-year students in the second semester of the academic year 2015. The sample is obtained by sampling from 30 students, who have a low score in pre-Adversity Quotient questionnaire. These students were randomly separated into two groups (15 students in each group) to form the experimental and control groups. The experimental group participated in Power 5 Program for 12 sessions, 50 minutes per sessions. The instruments used in this study were: 1) Power 5 to Develop Adversity Quotient Program 2) Adversity Quotient questionnaire. Data were analyzed by Mean, Standard Deviation, The Mann Whitney U Test and The Wilcoxon Matched-Pairs Test.

After the experiment, the results revealed that: 1) Adversity Quotient of the experimental group was significantly higher than before the experiment at the .05 level. 2) There were significantly differences of Adversity Quotient between the control and experimental groups. 3) There was no significant difference of Adversity Quotient of the control group

---

Student's signature

---

Thesis Advisor's signature

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี โดยการได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้วิจัยขอกราบ ขอบพระคุณอย่างสูง ในความกรุณาของท่าน และขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์สิริวรรณ สารระนาด ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก และขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสุถิรกุล หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ที่ได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติม เพื่อ ความสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์ และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาท วิชาความรู้ ทำให้ผู้วิจัยสามารถนำความรู้มาใช้ในการวิจัยได้เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์วิมล เหมือนคิด, ดร.ภาวิตา มณีมัย และ อาจารย์คะนอง ปาภิภักทรานุกร ที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัย และให้ ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างสูงต่อการวิจัยครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.ธีรวุฒิ บุญยโสภณ ผู้อำนวยการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ตลอดจน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนาฤทธิ์ เศรษฐกุล คณบดีคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม, อาจารย์นริศร แสงคะนอง หัวหน้าภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมธิพงษ์ พัฒนศักดิ์, นางสาว สุกกาญญา เลขพัฒน์ และนางสาวอันวิดา ทิมทรัพย์ ที่อนุญาตและอำนวยความสะดวกด้านสถานที่ ในการทดลอง และขอขอบคุณคณาจารย์ที่เกี่ยวข้องทุกท่านในการช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยในการ ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ที่สำคัญผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จไปด้วยดี และขอขอบคุณนางสาวธันยชนก สัตยเสวนา, นายชาครีย์ เกิดสมบูรณ์ รวมถึงพี่ ๆ เพื่อน ๆ นิสิตปริญญาโทและเจ้าหน้าที่สาขา จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกท่านที่ให้อำนาจใจและความช่วยเหลือ

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ คุณตา คุณยาย คุณปู่ คุณย่า และญาติพี่น้อง ทุก ๆ ท่านที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือในการศึกษาอย่างเต็มกำลัง และคอยอยู่เคียงข้างเป็นกำลังใจ ให้ผู้วิจัยเสมอมา คุณค่าและประโยชน์อันเกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมนุชาแต่ บิคามารดา ครูอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน

กนกวรรณ จิตต์งามขำ

มีนาคม 2558

## สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(6)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	9
แนวคิดเกี่ยวกับพละ 5	9
แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค	13
พัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในแต่ละด้าน	30
แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค	32
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
สมมติฐานการวิจัย	41
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	42
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	43
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	43
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	47
การดำเนินการทดลอง	51
การวิเคราะห์ข้อมูล	52

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	54
ผลการวิจัย	54
ข้อวิจารณ์	70
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	76
สรุปผลการวิจัย	76
ข้อเสนอแนะ	82
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	84
ภาคผนวก	89
ภาคผนวก ก ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในการวิจัย	90
ภาคผนวก ข ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย	98
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	101
ภาคผนวก ง ข้อมูลทางสถิติ	165
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	169

## สารบัญตาราง

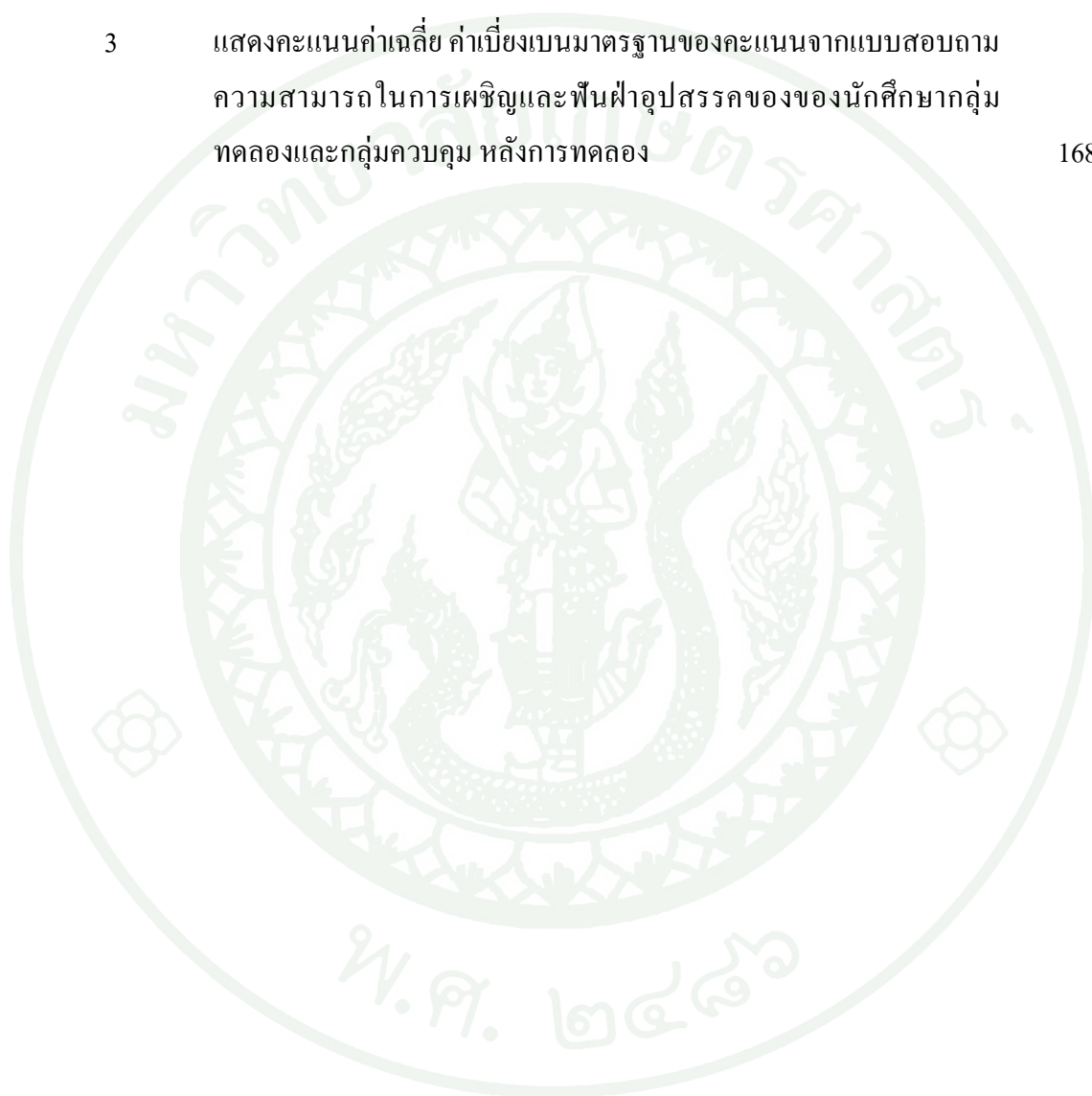
ตารางที่		หน้า
1	โครงสร้างของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ	44
2	แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสอบถาม ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อ อุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลอง	55
3	แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสอบถาม ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อ อุปสรรคของนักศึกษากลุ่มควบคุม	55
4	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Mann Whitney U Test)	56
5	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดย การทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched- Pairs Test)	57

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
6	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดย การทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched-Pairs Test)	57
7	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการ ทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Mann Whitney U Test)	58
8	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักศึกษา ทดลองที่มีต่อโปรแกรมพลละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย	67
<b>ตารางผนวกที่</b>		
1	แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสอบถาม ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง	166
2	แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสอบถาม ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของของนักศึกษา กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง	167

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่	หน้า	
3	แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสอบถาม ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของของนักศึกษากลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	168



## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ)	15
2	แสดงการเปรียบเทียบระหว่างลักษณะของบุคคล 3 ประเภทกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของอับราฮัม มาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Need Theory)	20

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญของปัญหา

เป้าหมายที่สำคัญของการศึกษา คือการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของสังคมให้เป็นผู้ที่มีความรู้ คุณภาพที่สังคมปรารถนา และระบบการศึกษาที่ดีจะต้องสร้างให้นักศึกษาประสบความสำเร็จ ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ความสำเร็จในการเรียน การประกอบอาชีพ และในชีวิต (ทศพร ประเสริฐสุข, 2542) ตามที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติปีพุทธศักราช 2542 มาตรา 6 ได้กล่าวว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2546) จะเห็นได้ว่าเป้าหมายและการจัดการศึกษาของประเทศไทย สนับสนุนให้นักศึกษาเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ พัฒนานักศึกษาให้มีความสามารถ มีศักยภาพ ตรงตามที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติปีพุทธศักราช 2542 มาตรา 24 ข้อ 3 กล่าวว่า การจัดกระบวนการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกัน และแก้ไขปัญหา (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542) การที่นักศึกษาจะมีความสำเร็จในชีวิตได้นั้น ต้องเกิดจากการเรียนรู้ เกิดการคิด นำไปสู่การฝึกฝน จนเกิดเป็นความสามารถเฉพาะตน จากความรู้ที่นักศึกษามีสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการเรียน การทำงาน และชีวิตในสังคมปัจจุบันที่สภาพเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ มีความสลับซับซ้อนมากขึ้นตามลำดับ บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในสถานะ อาชีพ หรือวัยใด จำต้องเผชิญกับความยากลำบากและวิกฤตของชีวิตกันทั้งสิ้น (สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552)

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงวัยที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิดและสังคม รวมถึงต้องตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ เช่น ความรัก ความเป็นอิสระ การยกย่อง การมีชื่อเสียง ทั้งยังมีอุดมคติสูง มีความสนใจเรื่องเพศ ต้องการเข้าร่วมกลุ่ม ต้องการการยอมรับจากผู้อื่น ต้องการอนาคตและความสำเร็จ สำหรับนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่

ในมหาวิทยาลัยเป็นกลุ่มที่มีอายุระหว่าง 17-23 ปี โดยเฉพาะนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 เป็นกลุ่มที่ต้องปรับตัวในการเปลี่ยนสถานที่เรียน สถานที่พัก การพบเจอกับนักศึกษากลุ่มใหม่ การทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น รวมถึงการปรับตัวให้ทันต่อการรับความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้น อาจทำให้นักศึกษามีความรู้สึกว่าตนต้องเผชิญปัญหามากมายในการดำเนินชีวิต ต้องเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นตลอดเวลา แต่ถ้ามีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ จะสามารถปรับตัวไปในทางที่ดีได้ ส่วนนักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ จะพยายามหนีจากปัญหา เมื่อเจอปัญหาบางอย่างนักศึกษาแต่ละคนอาจมีวิธีการจัดการกับปัญหาที่ต่างกัน นักศึกษาที่ไม่สามารถรับมือ หรือเผชิญปัญหาได้ อาจเกิดความเครียด ความวิตกกังวล หรืออาจลดระดับความสามารถของตนเองลง ไม่กล้าเผชิญปัญหา ท้อแท้ และคิดว่าตน ไม่มีศักยภาพพอที่จะก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคนั้น นักศึกษาหลายคนอาจมีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาเหล่านั้น และหาทางออกได้อย่างเหมาะสม แต่ก็มีนักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ยอมแพ้ตั้งแต่ยังไม่ได้เริ่ม หรือยอมแพ้ทั้ง ๆ ที่สู้ไปเพียงครึ่งทางเท่านั้น โดยความสามารถนี้ เรียกว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551)

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity quotient: AQ) ถือเป็นแนวคิดที่ Stoltz (1997) ได้บัญญัติและนำเสนอขึ้น โดยมีแนวคิดที่เชื่อว่า คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ดินั้น จะต้องมีความคิดและทัศนคติต่ออุปสรรคว่าเป็นความท้าทาย ทำให้เกิดโอกาส และการมีโอกาสดังกล่าว หนทางที่นำไปสู่ความสำเร็จ นักศึกษาที่มีระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูง (AQ สูง) จะมีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ เตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง มองโลกในแง่ดี อดทน มีแรงจูงใจ สามารถจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนนักศึกษาที่มีระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ (AQ ต่ำ) เมื่อเผชิญกับความทุกข์ยาก หรือผิดหวังมักจะยอมแพ้ ท้อแท้กับชีวิต และตอบสนองต่อปัญหาในทางที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดปัญหาใหม่ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ นักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) สูงจะมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บป่วย ถึงแม้เจ็บป่วยก็จะฟื้นตัวได้เร็วแม้เป็นโรคร้าย เช่น โรคเอดส์ หรือมะเร็ง เป็นต้น และมีโอกาสที่จะมีชีวิตยืนยาวกว่าคนที่ขาด AQ (สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาระบบการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า นักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จะสามารถมองเห็นหนทางในการปรับตัว การเรียน และการใช้ชีวิตในสังคม ตลอดจนจนสามารถนำตนเองไปสู่ความสำเร็จได้

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) สามารถเป็นตัวพยากรณ์ความสำเร็จได้ถึง 17 ประการ เช่น ผลการปฏิบัติงาน การเรียนรู้ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การพัฒนาตนเอง สุขภาพ ความสุข เป็นต้น (สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) จึงนับเป็นคุณลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งที่ควรปลูกฝังและส่งเสริมด้วย เนื่องจากการดำรงชีวิตในยุคศหัสวรรษใหม่มีความลำบาก และซับซ้อนมากขึ้น หลายคนมักฟื้นฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ได้ไม่ไกลก็ย่อท้อและล้มเลิก (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2548) และจากแนวคิดของ Stoltz (1997) เกี่ยวกับธรรมชาติของการพัฒนาสมอง ด้านความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคนั้น เริ่มพัฒนาจากไขกระดูกในสมอง ซึ่งเกิดขึ้นเมื่ออายุ 12 ปี และเพิ่มมากขึ้นในอายุ 16 ปี แต่ไม่สิ้นสุดจนกระทั่งอายุ 23 ปี ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา สามารถพัฒนาได้ถ้ามีการปลูกฝัง และส่งเสริมโดยการใช้การเรียนรู้ในด้านการรู้จักตนเอง เข้าใจและมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ทำ รับรู้ถึงสถานการณ์รอบตัว ตลอดจนแยกแยะสิ่งที่ถูกต้อง และควรปฏิบัติเมื่อต้องเจอสถานการณ์ ตลอดจนนำวัฒนธรรมการสอน อันดีงามทางศาสนา มาใช้ในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้ก็เพื่อให้ นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถนำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จด้วยสุขภาพกายและใจที่ดี

คนไทยมีความสัมพันธ์กับพระพุทธศาสนาเป็นเวลานับสองพันปีเศษมาแล้ว มีความรู้สึกเคารพ และศรัทธาในพุทธศาสนาฝังอยู่ในสายเลือดของคนไทย พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่จำเป็นต่อสังคมไทยเป็นอย่างมาก และได้ผูกมัดจิตใจคนไทยทั้งชาติด้วยหลักธรรมคำสอนที่สอนให้เป็นคนรักสันติ รักอิสริเสรี มีนิสัยโอบอ้อมอารี มีความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความศรัทธาในสิ่งที่ถูกที่ควร ตลอดจนเป็นคนที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคอันได้แก่ พละ 5 ซึ่งสมหวัง วิทยปัญญาหนท์ (2542) กล่าวว่า พละ 5 นี้ เป็นหลักธรรมที่สร้างพลังในตนเองให้ประกอบกิจสำเร็จ ซึ่งจัดเป็นเป้าหมายหลักของมนุษย์ คือ “มีความสุข และพบความสำเร็จสมหวังในงานและในชีวิต” จึงกล่าวได้ว่า ผู้ใดมีศรัทธาในพละธรรมทั้ง 5 นี้เป็นกำลังภายในตน ผู้นั้นย่อมจะมีกำลังเข้มแข็ง ไม่อ่อนแอ ไม่ยอมให้ความไม่ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ฟุ้งซ่าน และความโง่ความหลงครอบงำจิตใจได้ อีกทั้งยังมีความสามารถในการปฏิบัติธรรม การศึกษาเล่าเรียน และในการประกอบกิจการทุกกรณี หากนักศึกษามีความศรัทธาเชื่อมั่นในพละ 5 แล้วนำไปปฏิบัติงาน และอุทิศกำลังกาย กำลังใจและสติปัญญาแก่งานที่ทำ จะส่งผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ ทั้งยังทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน และบุคคลอื่น หากนักศึกษามีความศรัทธาเชื่อมั่นในพละ 5 จะขาดความกระตือรือร้น ไม่เอาใจใส่

ต่องาน อันเป็นเหตุให้งานขาดประสิทธิภาพ และก่อให้เกิดความเสียหายต่อตนเอง และการบริหารงานในกลุ่มเครือข่ายอย่างมาก แต่ถ้านักศึกษามีผละ 5 แล้ว ย่อมจะสามารถนำพาตนเองให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง จึงกล่าวได้ว่า นักศึกษาคนใดได้ปฏิบัติตามหลักธรรมผละ 5 นี้แล้ว จะมีบุคลิกภาพที่เชื่อมั่นในตน ควบคุมตนเองไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน มีกำลังใจในตนเองที่ดี มีความเพียรพยายาม มีสติรู้ตัวเสมอ มีสมาธิในการทำงาน และมีสติปัญญาที่ดี เมื่อเจอปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ ย่อมสามารถเผชิญและหาทางออกของปัญหาได้อย่างเหมาะสม สามารถประสบความสำเร็จดังปรารถนา ยิ่งได้ปลูกฝังหลักธรรมผละ 5 ในนักเรียน หรือนักศึกษา จะทำให้เขามีความเชื่อมั่น สามารถทำงานหรือภารกิจสิ่งต่าง ๆ ได้มีประสิทธิภาพ ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นไหว มีความตั้งใจจดจ่อกับงานที่ทำ ตลอดจนมีแรงผลักดันภายในตนเองให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามความสามารถของเขาเอง

สถาบันการศึกษาจึงถือเป็นสถาบันที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่มีส่วนช่วยในการปลูกฝังคุณธรรม และจริยธรรมที่ดี ควบคู่ไปกับการให้ความรู้ และทักษะทางวิชาการ ดังเช่น มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง ที่มุ่งเน้นให้นักศึกษา “ใฝ่เรียนรู้ ควบคู่กับการปฏิบัติได้จริง ไม่ทอดทิ้งคุณธรรม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีจรรยาบรรณ ขยันอดทน ปฏิบัติตนตามเศรษฐกิจพอเพียง รักษาชื่อเสียงของมหาวิทยาลัย” (สภามหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, 2551) จึงกล่าวได้ว่า การศึกษาในด้านของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีนั้น จัดว่าเป็นการศึกษาที่ต้องใช้ความพยายามอย่างสูง เพราะงานด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีนั้นเป็นที่ต้องการในตลาดแรงงาน เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อน และพัฒนาประเทศ จากการเป็นที่ต้องการนั้นทำให้เกิดการแข่งขันด้านความสามารถ และศักยภาพของนักศึกษามากขึ้น ทั้งในระยะก่อนเข้าศึกษา ระหว่างการศึกษา จนถึงเรียนจบและเข้าสู่ตลาดแรงงาน นักศึกษาจึงต้องประสบกับภาวะปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น การแข่งขันกับคนอื่น ๆ เพื่อได้เข้าศึกษาที่มหาวิทยาลัย ต้องมีความพยายามศึกษาเล่าเรียนให้สอบผ่านในแต่ละวิชา ต้องรู้จักจัดสรรเวลาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมสัมพันธ์ รวมถึงต้องปรับตัว เพื่อเข้ากับสังคมใหม่ ๆ ดังเช่น นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัดต้องเข้ามาอยู่หอพัก อาจมีปัญหาเรื่องการเงิน ปัญหาเรื่องสัมพันธภาพกับเพื่อน รวมไปถึงปัญหาด้านการเรียน หากนักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่สูง จะสามารถจัดการปัญหา หรือเผชิญปัญหาที่เหมาะสม ทำให้สามารถผ่านพ้นปัญหาเหล่านั้นไปได้ด้วยดี มีความสุขในชีวิตการเรียน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น แต่หากนักศึกษามีพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม อาจส่งผลให้เกิดความเครียด ส่งผลกระทบถึงการเรียน บางคนอาจ

ลาออก หรือถูกให้ออกจากการศึกษากลางคัน ตัวอย่างเช่น นักศึกษาในภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า ถือเป็นหลักสูตรที่รวมวิชาทางด้านวิศวกรรม และการศึกษาไว้ด้วยกัน และนักศึกษาที่เข้ามาเรียนใน ชั้นปี 1 นั้นเป็นนักศึกษาที่จบมาจากสถาบันอาชีวศึกษา ซึ่งมีพื้นฐานความรู้ และวิชาการแตกต่าง จากระดับมัธยมปลายอย่างมาก ธรรมชาติของนักศึกษาที่จบจากสถาบันอาชีวศึกษาจะถนัดในทาง ปฏิบัติมากกว่าทางทฤษฎี เมื่อต้องมาเจอกับวิชาเรียนที่เน้นทฤษฎีมากจะทำให้รู้สึกว่ายาก นั้นยาก และมักคิดว่าตนเองทำไม่ได้ จนทำให้เกิดความท้อถอยตั้งแต่ยังไม่ได้เริ่มลงมือทำ หรือพยายาม

จากการศึกษาเอกสาร ข้อมูล งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และปัญหาด้านการเรียนของนักศึกษาซึ่งมี ปัญหาในเรื่องความอดทน ความขยัน ใฝ่รู้ และกล้าเผชิญปัญหา ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นอาจารย์ผู้ช่วย ของภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ได้มี ประสบการณ์ในการสอน และสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาในวิชาทฤษฎี และปฏิบัติ พบว่า เมื่อนักศึกษาได้เรียนวิชาปฏิบัติ นักศึกษาจะมีความสุข มีความตั้งใจ พยายามลองผิด ลองถูก แต่เมื่อได้เข้าเรียนวิชาทฤษฎีจะมีนักศึกษาเพียงไม่กี่คนที่สนใจ และตั้งใจเรียนอย่างจริงจัง จาก การสังเกตผลการเรียนของนักศึกษากลุ่มที่ไม่ตั้งใจจดจ่อ หรือไม่พยายามจะมีผลการเรียนที่ต่ำกว่า นักศึกษาที่ตั้งใจจดจ่อกับการเรียน จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญ และมีความสนใจใน การทำวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง ผลของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและ พินฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ทั้งนี้ก็เพื่อให้ นักศึกษาได้มีความสามารถ รับมือกับปัญหา พร้อมทั้งสามารถเผชิญและพินฝ่าอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำข้อมูลที่ได้ มาเป็นแนวทางในการปรับปรุง พัฒนาการเรียน การสอนตลอดจนพัฒนานักศึกษารุ่นต่อ ๆ ไป ให้สามารถเผชิญปัญหาและพินฝ่าอุปสรรคอย่างมีประสิทธิภาพ และดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมี ความสุข เป็นมนุษย์ที่มีคุณค่าและพัฒนาประเทศชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและพินฝ่าอุปสรรค
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและพินฝ่าอุปสรรค ของกลุ่มทดลอง ก่อน และหลังการทดลอง

3. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

4. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลการวิจัยจะทำให้ทราบว่าโปรแกรมผละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือได้

2. สามารถนำโปรแกรมผละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ไปใช้เป็นแนวทางสำหรับสถาบัน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปเป็นแนวทาง หรือนโยบาย ในการส่งเสริมพฤติกรรมกรเรียน และความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษา และนำข้อมูลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ไปเป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในครั้งนี้ คือ นักศึกษานักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำนวน 58 คน

#### 2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรม ผละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

## นิยามศัพท์เฉพาะ

พละ 5 หมายถึง ธรรมที่เป็นกำลัง ทำให้จิตใจเข้มแข็ง ทำให้เกิดความมั่นคง ไม่หวั่นไหว ต่อความเกียจคร้าน ความขาดสติ ความฟุ้งซ่าน ความไม่รู้ ประกอบด้วยธรรม 5 ประการ ดังนี้

1. ศรัทธาพละ หมายถึง ความเชื่อ กำลังการควบคุมความสงสัย
2. วิริยะพละ หมายถึง ความเพียร กำลังการควบคุมความเกียจคร้าน
3. สติพละ หมายถึง ความระลึกได้ กำลังการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ
4. สมาธิพละ หมายถึง ความตั้งใจมั่น กำลังการควบคุมการวอกแวก ไขว่เขว ฟุ้งซ่าน
5. ปัญญาพละ หมายถึง ความรอบรู้ กำลังการควบคุมเพิกเฉย ไม่สนใจ

โปรแกรมพละ 5 หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาครุศาสตร์ไฟฟ้าชั้นปีที่ 1

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient) หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาในการจัดการอุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการที่มีประโยชน์และสร้างสรรค์ สามารถวัดได้ด้วยแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคตามแนวคิดของ Stoltz (1997) ประกอบด้วย 4 ด้านดังนี้

1. การควบคุม (Control-C) หมายถึง การที่นักศึกษาจะหาวิธีควบคุมตนเอง และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยสามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองจะต้องปฏิบัติต่อเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างไรให้เกิดผลดีที่สุด

2. การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา (Origin-Or and Ownership-Ow) หมายถึง การที่นักศึกษาใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและนำตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมใน

การแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยไม่คิดว่าไม่ใช่ปัญหาของเรา แต่คิดว่าถ้ามีปัญหาลแล้วทุกคนช่วยกันแก้ปัญหา นั้นก็จะหมดไป

**3. การรับรู้การกระจายตัวของปัญหา (Reach-R)** หมายถึง การที่นักศึกษารู้จักคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมมีจุดจบและสามารถแก้ไขได้ไม่คิดปัญหาเล็กให้เป็นปัญหาใหญ่รู้จักคิดพิจารณาไตร่ตรอง หาเหตุผลและสามารถหาทางเลือกที่ดีให้กับตนเองได้

**4. การอดทนต่อปัญหา (Endurance-E)** หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถอดทนต่อเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ใช้ความมานะอดทนในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีซึ่งจะทำให้ปัญหานั้นสิ้นสุดหรือหมดไป

**นักศึกษา** หมายถึง นักศึกษาภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

**กลุ่มทดลอง** หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำนวน 15 คน ที่เข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

**กลุ่มควบคุม** หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำนวน 15 คน ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

## บทที่ 2

### การตรวจเอกสาร

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าหลักการ แนวคิด และทฤษฎีต่าง ๆ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยนำเสนอตามลำดับดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับพละ 5

แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

พัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในแต่ละด้าน

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับพละ 5

#### ความหมายของพละ

พละ 5 เป็นองค์ธรรมที่ทำให้เกิดกำลังภายในจิตใจ ซึ่งมีผู้ให้ความหมาย และตัวอย่างไว้ดังนี้

พระคัมภีร์สาราถิวงศ์ (2549) กล่าวว่า พละ คือ ธรรมที่มีกำลัง เมื่อนักปฏิบัติตั้งสมอบรมให้เพิ่มพูนก็จะมีกำลังมากขึ้นจนกระทั่งกำจัดธรรมที่ตรงกันข้ามเรียกว่า ปฏิปักขธรรม เมื่อธรรมทั้ง 5

เหล่านี้เกิดร่วมกันและผสมผสานกัน ก็จะให้มีกำลังมาก จนกระทั่งสามารถกำจัดกิเลสที่เหมือน อริราชศัตรูได้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) กล่าวว่า พละ 5 คือ ธรรมอันเป็นกำลัง ที่เรียกว่าพละ เพราะความหมายว่า เป็นพลัง ทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งความไรศรัทธา แต่ละอย่างจะ เข้าครอบงำไม่ได้

พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาทิวัังสะ (2555) กล่าวว่า พละ หรือ พละ 5 คือ กำลัง 5 ประการ ได้แก่ ศรัทธาพละ ความเชื่อ กำลังการควบคุมความสงสัย วิริยะพละ ความเพียร กำลัง ควบคุมความเกียจคร้าน สติพละ ความระลึกได้ กำลังการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ สมาธิพละ ความตั้งใจมั่น กำลังการควบคุมการรอกแวก ฟุ้งซ่าน ปัญญาพละ ความรอบรู้ กำลังการควบคุมเพิกเฉยไม่สนใจ หลงงมมาย

สรุปได้ว่า พละ 5 หมายถึง ธรรมที่เป็นกำลัง ทำให้จิตใจเข้มแข็ง ทำให้เกิดความมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อความเกียจคร้าน ความขาดสติ ความฟุ้งซ่าน ความไม่รู้ ประกอบด้วยธรรม 5 ประการ อันจะทำให้ผู้ปฏิบัติดำเนินไปสู่นิพพานได้ ดังนี้

### **ศรัทธาพละ**

สมหวัง วิทยาปัญญาพนธ์ (2542) กล่าวว่า ศรัทธา หมายถึง พลังจิตที่เกิดจากความเชื่อที่ ไม่ได้เป็นการเชื่ออย่างมกมาย แต่เป็นการเชื่อที่ได้รับการพิจารณาด้วยเหตุผล ด้วยปัญญา แล้วจึงเชื่อ

ศุภกาญจน์ วิชานาติ (2554) กล่าวว่า ศรัทธาพละ คือ ความเชื่อถือถือเื่อมใส เป็นกำลังทำให้อดทนไม่หวั่นไหว และย้ายยี่ติณหา อันเป็นข้าศึก

พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาทิวัังสะ (2555) กล่าวว่า ศรัทธาพละ คือ ความเชื่อ กำลัง ควบคุมความสงสัย

สรุปได้ว่า ศรัทธาพละ คือ ความเชื่อ กำลังในการควบคุมความสงสัย เป็นกำลังทำให้อดทน ไม่หวั่นไหว ควบคุมตนไม่ให้หลงมกมาย

## วิริยะพละ

พระคันธสาราภิงศ์ (2549) กล่าวว่า วิริยะพละ คือ ความเพียรที่มีกำลัง ประกอบไปด้วย ความเพียรทางกาย และจิตใจ

ศุภกาญจน์ วิชานาติ (2554) กล่าวว่า วิริยะพละ คือ ความเพียรพยายามอย่างข็งขูด เป็นกำลังทำให้อุดทน ไม่หวั่นไหว และข่มยัยความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก

พระกัมมัญฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาภิงสะ (2555) กล่าวว่า วิริยะพละ คือความเพียร กำลัง ควบคุมความประมาท

สรุปได้ว่า วิริยะพละ คือ ความเพียร กำลังการควบคุมความเกียจคร้าน ความประมาท เป็นกำลังทำให้อุดทน ไม่หวั่นไหว ซึ่งเป็นความเพียร ที่เกิดขึ้นทั้งทางกาย และจิตใจ

## สติพละ

สมหวัง วิทยาปัญญานนท์ (2542) กล่าวว่า สติพละ คือ พลังสำคัญที่คอยบังคับไม่ให้ทำชั่ว คนที่มีสมาธิดี และปัญญาดี แต่ขาดสติ จะเป็นคนแบบศาสตราจารย์สติเฟื่อง เก่งแต่ในเรื่องงาน แต่จะไร้เดียงสาในเรื่องสังคมชีวิตประจำวัน

ศุภกาญจน์ วิชานาติ (2554) กล่าวว่า สติพละ คือ ความระลึกได้ในอารมณ์สติปัญญาเป็น กำลัง ทำให้อุดทน ไม่หวั่นไหว และข่มยัยพลังผลอ หลงลืม

พระกัมมัญฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาภิงสะ (2555) กล่าวว่า สติพละ คือ ความระลึกได้ ซึ่งเป็น กำลังในการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ

สรุปได้ว่า สติพละ คือ ความระลึกได้ ซึ่งเป็นกำลังในการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ พลังผลอ และหลงลืม

### สมาธิพละ

สมหวัง วิทยาปัญญานนท์ (2542) กล่าวว่า สมาธิพละ คือ พลังที่เกิดจากการเพ่งอยู่กับสิ่งที่ทำอยู่ขณะใดขณะหนึ่ง เพียงสิ่งเดียว จะมีพลังสูงมาก

ศุภกาญจน์ วิชานาติ (2554) กล่าวว่า สมาธิพละ คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน เป็นกำลังให้หุดทน ไม่หวั่นไหว และข้ายความฟุ้งซ่านอันเป็นข้าศึก

พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาทิวงัสะ (2555) กล่าวว่า สมาธิพละ คือ กำลังการควบคุมการรอกแวก ฟุ้งซ่าน

สรุปได้ว่า สมาธิพละ คือ ความตั้งใจมั่น เป็นกำลังการควบคุมการรอกแวก ไขว้เขว ฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นพลังที่เกิดจากการจดจ่อ หรือเพ่งกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

### ปัญญาพละ

ศุภกาญจน์ วิชานาติ (2554) กล่าวว่า ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้เหตุผลตามความเป็นจริง เป็นกำลังทำให้หุดทน ไม่หวั่นไหว และข้ายความมีดมน หลงงมมายอันเป็นข้าศึก

พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาทิวงัสะ (2555) กล่าวว่า ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้กำลังควบคุมการเพิกเฉยไม่สนใจ หลงงมมาย

จากความหมายของ ปัญญาพละ ที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้ กำลังการควบคุมเพิกเฉย ไม่สนใจ เป็นความรอบรู้เหตุผลตามความเป็นจริง ทำให้หุดทนและไม่หวั่นไหว

หลักธรรมพละ 5 ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้สามารถนำมาใช้เพื่อเป็นกำลังภายในจิตใจ ผู้ใดที่นำหลักธรรมนี้ไปประยุกต์ใช้จะสามารถทำให้ มีความศรัทธา เกิดความเชื่อ เกิดกำลังในการควบคุมตนเอง มีวิริยะ หรือความพยายามอย่างยิ่งยวดที่จะเผชิญหรือฝ่าฟันอุปสรรค มีสติ สมาธิ ในการจัดการกับอุปสรรคที่เข้ามา รวมทั้งมีความอดทน ไม่หวั่นไหวต่อความประมาท ไม่ใส่ใจ และรอบรู้สิ่งต่าง ๆ ตามเหตุผลที่เป็นจริง

## แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค

### ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) เริ่มเป็นที่รู้จักและแพร่หลายในประเทศไทยมากขึ้น โดยมีผู้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ไว้ดังนี้

วิทยา นาควัชระ (2544) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ว่าเป็นการเอาชนะอุปสรรคของบุคคล โดยสามารถฟื้นฝ่าอุปสรรคได้อย่างคนที่ม่กำลังใจและมีความหวังอยู่เสมอ ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมาก จะมีกำลังใจ และพลังที่จะฟื้นฝ่าอุปสรรคได้มาก ในทางตรงข้ามผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคน้อย เมื่อพบเจออุปสรรคในชีวิตก็มักยอมแพ้หรือหาทางหลบเลี่ยง

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค คือ รูปแบบปฏิกิริยาตอบสนอง หรือพฤติกรรมของคน ๆ นั้นต่ออุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นรูปแบบการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต ซึ่งเป็นกลไกของสมองที่เกิดจากใยประสาทต่าง ๆ ที่ถูกสร้างขึ้น ผักผ่อนขึ้น ปัญหาที่กล่าวถึงนี้อาจเป็นปัญหาเล็กน้อย หรืออาจจะเป็นปัญหาปานกลาง หรืออาจเป็นปัญหาที่ใหญ่โตมหาศาลก็ได้ รูปแบบการตอบสนองนี้คือ รูปแบบการจัดการกับปัญหา

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2551) ให้ความหมายว่า AQ หรือ Adversity Quotient นั้นคือ ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค และความยากลำบาก หรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤติ

สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาศึกษา สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) ให้ความหมายว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคเป็นความสามารถของนักศึกษาในการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรค ด้วยเจตคติในทางบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหาแนวทางแก้ปัญหาด้วยความมุ่งมั่น อดทน จนสามารถฝ่าฟันและเอาชนะปัญหาได้ กล่าวคือ เป็นความสามารถในการเปลี่ยนแปลงวิกฤติให้เป็นความสำเร็จนั่นเอง

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ ความสามารถของนักศึกษาในการตอบสนองต่อปัญหา หรือความยากลำบาก ซึ่งอาจมีลักษณะการตอบสนองต่ออุปสรรคของแต่ละคนแตกต่างกันออกไป นักศึกษาคนใดมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมาก หรือมี AQ สูง ก็มักตอบสนองต่ออุปสรรคด้วยเจตคติทางบวก อดทนต่อปัญหา มุ่งมั่นและแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ ในทางตรงกันข้ามนักศึกษาก็มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคน้อย หรือมี AQ ต่ำ เมื่อพบเจอปัญหา หรืออุปสรรคในชีวิตก็มักยอมแพ้ หรือหาทางหลบเลี่ยง

### แนวคิดพื้นฐานของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

แนวคิดเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีพื้นฐานมาจากกลุ่มวิชาทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขาของ Stoltz (1997)

1. จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) เชื่อว่า มนุษย์เรียนรู้การรู้ความสามารถ ทำให้เกิดความท้อแท้ หมดหวัง และไม่ทราบว่าจะจัดการกับอุปสรรคเหล่านี้ได้อย่างไร คนกลุ่มนี้ก็จะพ่ายแพ้ และจมอยู่กับความทุกข์จากปัญหาที่ได้รับ ทำให้สูญเสียความสามารถในการควบคุมตัวเอง และกลายเป็นรูปแบบการแก้ปัญหาที่ล้มเหลว ในทางตรงกันข้าม ถ้าได้รับการฝึกให้มีการรับรู้ว่าอุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว เป็นสิ่งที่เกิดจากปัจจัยภายนอก ความรุนแรงมีข้อจำกัด ไม่คุกคามไปยังส่วนอื่น ๆ ของชีวิต นักศึกษาคณะนี้นั้นก็จะมีความหวัง มีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ มีสติที่จะควบคุมสถานการณ์ และหาทางที่จะฟันฝ่าอุปสรรค หรือฟันฝ่าจากวิกฤติได้รวดเร็ว และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคตได้

2. ระบบภูมิคุ้มกันจิตประสาท (Psychoneuroimmunology) เชื่อว่า สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนเรามีความสัมพันธ์กัน ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันต้านโรคร้ายของร่างกายได้ การมองโลกในแง่ดี การบริหารอารมณ์ได้ดี และมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จะช่วยทำให้สุขภาพกายและจิตดี ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ

3. สรีรวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) เชื่อว่า โครงสร้างของสมองที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค แบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ส่วนแรกคือบริเวณซีรีบรัลคอร์เท็กซ์ ซึ่งควบคุมกิจกรรมที่รู้ตัว แต่หากนักศึกษาได้รับการฝึกฝนและเกิดการเรียนรู้กิจกรรมจะเกิดขึ้น โดยไม่รู้ตัว เนื่องจากได้ย้ายเข้ามาอยู่ในจิตใต้สำนึก บริเวณของสมองส่วนที่สองที่ทำงานโดยอัตโนมัติเรียกว่า บาซัลแกงเลีย กล่าวคือ สมองของคนเราสามารถสร้างเซลล์ใหม่ที่ดีกว่า หรือนิสัยที่ดีได้ ดังนั้น ความมุ่งมั่นที่จะฟื้นฝ่าแก้ปัญหาอย่างจริงจังจะสร้างโครงสร้างสมองในส่วนของการแก้ปัญหาอุปสรรคให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



**ภาพที่ 1** กรอบแนวคิดของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ)

ที่มา: Stoltz (1997)

จากแนวคิดพื้นฐานทั้ง 3 สรุปได้ว่า นักศึกษามีความสามารถในการเรียนรู้ รับรู้ถึงสภาวะรอบข้างได้ทั้งร่างกาย จิตใจ รวมถึงสมอง ถ้า 3 สิ่งนี้ได้รับการเรียนรู้ และฝึกฝนให้ไปในทางที่ดี นักศึกษาจึงจะสามารถเผชิญหรือก้าวข้ามปัญหาอุปสรรคของตนได้ โดยไม่ท้อถอย และสามารถใช้ชีวิตด้วยความแข็งแกร่งทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมต่อไป

### ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

Stoltz (1997) ระบุว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค สามารถบ่งบอกถึง ความอดทนความพากเพียรและความสามารถในการผ่านความยากลำบากพร้อมทั้งพยากรณ์ได้ว่า ใครจะสามารถฟื้นฝ่าอุปสรรคและใครจะพ่ายแพ้ ช่วยพยากรณ์ได้ว่าใครจะทำงานได้ดีและมี

ศักยภาพมากกว่ากัน และใครจะล้มเหลวในระยะเวลาอันสั้น รวมทั้งสามารถพยากรณ์ได้ว่าใครจะล้มเลิกการทำงาน และใครจะได้รับชัยชนะ

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคหรือ Adversity Quotient (AQ) เป็นแนวคิดของ Paul G. Stoltz (1997) กล่าวว่า AQ คือตัวกำหนดความสำเร็จในชีวิตและทำงาน และ AQ แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

1. อันดับแรก AQ จัดเป็นโครงสร้างกรอบแนวคิดใหม่เพื่อการเข้าใจ และขยายแ่งมุมแห่งความสำเร็จให้กว้างขึ้น สร้างขึ้นโดยผสมผสานงานวิจัยที่โดดเด่นเข้าด้วยกัน จนเกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่เรียกว่า AQ
2. อันดับที่สอง AQ คือเครื่องมือที่ใช้วัดว่า มนุษย์มีการตอบสนองต่อภาวะวิกฤติหรืออุปสรรคอย่างไร
3. อันดับสุดท้าย AQ คือชุดเครื่องมือที่จะช่วยพัฒนาให้มนุษย์สามารถตอบสนองต่อภาวะวิกฤติ หรืออุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิทยา นาควัชระ (2544) กล่าวว่าไว้ว่า ความเก่ง (Intelligent Quotient: IQ) ความดี (Moral Quotient: MQ) และความสุข (Emotional Quotient: EQ) จะคงอยู่ได้นานต้องมี Adversity Quotient (AQ) โดย AQ จะเป็นแรงเสริมให้ผู้ที่มิ IQ MQ และ EQ คืออยู่แล้ว ให้มีความอยู่รอด อดทน ไม่ท้อถอยง่าย สามารถคงความดี และความสุขอยู่ได้นาน โดยไม่ท้อแท้ต่อศัตรู หรืออุปสรรคที่จะต้องพบเจอในชีวิต

อารี พันธมณี (2546) กล่าวว่า บุคคลที่ประสบความสำเร็จต้องอาศัยองค์ประกอบแห่งความดีหลายประการ เริ่มตั้งแต่มีสติปัญญาดี มีอารมณ์ดี มีสังคมดี และประการสำคัญคือต้องสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้ หรือมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

จากข้างต้นที่กล่าวมาจึงจัดว่าองค์ประกอบทั้ง 3 เป็นสิ่งที่สมบูรณ์ สำหรับการทำความเข้าใจถึงสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ซึ่งจะเป็นแนวทางให้นักศึกษาสามารถปรับปรุงชีวิต ให้ดี มีแนวทางในการแก้ปัญหา และประสบความสำเร็จได้

## การแบ่งประเภทของบุคคลตามแนวคิดของ Stoltz

Stoltz (1997) ได้เปรียบเทียบว่า ชีวิตคนก็เหมือนกับการไต่เขา การจะพิชิตยอดเขาได้ต้องอาศัยจิตใจที่มุ่งมั่น จดจ่อ และมีความอดทน เช่นเดียวกับทีมงานและองค์กรที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เกิดการพัฒนาและมีความเจริญก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังได้แบ่งประเภทลักษณะของคน ทีมงานและองค์กร ออกเป็น 3 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มมีความคิดและความสำเร็จแตกต่างกัน ดังนี้

1. คนไม่สู้ (Quitters) เปรียบเหมือน นักศึกษาที่ปฏิเสธหลีกเลี่ยงถอยหนี หรือถอนตัวจากโอกาสที่ได้รับการหยิบยื่นให้ เพิกเฉยและละทิ้งแรงขับภายในตัว ขาดวิสัยทัศน์ ไม่เห็นความสำคัญในเรื่องของเวลา และมีแรงจูงใจเพื่อการพัฒนาตนเองน้อย ไม่กล้าเสี่ยง ไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ เว้นแต่ว่าสิ่งนั้นจะทำให้นักศึกษาสามารถหลีกเลี่ยงความท้าทาย หรือความยากลำบากได้ และเป็นนักศึกษาที่ลงมือทำงานน้อยที่สุดถือว่าเป็นตัวถ่วงความก้าวหน้าของกลุ่ม

2. นักตั้งแคมป์ (The Camper) เปรียบเหมือน นักศึกษาที่มีจิตใจความพยายามที่จำกัด และมองหาแต่แนวทาง หรือวิธีการปฏิบัติที่ง่าย และสะดวกสบายกว่า ซึ่งมีความแตกต่างจากกลุ่มคนไม่สู้ตรงที่อย่างน้อยก็ริเริ่มที่จะปฏิบัติบ้าง แต่เมื่อลงมือทำแล้วพอไปถึงจุดหนึ่งก็จะหยุด เพราะมีความคิดว่าทำได้ดีที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้แล้ว ความคิดนี้ทำให้หลงผิดคิดว่า ได้พบกับความสำเร็จที่แท้จริงแล้ว ซึ่งความจริงเป็นเพียงความสำเร็จในวงจำกัดเท่านั้น ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545) ได้เปรียบเทียบไว้ว่า นักตั้งแคมป์ (Campers) ก็เปรียบเหมือน นักศึกษาที่ทำงานตามหน้าที่ ความรับผิดชอบ ทำได้ดีพอสมควร แต่ไม่ได้เสียสละ หรือเพิ่มความพยายามที่จะก้าวไปข้างหน้า เพื่อให้เกิดผลงานมากกว่าเดิม ทั้งที่ภายในตัวเองยังมีพลัง มีความสามารถที่จะก้าวต่อไปได้ นักตั้งแคมป์ (Campers) จึงเปรียบเหมือน นักศึกษาที่มีความมั่นคง แต่ไม่ยอมที่จะท้าทายและแข่งขันกับนักศึกษาคณะอื่น

3. กลุ่มนักปีนเขา (The Climber) เปรียบเหมือน นักศึกษาที่มีความอดทน และเพียรพยายามที่จะไปให้ถึงจุดสูงสุด โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ หากทางต่อสู้กับอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างไม่ลดละ มีความศรัทธา และเชื่อมั่น ในอนาคต มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล สามารถสร้างความสัมพันธ์กับนักศึกษาคณะอื่น มีความหวังและแรงขับภายในที่จะมุ่งสู่ความสำเร็จ และส่วนใหญ่ มักจะเป็นผู้นำที่ดีด้วย ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545) เปรียบเทียบว่า นักปีนเขา (Climbers) เป็นกลุ่มที่มีทัศนคติในการทำงานที่ไม่หยุดยั้ง หากทำงานมาได้ระดับหนึ่งก็จะเสียสละทุ่มเท ทำงานให้ก้าวหน้า

มากยิ่งขึ้นไปอีก จะไม่ยอมหยุด ณ จุดใดจุดหนึ่ง นักศึกษาที่จัดอยู่ในกลุ่มนี้จะไม่ยอมเป็นเหมือน นักศึกษาคณะอื่น ๆ ทั่วไป แต่จะพยายามขึ้นไปเป็นนักศึกษาคณะหนึ่งที่มีความสำคัญไม่ว่าจะทำ กิจกรรมใดก็ตาม ดังนั้น องค์กรหรือสถาบันการศึกษาจึงต้องพยายามกระตุ้นแรงบันดาลใจ ให้กับ นักศึกษาทุกคน ให้พยายามเป็นนักปีนเขา (Climbers) หรือเป็นนักศึกษามีความพยายามไม่ยอม หยุดยั้งหรือพ่ายแพ้

Stoltz (1997) ได้นำลักษณะบุคคลทั้งสามกลุ่มมาเปรียบเทียบกับทฤษฎีความต้องการ ตามลำดับขั้นของ อับราฮัม มาสโลว์ (Maslow's Hierachy of Needs Theory) ที่เชื่อว่ามนุษย์จะแสดง พฤติกรรมเพื่อแสวงหาสิ่งที่สามารถบำบัดความต้องการของตนเอง ความต้องการจึงเป็นบ่อเกิดของ แรงจูงใจ Maslow (1970 อ้างใน สุรางค์ โค้วตระกูล, 2556) แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น มนุษย์จะตอบสนองความต้องการทั้งหมด อย่างมีลำดับขั้นตามความสำคัญของความต้องการ และตามความพึงพอใจในแต่ละเวลา ความต้องการทั้ง 5 ขั้น คือ

1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของ ร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศและการพักผ่อน เป็นต้น ความต้องการ เหล่านี้เป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับมีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอถ้า อยู่ในสภาพที่ขาดจะกระตุ้นให้ตนเองมีกิจกรรม ขวนขวายที่จะสนองความต้องการ

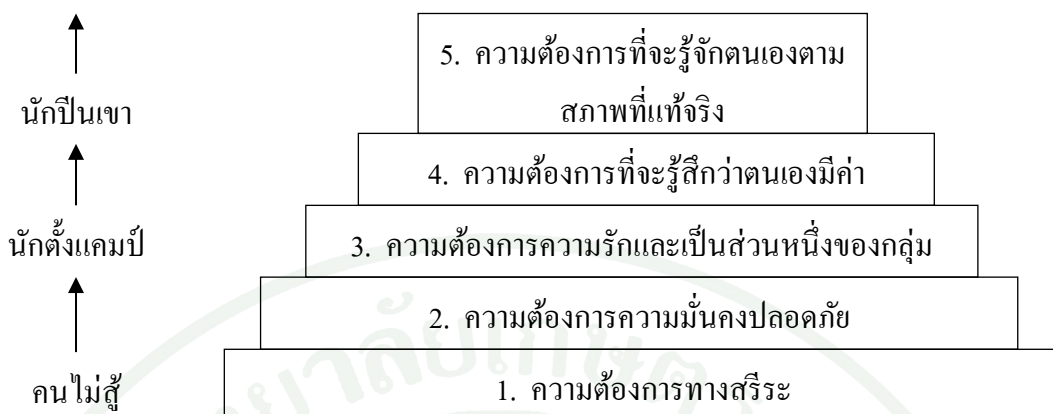
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) หมายถึง ความต้องการความมั่นคง ปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เป็นอิสระจากความกลัว ขู่เข็ญ บังคับจากบุคคลอื่นและ สิ่งแวดล้อม เป็นความต้องการที่จะได้รับการปกป้อง ความต้องการประเภทนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารก จนกระทั่งวัยชรา ความต้องการที่จะมีงานทำก็เป็นความต้องการเพื่อสวัสดิภาพของผู้ใหญ่อย่างหนึ่ง

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Love and Belonging Needs) หมายถึง การที่นักศึกษาทุกคนมีความปรารถนาจะให้เป็นที่รักของบุคคลอื่น มีความต้องการมี ความสัมพันธ์และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ระบุว่าทุกคนยอมรับตนเองเป็นสมาชิกในกลุ่ม นักศึกษาที่ รู้สึกว่าเหงาไม่มีเพื่อน มีชีวิตไม่สมบูรณ์ เป็นบุคคลที่จะต้องเติมเต็มความต้องการประเภทนี้ แต่ นักศึกษาที่รู้สึกว่าคุณเองเป็นที่รักและยอมรับของกลุ่ม จะเป็นบุคคลที่สมปรารถนาในความต้องการ ด้านความรักและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่า (Esteem Needs) ความต้องการนี้ประกอบด้วย ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ มีความสามารถ ต้องการที่จะให้เพื่อนคนอื่นเห็นว่า นักศึกษาเองมีความสามารถ มีคุณค่าและมีเกียรติ ต้องการได้รับความยกย่องนับถือจากคนอื่น นักศึกษาที่สมปรารถนาในความต้องการนี้ จะเป็นนักศึกษาที่มีความมั่นใจในตนเอง เป็นนักศึกษาที่มีประโยชน์และมีค่า ซึ่งตรงข้ามกับนักศึกษาที่ขาดความต้องการประเภทนี้ จะรู้สึกว่าคุณค่าไม่มี ความสามารถและมีปมด้อย มองโลกในแง่ร้าย

5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาตามศักยภาพของตน (Need for Self Actualization) มาสโลว์ อธิบาย Self Actualization ว่าเป็นความต้องการที่จะรู้จักตนเองตาม สภาพที่แท้จริงของตน จะกล้าที่จะตัดสินใจเลือกทางเดินของชีวิต รู้จักคุณค่าของตนเอง มีความ ใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดเท่าที่จะมีความสามารถทำได้ ทั้งทางด้านสติปัญญา ทักษะ และอารมณ์ความรู้สึก ขอมรับตนเองทั้งส่วนดี และส่วนเสียของตน

การเปรียบเทียบนั้น คนไม่สู้ (Quitters) จะเปรียบเหมือนนักศึกษาที่ยึดติดอยู่กับความ ต้องการขั้นที่ 1-2 คือ ความต้องการขั้นพื้นฐาน (Physiological Needs) และความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) นักตั้งค่าย (Campers) จะเปรียบเหมือนนักศึกษาที่มีความพยายามและความอดทนมากกว่าคนไม่สู้ แต่ยังยึดติดอยู่กับความสุข และความสบาย จึงยึดติดอยู่กับความ ต้องการขั้นที่ 3-4 คือ ความต้องการความรัก และเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) และ ความต้องการความภาคภูมิใจในตนเอง (Esteem Needs) แต่สำหรับนักปีนเขา (Climbers) แล้ว จะเป็นนักศึกษาเพียงกลุ่มเดียวที่สามารถบรรลุศักยภาพของตนขึ้นสู่ความต้องการขั้นที่ 5 คือ ความ ต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Need for Self Actualization) ซึ่งแสดงดังภาพต่อไปนี้



**ภาพที่ 2** แสดงการเปรียบเทียบระหว่างลักษณะของบุคคล 3 ประเภทกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของอับราฮัม มาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Need Theory)

ที่มา: Stoltz (1997)

### ระดับของอุปสรรค

Stoltz (1997) ได้กล่าวถึงวิกฤติหรืออุปสรรค 3 ประการในชีวิตที่คนเราจะต้องเผชิญ ดังนี้

1. วิกฤติทางสังคม (Societal Adversity) คือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นภายในระดับสังคมที่นักศึกษาอยู่อาศัย เช่น กลัวความไม่ปลอดภัยจากอาชญากรรม ความตึงเครียดด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมถูกทำลาย ความอบอุ่นในครอบครัว ความเสื่อมถอยของศีลธรรมของบุคคลในสังคม และการขาดศรัทธาในขนบธรรมเนียม รวมถึงในระบบการศึกษา

2. วิกฤติทางอาชีพ (Workplace Adversity) คือความทุกข์ยากที่เกิดจากความไม่มั่นคงด้านอาชีพการงาน นักศึกษามักไปทำเรียนในแต่ละวันด้วยความคิดที่ว่า “วันนี้จะเป็นอย่างไร จะมีอะไรเกิดขึ้นหรือไม่” อาจเพราะปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงที่กระทบต่อผู้ปฏิบัติงานเกิดขึ้นหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นการจัดรูปแบบกระบวนการทำงานขึ้นใหม่ (Reengineering) การจัดรูปแบบโครงสร้างองค์กรใหม่ (Restructuring) การจัดขนาดองค์กรใหม่ (Resizing) หรือการลดขนาดขององค์กร (Downsizing) ซึ่งในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีสมมติฐานว่าเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพขององค์กร เช่น ให้นักงานจำนวนน้อยลงแต่งานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น กำหนดค่าใช้จ่ายต้นทุนด้านต่าง ๆ ให้ลดลงแต่ผลกำไรเพิ่มขึ้น และกระทบกับการจ้างงาน การเลิกจ้างงาน และการกำหนดอัตราค่าจ้างคนในสถานประกอบการด้วย

3. วิกฤติในระดับบุคคล (Individual Adversity) คือความทุกข์ยาก และอุปสรรคที่มาจาก ระดับสังคม และที่ทำงานตามลำดับขั้น แต่นักศึกษาสามารถที่จะปรับเปลี่ยน โดยสร้างวิกฤติให้ เกิด เป็น โอกาสขึ้นได้ โดยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคให้อยู่ในระดับสูง เพียงพอ จากสถิติพบว่า โดยเฉลี่ยแล้วเด็กอายุ 6 ขวบหัวเราะวันละประมาณ 300 ครั้ง แต่ผู้ใหญ่โดย เฉลี่ยแล้วหัวเราะเพียงวันละ 17 ครั้งเท่านั้น (Stoltz, 1997) จึงเป็นสิ่งที่บ่งชี้ได้ว่า ในชีวิตนักศึกษา จะต้องพบกับอุปสรรค และต้องฟื้นฝวกับความยากลำบากเพิ่มขึ้นตามวัยและความรับผิดชอบ

### องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) ประกอบด้วย 4 ด้าน ซึ่งเรียกว่า CO2RE เป็นองค์ประกอบที่แสดงให้เห็นเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรค (AQ) ของนักศึกษาได้ว่าอยู่ในระดับสูง ระดับปานกลาง หรือระดับต่ำ (Stoltz, 1997) และ องค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน คือ

1. การควบคุม (Control = C) หมายถึง ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุม ตนเองของนักศึกษา เพื่อผ่านพ้นอุปสรรคความยากลำบาก หรือเหตุการณ์ที่คับขัน หรือเป็น ความสามารถของนักศึกษาในการควบคุมสถานการณ์

ลักษณะของนักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) สูง ได้แก่ การมีระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นเหตุการณ์ และความ ยากลำบากในระดับสูง มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา ไม่ย่อท้อ มีความหนักแน่น ไม่ลดละความตั้งใจ มีความแข็งแกร่งในการเผชิญกับปัญหา และพยายามหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ถ้า นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านนี้สูง จะเปรียบได้กับนักปีนเขาที่ชอบ ความท้าทาย และมักคิดเสมอว่า “ทุกอย่างมีหนทางเสมอ และไม่มีอะไรที่เป็นการเสี่ยงอีกต่อไป” นักศึกษาเหล่านี้จะมีพลังอำนาจในตนเอง มีการปฏิบัติเชิงรุกกับปัญหา และควบคุมปัญหาได้ซึ่งจะ ส่งผลดีในการทำงานระยะยาว ส่งผลต่อผลผลิตของงานและสุขภาพของนักศึกษาเอง

ในทางตรงกันข้าม นักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านนี้ใน ระดับต่ำ แสดงว่าเป็นนักศึกษาที่รับรู้ว่ามีปัญหาอุปสรรคคือความยากลำบาก แม้เพียงเล็กน้อยก็ ทำลายความรู้สึกที่มีพลังอำนาจให้หมดไป หหมดพลังที่จะต่อสู้ จะเพิกเฉยและยื่นขาต่อปัญหา และ

ยังอาจเชื่อเรื่องโชคชะตาหรือเคราะห์กรรม มักเป็นนักศึกษาที่ไม่ดีนรณ ไม่กระตือรือร้น อิดโรย และอ่อนแอกับความยากลำบาก ในรายที่มีระดับต่ำมาก ๆ ก็อาจล้มเลิกความตั้งใจที่จะแก้ปัญหาในที่สุด และมักคิดว่า “ไม่จำเป็นต้องเอาหัวไปชนกำแพงอิฐ” “ไม่สามารถทำอะไรได้” “นี่เป็นสิ่งที่เกินกว่าจะไปถึง” ดังนั้น นักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่ำจึงเปรียบเหมือนนักตั้งแคมป์ (Camper) และคนไม่สู้ (Quitter)

2. การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบต่อนปัญหา (Origin and Ownership = O2) คือการที่นักศึกษารับรู้ที่จะพิจารณาถึงสาเหตุ และปัจจัยอื่นที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาและอุปสรรคว่ามีสาเหตุมาจากอะไร โดยเริ่มพิจารณาจากตนเองก่อน ทั้งนี้เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยทำผิดพลาดในอดีต และนำมาปรับปรุงแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เต็มใจที่จะเข้าไปรับผิดชอบต่อนปัญหา และมีบทบาทในการเข้าไปหาทางแก้ไขให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบให้นักศึกษาอื่น ซึ่งการเข้าไปแก้ไขปัญหานั้นถือว่าเป็นการกระตุ้นให้เกิดพลัง หากนำมาใช้อย่างเหมาะสมจะนำมาซึ่งการปรับปรุงแก้ไข และมักจะพิจารณาจากคำถาม 2 ข้อ คือ

2.1 ใครหรืออะไร เป็นต้นเหตุของปัญหาและอุปสรรค

2.2 นักศึกษาเป็นเจ้าของปัญหา หรือต้องรับผิดชอบผลที่ตามมาของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นระดับแค่ไหน

ลักษณะนักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านนี้ระดับสูง ได้แก่ นักศึกษาที่มีแนวคิดในการค้นหาสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ว่ามาจากสาเหตุอะไร จะวิเคราะห์ ทั้งตนเองและสภาวะแวดล้อมภายนอก และกำกับบทบาทตนเองให้เป็นเจ้าของปัญหา เรียนรู้จนสามารถแก้ปัญหาได้ดี การพิจารณาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกนั้นก็เป็นการมองในแง่ดี แบ่งส่วนการพิจารณาตนเองนั้น จะเป็นการตำหนิหรือกล่าวโทษตนเอง เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น แต่ไม่ได้โทษตนเองพรั้มหรือเพราะจะทำให้หมดกำลังใจ นักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านนี้ดีจะแก้ปัญหาได้รวดเร็ว มีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากในสถานการณ์ที่คล้ายกันในเวลาต่อไป

ส่วนนักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านนี้ต่ำ มักมีนิสัยที่ชอบตำหนิหรือโทษตนเองเกินควร การตำหนิตนเองมากเกินไปจะทำให้เสียขวัญและกำลังใจเป็นไปในทางทำลาย รู้สึกถึงการไม่มีอำนาจ ระบบภูมิคุ้มกันถูกทำลาย มีความกดดัน มีนักศึกษาหลายคนคิดว่าตนเองเป็นเจ้าของปัญหาแต่เพียงผู้เดียว คิดว่าทุกอย่างเลวร้าย เป็นความผิดของตนเองเป็นส่วนใหญ่ ความรู้สึกนี้หากสะสมเป็นเวลานานเข้าจะทำให้เสียใจ หมดกำลังใจ รู้สึกเลวร้าย ท้อใจ ซึมเศร้า ขอมแพ้ไปในที่สุด เพราะการตำหนิหรือกล่าวโทษตนเอง ทำให้เกิดผลได้ 2 อย่าง คือ การนำมาซึ่งการเรียนรู้และปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้น และนำมาซึ่งความเสียใจ รู้สึก โดดเดี่ยว และมีโอกาสที่จะทำร้ายเพื่อนคนอื่นได้

3. การรับรู้ถึงการกระจายตัวของปัญหาหรือเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ (Reach = R) หมายถึง การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจำกัดการแพร่กระจายของปัญหาและควบคุมผลกระทบ ตลอดจนความเสียหายที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เมื่อมีความยุ่งยากเกิดขึ้น เป็นนักศึกษาคนหนึ่งพร้อมรับกับอุปสรรคความยากลำบากทุกสถานการณ์ ไม่คิดมาก ไม่หวั่นไหว ไม่ตื่นตระหนกจนคุมไม่อยู่ ไม่จมอยู่กับความทุกข์ที่มากกับความยากลำบาก แต่คิดว่าปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งที่ทำทลาย เป็นเพียงเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและจะผ่านไป

ลักษณะของนักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านนี้สูง ได้แก่ นักศึกษาที่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ ควบคุมผลกระทบ และความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต เมื่อมีปัญหาความยุ่งยากเกิดขึ้นจะเป็นคนที่พร้อมรับความยากลำบากทุกสถานการณ์ ไม่หวั่นไหว หรือจมอยู่กับความทุกข์ แต่คิดว่าอุปสรรคนั้นเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งทีผ่านเข้ามาในชีวิตและผ่านไป นักศึกษากลุ่มนี้จะตอบสนองต่อปัญหาด้วยความฉลาด เป็นนักศึกษาที่สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคได้อย่างเหนียวแน่น ทำให้มองเห็นหนทางในการจัดการกับปัญหาอุปสรรค เป็นนักศึกษาที่มีกำลังใจมาก มองปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งที่ทำทลาย มองว่าไม่มีอะไรที่เหนือกว่าแรงและ เป็นไปไม่ได้ มีความทรหดอดทน รักษาสัมพันธภาพที่ดีกับนักศึกษาคนอื่นไว้ได้ ดังนั้นการรู้จักควบคุมปัญหาที่เข้ามาในชีวิตจึงเป็นยอดปรารถนาของนักศึกษาทุกคน เพราะทำให้นักศึกษาสามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองอย่างเข้มแข็ง

ในทางตรงกันข้าม นักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านนี้ต่ำ จะมองว่าปัญหาหรืออุปสรรคเป็นสิ่งทำลายชีวิต เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดวิกฤตในวิชาชีพของตนเอง ทำลายผลการทำงานให้ล้มเหลว การตัดสินใจต่าง ๆ ไม่ดี

4. ความอดทน (Endurance = E) หมายถึง การที่นักศึกษา รับรู้ว่ามีปัญหาอุปสรรค หรือ สาเหตุจะคงอยู่ในระยะเวลาชั่วคราวเท่านั้น และสามารถในการรับมือกับความยืดหยุ่นของ อุปสรรค รวมถึงหาวิธีที่จะจัดให้หมดไป

ลักษณะของนักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านความอดทน ระดับสูง ได้แก่ นักศึกษาที่รับรู้ว่ามีอุปสรรคจะคงอยู่ชั่วคราวเท่านั้น สามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกฝน ทักษะและความรู้ความสามารถ เป็นนักศึกษาที่มีความหวังในชีวิต พยายามที่จะหาหนทางแก้ไข อุปสรรคให้สิ้นสุดโดยเร็ว และพยายามทำให้ความสำเร็จอยู่กับตนเองได้นาน แต่ถ้าไม่สามารถ รักษาให้คงตัวได้นาน ก็จะพิจารณาได้ว่าเหตุแห่งปัญหาเป็นเรื่องธรรมดา จะสามารถผ่านพ้นไปได้ อย่างรวดเร็ว และจะไม่กลับมาอีก สิ่งเหล่านี้จะส่งเสริมพลังงานทำให้มอง โลกในแง่ดี สุขภาพดี และส่งเสริมให้มีชีวิตรุ่งโรจน์ได้

ต่างจากนักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านนี้ระดับต่ำจะเป็น นักศึกษาที่รับรู้ว่ามีปัญหาและอุปสรรคจะคงอยู่ยาวนาน ทำให้เป็นนักศึกษาที่สิ้นหวังในชีวิต คิดว่า ไม่มีใครหรืออะไรที่จะช่วยแก้ไขได้ ไม่พยายามที่จะหาทางแก้ไขปัญหา คิดอยู่เสมอว่าปัญหายังคง เป็นปัญหา และอยู่กับตนเองตลอดไป ทำให้เกิดความล้มเหลว ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรให้ดีขึ้นได้

#### ขั้นตอนและเทคนิคการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

Stoltz (1997) ได้เสนอแนะหนทางในการช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า อุปสรรคที่เรียกว่า “The LEAD Sequence” ดังนี้

รูปแบบความคิดเดิมและสร้างรูปแบบความคิดใหม่อย่างตั้งใจมี 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค (Listen to your adversity response = L) เป็นขั้นที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ในขั้นนี้จะพัฒนา ความสามารถในการรับรู้ถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใดทำให้สามารถตอบสนองต่ออุปสรรค หรือจัดการอุปสรรคได้อย่างทันท่วงทีด้วยการพูดหรือบอกกับตนเองให้รับรู้ว่ามีปัญหานี้ได้เกิดปัญหา

หรืออุปสรรคขึ้นกับตนเองและต้องตอบสนองต่ออุปสรรคด้วยความเข้มแข็งระดับใดจึงจะสามารถแก้ไขอุปสรรคได้

ขั้นที่ 2 สำรวจจุดเริ่มต้นและความเป็นเจ้าของผลลัพธ์ (Explore all origins and your ownership of the result = E) เป็นการค้นหาว่าสิ่งใดคือจุดเริ่มต้นและความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อผลลัพธ์ที่ได้จากอุปสรรคที่เกิดขึ้นระบุให้ชัดเจนว่าตนเองต้องทำสิ่งใดเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้นหรือแตกต่างออกไปและส่วนใดของผลลัพธ์ที่อยู่ในความรับผิดชอบส่วนใดที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบของตนเอง

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์หลักฐาน (Analyze the evidence = A) เป็นการวิเคราะห์เหตุการณ์เพื่อค้นหาข้อจำกัดของอุปสรรคซึ่งไม่ใช่ข้อจำกัดในการปรับปรุงแก้ไขสถานการณ์จะทำให้เกิดความชัดเจนด้วยการหาหลักฐานมาสนับสนุนว่าสิ่งใดบ้างที่อยู่เหนือการควบคุมอุปสรรคจะคงอยู่อีกนานเท่าไรทำอย่างไรจะทำให้อุปสรรคหมดไปพร้อมทั้งวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของตนเอง

ขั้นที่ 4 ทำบางสิ่ง (Do something = D) เป็นการลงมือปฏิบัติเพื่อให้อุปสรรคหมดไปช่วยเพิ่มการควบคุมและจำกัดการแพร่กระจายของอุปสรรคไม่ให้ไปยังส่วนอื่นๆของชีวิต

Geary (2000) เสนอวิธีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ) ดังนี้

1. ตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจนต่อวิสัยทัศน์ในชีวิตว่าจะดีขึ้น คิดว่าความสำเร็จมีความหมายเพียงใดต่อตนเอง และจะบรรลุความสำเร็จนั้นได้อย่างไร ใครที่สามารถช่วยให้นักศึกษาประสบความสำเร็จ วาดภาพชีวิตในอนาคต และหมั่นย้ำกับตนเองเสมอว่าต้องประสบความสำเร็จ

2. มีความคิดสร้างสรรค์เสมอว่าจะฝ่าฟันอุปสรรคที่กำลังเผชิญให้กลับมามีประโยชน์ต่อตนเองได้อย่างไร กล้าเสี่ยงและอยู่ล้อมรอบกับนักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูง เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคให้เพิ่มขึ้น กำจัดอุปสรรคที่ขัดขวางความสำเร็จ เช่น การพูดถึงตนเองในเชิงลบ การให้รางวัลกับตนเอง มองความล้มเหลวเป็นเหมือนความสำเร็จ และถือว่าความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ สร้างอารมณ์ขันให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

วิทยา นาควัชระ (2544) ได้เสนอแนะแนวคิดในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและ  
 ฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) ให้ดีขึ้นดังนี้

1. ต้องคิดว่า “ความอดทนคือความกล้าหาญ” เพราะเมื่อนักศึกษารู้สึกว่าเป็นผู้กล้าหาญ  
 เป็นผู้ชนะมีเกียรติที่สามารถทนต่ออุปสรรค และความคับแค้นใจได้ หากทุกครั้งที่มียุอุปสรรคเข้ามา  
 ในชีวิตก็ทนได้มากขึ้นโดยไม่ยากนัก

2. การสร้าง “ความภาคภูมิใจในตนเองตามความเป็นจริงให้ได้” โดยการค้นหาความดี  
 พื้นฐาน (Basic Goodness) ของตนเอง ความดีพื้นฐานดังกล่าวคือ สิ่งที่นักศึกษาเคยทำดีมาแล้วจบ  
 ไปแล้ว และต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน โดยไม่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาคณะอื่น แม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อยก็นับว่า  
 เป็นความดีพื้นฐานได้ เช่น เคยช่วยสุนัขตกน้ำ เคยให้เงินขอทาน ฯลฯ การที่นักศึกษาเชื่อว่าตนเป็น  
 คนดีเพราะเคยทำความดีพื้นฐานมาแล้ว จะทำให้เกิดความมั่นใจ ภาคภูมิใจในตนเอง รักตนเอง  
 ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันชีวิต เกิดพลังที่จะอยากมีชีวิตอยู่ต่อไป และสามารถต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้

3. รู้จักสร้างจินตนาการ หรือความเชื่อที่ดี ๆ เสมอ เช่น เชื่อว่าอุปสรรคที่มีอยู่จะลดลง และ  
 เชื่อว่าตนเองจะสามารถแก้ไขอุปสรรคได้แน่ ๆ หรือเชื่อว่าพรุ่งนี้จะดีกว่าวันนี้ เพื่อให้เกิดความเชื่อ  
 ที่ดี จึงต้องมีการคิดซ้ำ ๆ เพราะความเชื่อเกิดจากการได้ยินได้ฟังบ่อย ๆ เมื่อเกิดความเชื่อที่ดีแล้วจะ  
 ทำให้นักศึกษาอยากมีชีวิตอยู่ เกิดพลังที่สร้างสรรค์ และเกิดกำลังใจในการอดทนรอคอย

4. รู้จักพัฒนาความเชื่อให้เกิดความเป็นไปได้ โดยคิดว่าการที่นักศึกษาจะมีชีวิตที่ดีนั้นต้อง  
 เปลี่ยนแปลงตนเองบางอย่างให้เหมาะสมขึ้น ดีขึ้น โดยการลดสิ่งที่ไม่ดีในตนเองออกไป เพื่อให้  
 สามารถอยู่ในสังคม และสามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคได้ดีขึ้น

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2551) ได้เสนอเทคนิคในการพัฒนา AQ ที่เรียกว่า  
 “ADVERSITY” ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

A = Activating Event การนึกถึงเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้น

D = Degree of Adversity การประเมินความรุนแรงของปัญหา และวิกฤติ เพื่อคู่อแรงจูงใจใน  
 การที่จะแก้ปัญหา

V = Verify การตรวจสอบความสามารถในการควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และวิธีการให้เหตุผลถึงสาเหตุของวิกฤติว่าเกิดจากตัวเองหรือสิ่งแวดล้อม ความรับผิดชอบต่อการแก้ไขปัญหา คิดว่าปัญหาคลุมเครือกว้างขวางแค่ไหน และสามารถแก้ไขได้ทันทีหรือไม่ คิดว่าผลลัพธ์ของปัญหาจะเป็นอย่างไร

E = Explain การอธิบายวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติว่าเป็นแบบใด แบบ AQ สูง หรือแบบ AQ ต่ำ หลังจากที่เรามา Verify CO2RE ของเรา

R = Reassessment การประเมินวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติใหม่อย่างคนมี AQ สูง เช่น เชื่อว่าเหตุการณ์นี้สามารถควบคุมได้เพราะอะไร สาเหตุของปัญหานั้นน่าจะเกิดจากสิ่งแวดล้อม เพราะถึงแม้จะเป็นความผิดพลาดของเราแต่ก็เป็นความผิดพลาดที่เผอเรอ เราเรียนรู้ที่จะแก้ไขได้ เราคงจะต้องรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของภาวะวิกฤติด้วยความกล้าหาญไม่ท้อแท้ มีความเชื่อว่า “ปัญหาไม่วิไวให้แก้ มิใช่ท้อแท้” เราจะไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่และไม่ผัดวันประกันพรุ่งในการแก้ปัญหา

S = Systems Thinking for Solution การคิดหาวิธีแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ

1. ด้านการควบคุม (Control) คือ ควบคุมสถานการณ์ด้วย AQ และ EQ โดยกำหนดปัญหาให้ชัดเจน
2. ด้านการรับรู้สาเหตุ (Origin) คือ วิเคราะห์สาเหตุด้วย Cause & Effect วิเคราะห์สาเหตุด้วยแผนผังก้างปลา
3. ด้านความรับผิดชอบต่อปัญหา (Ownership) คือ ความรับผิดชอบต่อภาวะวิกฤติ แล้วกำหนดทางเลือกสำหรับการแก้ปัญหา โดยถือว่าความรับผิดชอบเป็นคุณภาพของคนดี คนกล้าหาญ
4. ด้านการรับรู้การกระจายตัวของปัญหา (Reach) คือ แยกแยะความกลัวกับความจริงที่เกิดจากผลลัพธ์ของวิกฤติที่เกิดขึ้น แยกแยะระหว่างข้ออนุมานกับข้อเท็จจริง เชื่อตามคำกล่าวที่ว่า “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโลก ไม่เคยทำให้คนเดือดร้อน ที่เดือดร้อน เพราะเราคิดไปเอง”

5. ด้านการอดทนต่อปัญหา (Endurance) คือ การไม่ปล่อยให้วิกฤติขีดยึดตามความจำเป็น มองว่าปัญหานั้นเมื่อเกิดขึ้นก็ต้องแก้ไขได้ โดยเชื่อว่าหากเราพยายามแล้วไม่มีอะไรที่เราไม่สามารถหาทางแก้ไขปัญหาได้

I = Initiate New Perception of Adversity สร้างกระบวนทัศน์ (Paradigm) ใหม่ด้วยการเปลี่ยนมุมมองปัญหา คิดแบบ The Winner เชื่อว่าทุกปัญหานั้นมีทางแก้ไข ถึงปัญหานั้นจะยากแต่สามารถแก้ไขได้

T = Take Immediate Action การลงมือแก้ปัญหานั้นที่ตาม Systems Thinking เช่น

1. เรียนรู้ที่จะควบคุมสถานการณ์วิกฤติด้วยการหาข้อมูลเพิ่มเติม ฝึกการควบคุมการหายใจ มีสติรู้เท่าทันถึงการใช้กระบวนกรคิดที่เป็นระบบ (Systems Thinking)

2. หาวิธีที่ไม่โทษตัวเองสำหรับภาวะวิกฤตินี้ แต่เรียนรู้ที่จะแก้ไขความผิดพลาด ถือว่า “ผิดเป็นครู” ฝึกภาวะจิตด้วยวิธีคิดแบบ Internal Locus of Control ฝึกวิธีการหาสาเหตุความผิดพลาดจากฝั่งก้างปลา

3. กำหนดให้ชัดเจนว่า เราต้องแสดงความรับผิดชอบในส่วนใดของวิกฤตินี้ อะไรที่เราสามารถทำได้ อะไรที่ต้องขอให้คนอื่นช่วยเหลือ ฝึกพฤติกรรมกรกล้าแสดงออก (Assertive Behavior)

4. กำหนดวิธีการที่จำกัดความเสียหายของวิกฤติ ทำตารางเปรียบเทียบว่าอะไรคือความกลัว อะไรคือความจริงที่เกิดขึ้น

5. กำหนดแผนในการแก้ไขปัญหาหรือวิกฤติ อะไรที่ทำก่อน อะไรที่ทำหลัง อะไรที่ต้องทำเอง อะไรที่让别人อื่นทำ

Y = Yummy for Your Success หรือ Yim (ยิ้ม) for Your Success การยิ้มหรือให้รางวัลกับความสำเร็จในการแก้ปัญหา เช่น คุณาพยนตร์สนุกสักเรื่อง พาคนสนิทไปทานอาหารอร่อยสักครั้ง

และธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2551) ยังเสนอแนวทางพัฒนา AQ ตามแนวคิด CO2RE ของ Stoltz (1997) ดังนี้

1. การควบคุม (Control) คือ การกำหนดให้มีสติฝึก Sense of Control ฝึกบุคลิกภาพแบบ Proactive และ Assertive Behavior

2. การรับรู้สาเหตุ (Origin) คือ ผลจากการกระทำของตนเอง จิตที่ขาดการควบคุมมิใช่เกิดจากความบกพร่องทางสติปัญญา หรือความสามารถ

3. การรับผิดชอบต่อปัญหา (Ownership) คือ มีความกล้าหาญ กล้าเสี่ยงที่จะเข้าไปรับผิดชอบ การเข้าไปรับผิดชอบ ช่วยให้เปลี่ยนความคิดสู่การกระทำ

4. การรับรู้การกระจายตัวของปัญหา (Reach) คือ การคิดอย่างเป็นระบบการคิดเชิงบวก (Positive Imagination) ฝึกการควบคุมอารมณ์ด้วย Game Accepting & Rejecting เกมยิ้มสดตงค์ เกมทดสอบความเสี่ยง

5. การอดทนต่อปัญหา (Endurance) คือ ฝึกการสร้างกำลังใจกับตนเอง คิดอย่าง The Winner จินตนาการสร้างความสำเร็จของชีวิต สร้างอารมณ์ขันให้กับตัวเอง เกมเป่ากระดาษ กิจกรรม WALK RALLY ที่ฝึกความอดทนให้กับตัวเอง

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคให้เกิดขึ้นกับนักเรียนนั้นสำคัญที่สุดก็คือ ความพร้อมของนักเรียนในการที่จะตอบสนองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยความอดทน เข้มแข็ง ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความหวังจินตนาการ มองโลกในแง่ดี และใจสู้ อีกทั้งยังต้องรู้วิธีที่จะระงับไม่ให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองต่ออุปสรรคในลักษณะที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้นด้วย

## พัฒนาการของวัยรุ่นใหญ่ตอนต้นในแต่ละด้าน

แสงจันทร์ ทองมาก (2556) กล่าวว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้น หรือ วัยหนุ่มสาว หมายถึง นักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 18 - 35 ปี ซึ่งเป็นช่วงของชีวิตที่ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมมีพัฒนาการที่ค่อนข้างสมบูรณ์ ได้แก่

### พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์

ผู้ใหญ่วัยนี้เป็นระยะของการทดลอง เพื่อหาแนวทางชีวิตที่ตนต้องการและพอใจสืบต่อเนืองมาจากวัยรุ่น เช่น อาชีพ เพื่อน คู่ครอง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) ในด้านอารมณ์นั้นสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความมั่นคงทางจิตใจมากกว่าวัยรุ่น มีความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่ยึดเกาะคิดใคร่อยู่ตลอดเวลา แก้ไขปัญหาและทนต่อความผิดหวังได้ มีการคำนึงถึงความต้องการของผู้อื่น

### พัฒนาการทางสังคม

การเปลี่ยนแปลงทั้งหลายในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้ เกิดจากแรงผลักดันทางสังคมและวัฒนธรรม วัยผู้ใหญ่ตอนต้นถูกสังคมคาดหวังว่าจะต้องมีบทบาทของความรับผิดชอบในการทำงาน ประกอบอาชีพ และพัฒนาความสนใจ เจตคติ และค่านิยมต่าง ๆ เพื่อปรับตัวต่อบทบาทใหม่ได้ เช่น การเป็นสามี ภรรยา เป็นพ่อ แม่ เป็นเพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง หรือหัวหน้างาน ซึ่งผู้ใหญ่ตอนต้นต้องสามารถปรับตัวให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข สร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ มีความเต็มใจในการเสียสละ และกล้าหาญพอที่จะช่วยรับผิดชอบต่อส่วนรวม สามารถทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของผู้ใหญ่ที่มีอายุมากกว่าตนได้ ความสำเร็จทางสังคมเหล่านี้จะช่วยให้วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีความมั่นคงทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น เมื่อสิ้นสุดวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผู้ใหญ่ทุกคนควรจะมี ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ

### พัฒนาการทางความคิดสติปัญญา

พัฒนาการทางความคิดตามแนวคิดของเพียเจท์ (Piaget's theory) กล่าวว่า วัยผู้ใหญ่มีพัฒนาการทางความคิดสติปัญญาอยู่ในระดับ Formal operations ซึ่งเป็นขั้นสูงสุดของพัฒนาการ

มีความสามารถทางสติปัญญาสมบูรณ์ที่สุด คือ คุณภาพของความคิดจะเป็นระบบมีความสัมพันธ์กัน และ มีความคิดรูปแบบนามธรรม (Abstract logic) ผู้ใหญ่จะมีความคิดเปิดกว้าง ยืดหยุ่นมากขึ้น และรู้จักจดจำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี และได้มีผู้สำรวจศึกษาหลายคนเห็นว่าความคิดของผู้ใหญ่ นอกจากจะเป็นความคิดในการแก้ไขปัญหา ดังที่เพียเจท์กล่าวไว้แล้ว ยังมีลักษณะของความคิดสร้างสรรค์ และค้นหาปัญหาด้วย (พรรรถทิพย์ ศิริวรรณบุษย์, 2551)

### การปรับตัวกับบทบาทใหม่

ชีวิตการทำงาน เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงของการศึกษาระดับอุดมศึกษา หรือใกล้ที่จะสำเร็จการศึกษา จะมีการวางแผนในการเลือกอาชีพ ประกอบอาชีพที่ตนมีความรัก ความพึงพอใจในงาน และการได้พิจารณาแล้วว่ามีความเหมาะสมกับตนเอง ย่อมทำให้ชีวิตการทำงานมีความสุข มีความพร้อมที่จะปรับตัวกับเพื่อนร่วมงาน และพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและการแก้ไขปัญหาต่อไป

ชีวิตคู่อาจเริ่มต้นการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศในวัยรุ่นจนพัฒนามาเป็นความรักในวัยผู้ใหญ่ หรือบางคนเริ่มต้นมีความสนใจเรื่องความรักอย่างจริงจัง สร้างสัมพันธภาพกับคนต่างเพศรูปแบบถาวรในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยมีลักษณะคิดที่อยากจะใช้ชีวิตร่วมกัน อยากที่จะสร้างครอบครัวใหม่ เช่น ถ้าผู้ใหญ่สองคนตกลงใจใช้ชีวิตร่วมกันจะต้องมีการปรับตัวกับบทบาทใหม่ที่เกิดขึ้น ได้แก่ บทบาทของการเป็นสามีหรือภรรยา มีความรับผิดชอบในบทบาทใหม่ที่ตนได้รับ โดยการเป็นสามีที่ดี ภรรยาที่ดี มีความรักความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน มีความอดทน ร่วมกันประคับประคองชีวิตคู่ รวมทั้งให้การดูแลครอบครัวเดิมของแต่ละคน ในระยะแรกของการใช้ชีวิตคู่ อาจต้องมีการปรับตัวอย่างมากจนกระทั่งปรับตัวได้ดี ชีวิตคู่ก็มีความสุขและจะส่งเสริมให้ชีวิตในด้านอื่นมีความสุขด้วย

บทบาทการเป็นบิดามารดา ผู้ใหญ่ตอนต้นมีความปรารถนาที่จะเป็นผู้มีความสามารถในการปกป้อง ดูแลผู้ที่อ่อนแอกว่า เมื่อมีชีวิตคู่จึงมีความต้องการที่จะมีบุตร เพื่อทำหน้าที่ดังกล่าว ประกอบความต้องการที่จะมีทายาท เมื่อมีบุตรชีวิตครอบครัวจะต้องมีการปรับเปลี่ยนบทบาทอีกครั้ง โดยการเพิ่มเติมบทบาทของการเป็นบิดามารดา โดยเฉพาะในผู้หญิงที่เมื่อแต่งงานแล้วแยกครอบครัวออกจากครอบครัวเดิมของตน หรือการเป็นครอบครัวเดี่ยวภายหลังการแต่งงาน

การทำงานนอกบ้านกับการเพิ่มหน้าที่ของการเป็นมารดา อาจทำให้ประสบกับความยากลำบากในการปรับตัวในระยะแรก สามีจึงจำเป็นต้องมีบทบาทในการเป็นผู้ช่วยมารดาในการเลี้ยงดูบุตร การมีบุตรนี้ ทำให้ทั้งสามีและภรรยาได้มีการเรียนรู้ถึงความรักอีกชนิดหนึ่งคือ ความรักที่มีแต่การให้โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน

ชีวิตโสดในสังคมปัจจุบันพบว่า มีคนจำนวนไม่น้อยมีความสุขกับชีวิตโสด ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการอุทิศเวลาให้กับงาน มีความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมาก ไม่ต้องการที่จะมีชีวิตคู่ หรือมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการมีชีวิตคู่ คนโสดต้องมีการปรับตัวเช่นกัน เนื่องจากกลุ่มเพื่อนสนิทตั้งแต่ในวัยรุ่น เพื่อนร่วมงานมักมีครอบครัว คนโสดจึงต้องหาเพื่อนใหม่ที่เป็น โสดเช่นเดียวกัน ต้องมีการปรับตัวกับเพื่อนใหม่ หรือเลี้ยงสัตว์เลี้ยงเพื่อเป็นเพื่อน และตอบสนองความต้องการที่จะปกป้องดูแลผู้ที่อ่อนแอกว่านั่นเอง

### ปัญหาที่พบในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ปัญหาที่พบในวัยนี้คือปัญหาสุขภาพ เนื่องมาจากลักษณะการดำรงชีวิต (The Lifestyle) เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานอาหารไขมันสูง ไม่มีกากใยอาหาร วิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม และการตัดสินใจปัญหาด้วยการใช้อารมณ์ สิ่งเหล่านี้บั่นทอนสุขภาพเป็นอย่างมาก และนำไปสู่โรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็ง รวมทั้งการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ การใช้อาวุธปืน เป็นต้น (Papalia and Olds, 1995) ประกอบกับในวัยนี้มีการปรับบทบาทใหม่อย่างมาก ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงเป็นปัญหาที่เกิดจากการไม่สามารถปรับเข้าสู่บทบาทใหม่ เช่น มีปัญหาในการทำงาน มีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน ปัญหาการสมรส ผิดหวังจากการเปลี่ยนงาน ผิดหวังจากการแท้งบุตร หรือการสิ้นสุดทางความรัก เป็นต้น

### แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

มาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคได้เริ่มต้นพัฒนาโดย Stoltz (1997) พร้อมกับการนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับ AQ ของเขา เมื่อแนวคิดของเขาได้รับการเผยแพร่อย่างกว้างขวาง จึงมีการพัฒนามาตรวัด เพื่อนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลาย ทั้งในระดับช่วงอายุ และการประกอบอาชีพ (สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552)

## ลักษณะของมาตรวัดในต่างประเทศ

### The Adversity Response Profile –ARP; Stoltz, 1997

มาตรวัด AQ ที่ Stoltz (1997) ได้นำเสนอในหนังสือของเขา เป็นแบบทดสอบฉบับย่อที่ใช้เวลาไม่นานในการตอบ และสามารถแปลผลได้อย่างรวดเร็ว โดยเขาได้กล่าวเพิ่มเติมว่า ฉบับที่ใช้ในการฝึกอบรม หรือวิจัยนั้น จำเป็นต้องมีจำนวนข้อที่มากกว่านี้ จึงจะสามารถนำเสนอข้อมูลออกมาในรูปแบบกราฟ และสามารถแปลผลให้เหมาะสมกับผู้ทำแบบทดสอบเฉพาะบุคคล

โดยลักษณะทั่วไปของมาตรวัด มีดังนี้

1. มีลักษณะคล้ายมาตรจำแนกความหมาย (semantic differential scale) กล่าวคือ ในแต่ละข้อคำถาม จะมีระดับความรู้สึกให้เลือกตอบอยู่ตรงกลาง 5 ระดับ โดยมีประโยชน์ หรืออ利ที่มี ความหมายตรงกันข้ามอยู่ 2 ขั้ว แต่ไม่ได้เป็นคุณศัพท์สั้น ๆ เหมือนมาตรจำแนกความหมาย
2. ในแต่ละข้อคำถามจะเป็นสถานการณ์สมมติ ที่อาจเกิดขึ้นได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้ตอบจินตนาการว่า หากเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นกับตนเอง จะคิดหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร ซึ่งจำนวนข้อคำถามมีทั้งสิ้น 30 ข้อ และในแต่ละข้อจะมีข้อคำถามย่อยอีก 2 ข้อ และมีมิติ CO2RE ที่มีเครื่องหมายกำกับไว้

### The Adversity Response Profile –ARP; Stoltz, 2000

มาตรวัด AQ ที่ Stoltz (2000) ได้นำเสนอในหนังสือเกี่ยวกับ AQ เล่มที่สองของเขา ซึ่งเน้นการเผชิญกับวิกฤตทางอาชีพ ทำให้ข้อคำถามส่วนใหญ่เป็นสถานการณ์สมมติที่เกี่ยวข้องกับชีวิตการทำงาน และนำไปใช้เป็นแบบทดสอบในการสรรหา คัดเลือก การสอนงาน การฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากร

ลักษณะ โดยทั่วไปของมาตรวัดนี้มีดังนี้

1. ยังคงมีลักษณะคล้ายมาตรวัดจำแนกความหมาย แต่เหลือคำถามเพียงคำถามเดียวในแต่ละสถานการณ์ ลักษณะของคำถามและวลีที่ใช้ทั้ง 2 ขั้วนั้น มีความสั้น กระชับ และเข้าใจง่าย มีจำนวนข้อคำถามรวมทั้งสิ้น 20 ข้อ

2. ไม่มีการเขียนมิติกำกับไว้ และในการคิดคะแนนจะรวมมิตินสาเหตุและความรับผิดชอบเข้าด้วยกัน ไม่มีการแยกคิดแล้วค่อยมารวมกันทีหลังเหมือนแบบทดสอบในหนังสือเล่มแรก (Stoltz, 1997) ซึ่งส่งผลให้การคำนวณคะแนนไม่ยุ่งยาก และสามารถแปลผลได้ง่าย มิตินของ AQ จึงรวมเรียกว่า CORE

### ลักษณะของมาตรวัดในประเทศ

ลักษณะของมาตรวัด AQ ในประเทศไทยที่ได้รับการพัฒนามาจนถึงปัจจุบัน เริ่มต้นจากการแปลมาตรวัดของ Stoltz (1997) และพัฒนารูปแบบของแบบสอบวัดให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย และมีความเหมาะสมกับช่วงอายุ อาชีพ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย และคุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง เป็นต้น โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ซึ่งมักจะเห็นได้จากผลงานของ ชีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์ ซึ่งทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง AQ กับตัวแปรอื่น ๆ เช่น เซาว์ปัญญา เซาว์อารมณ์ ความเครียด ลักษณะทางบุคลิกภาพ อัตราการขาดงาน ผลการปฏิบัติงาน ความสำเร็จในอาชีพ เป็นต้น รวมไปถึงการทำวิจัยในเชิงทดลอง เพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมในการเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ในการสร้างและพัฒนาแบบทดสอบ AQ จึงเน้นข้อคำถามที่แสดงสถานการณ์ของวิกฤติทางอาชีพเป็นหลัก และปรับข้อคำถามให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา ซึ่งเป็นรูปแบบที่ได้รับการนำไปแพร่หลายมากที่สุด

2. สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร หรือเทคโนโลยีการวัดทางการศึกษาจะเน้นในการสร้างและพัฒนามาตรวัด AQ ให้เป็นแบบทดสอบมาตรฐานที่สามารถนำไปใช้กับนักเรียนในแต่ละช่วงชั้นการศึกษา โดยมีการพัฒนามาตรวัดมาจาก Stoltz (1997) แต่มีการปรับรูปแบบของมาตรวัดให้เป็นมาตรรวมการประมาณค่า (กรรณิกา สุขสมัย, 2549) และแบบมีตัวเลือกให้ตอบมากกว่า 2 ทางเลือก (Multiple choice) (ภิญญาพัชญ์ ปลูกัดทอง, 2551)

## ข้อเสนอแนะในการเลือกแบบทดสอบ

แม้ว่าแบบทดสอบ AQ จะได้รับการสร้างและพัฒนาหลากหลายรูปแบบ แต่อย่างไรก็ตาม ไม่สามารถบอกได้ว่าแบบทดสอบ AQ แบบใดเป็นแบบทดสอบที่ดีที่สุด ทั้งนี้ เนื่องจาก AQ คือ ระดับความสามารถในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก ซึ่งผู้ตอบต้องใช้ความคิดว่า หากเหตุการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้น เกิดขึ้นจริงกับตนเอง จะตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร ดังนั้น การสร้างแบบทดสอบจึงควรคำนึงถึง

1. สถานการณ์ต้องมีความเหมาะสม โดยใช้คำถามที่แสดงถึงสถานการณ์ที่ผู้ทำแบบทดสอบมีโอกาสที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน และควรปรับแบบทดสอบให้เหมาะสมกับช่วงวัยและอาชีพของเขาด้วย
2. รูปแบบของมาตรวัด ควรคำนึงถึงวัย อาชีพ และระดับการศึกษาของผู้ทำแบบทดสอบ เนื่องจากคนไทยอาจจะคุ้นเคยกับการทำแบบสอบถามในมาตรรวมการประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert's Scale) ที่มีข้อความอยู่ทางด้านซ้าย ตัวเลือกอยู่ทางด้านขวา แต่ไม่อาจคุ้นกับลักษณะข้อความที่มีตัวเลือกอยู่ตรงกลาง ดังนั้น ข้อคำถามจึงควรมีความเหมาะสมกับลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบ และ สิ่งที่ต้องคำนึงคือ คำชี้แจงในการทำแบบทดสอบควรมีความชัดเจน เข้าใจง่าย และทำให้ผู้ทำแบบทดสอบทราบว่าระดับความรู้สึก 1 2 3 4 5 ที่เขาเลือกตอบนั้นหมายความว่าอย่างไร และตัวเลือกใดจึงจะตรงกับความรู้สึก และการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นจริง
3. ความยาวของแบบทดสอบ ควรมีความเหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป เนื่องจากแบบทดสอบ AQ จะมีโจทย์เป็นสถานการณ์สมมติ ดังนั้น ผู้ตอบมักจะต้องใช้เวลาในการคิดว่า หากตนเองประสบกับเหตุการณ์เช่นนั้น เขาจะตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร หากมีจำนวนข้อคำถามมาก ผู้ทำแบบทดสอบอาจเบื่อก่อนที่จะทำ จึงรีบตอบให้เสร็จโดยเร็ว การตอบจึงอาจไม่ได้มาจากความคิด ความรู้สึกของเขาจริง ๆ แต่หากจำนวนข้อสอบน้อยเกินไป ก็จะไม่สามารถวิเคราะห์ความสามารถในแต่ละมิติได้อย่างชัดเจน

สรุปได้ว่า การเลือกใช้ หรือพัฒนาแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคตามแนวคิดของ Stoltz (1997) ที่กล่าวมาข้างต้น ต้องคำนึงถึงปัจจัยหลายอย่าง อาทิ สถานการณ์ที่เป็นคำถาม ต้องแสดงถึงสถานการณ์ที่ผู้ตอบแบบสอบถามอาจจะต้องเผชิญจริง

เหมาะสมกับวัย หรืออายุของผู้ตอบแบบสอบถาม มีจำนวนข้อคำถามที่เหมาะสมกับเวลา ไม่ควร มากหรือน้อยเกินไป และมีครบทั้ง 4 องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

### มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือมีปรัชญา ปณิธาน อัตลักษณ์ และคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ (งานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, 2554) ดังนี้

#### ปรัชญา

พัฒนานคน นักวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

#### ปณิธาน

มุ่งมั่นที่จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความเป็นเลิศทางวิชาการ ด้านวิทยาศาสตร์และขั้นสูงที่เกี่ยวข้อง ให้มีความรู้คู่คุณธรรม เพื่อเป็นผู้พัฒนาและสร้างสรรค์เทคโนโลยีและวิชาการเทคโนโลยีที่เหมาะสม อันก่อให้เกิดการพัฒนาเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน

#### อัตลักษณ์

บัณฑิตที่คิดเป็น ทำเป็น

#### คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

ใฝ่เรียนรู้ ควบคู่ปฏิบัติได้จริง ไม่ทอดทิ้งคุณธรรม มีความคิดสร้างสรรค์ สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีจรรยาบรรณ ขยันอดทน ปฏิบัติตนตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รักษาชื่อเสียงของมหาวิทยาลัย (สภามหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, 2551)

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยที่เกี่ยวกับผล 5

ขวัญชนก เรนนี่ (2551) ได้ศึกษาดัชนีความสุขของวัยรุ่นจังหวัดนครสวรรค์ในกลุ่มที่เข้ารับการฝึกสมาธิ หลักสูตรศิลปะการพัฒนาศีวิตด้วยอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาคั้งนี้เป็นวัยรุ่นอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปกำลังศึกษาอยู่ระดับอาชีวศึกษา จำนวน 28 คน เลือกแบบเจาะจง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม แบบทดสอบดัชนีความสุขของกรมสุขภาพจิต ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีคะแนนดัชนีความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างมีระดับความสุขสูงขึ้น เมื่อนำการฝึกสมาธิไปปฏิบัติต่อเนื่อง จากค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 131.0 คะแนน เพิ่มขึ้นเป็น 139.5 คะแนนในระยะติดตามผล หลังระยะติดตามผล 12 สัปดาห์ วัยรุ่นร้อยละ 67.8 นำการฝึกสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะการฝึกสมาธิทำให้ใจเย็น และมีความสุขสงบมากขึ้นร้อยละ 48.0 การฝึกสมาธิช่วยทำให้มีสติเวลาโกรธร้อยละ 26.0 การฝึกสมาธิช่วยให้มีความรอบคอบในการตัดสินใจหรือแก้ปัญหาดีขึ้นร้อยละ 16.0 การฝึกสมาธิทำให้มีสมาธิในการเรียนดีขึ้นร้อยละ 11.0

พิณณา แสงสาคร (2550) ได้ศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนบนฐานการฝึกสติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตพายัพ ซึ่งลงทะเบียนเรียนวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 30 คน โดยสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมการฝึกสติเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนมีคะแนนสติ และพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน เมื่อวัดหลังอบรมทันทีสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรม และสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) 2) นักศึกษาที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมฝึกสติโดยพุทธวิธี มีคะแนนสติเมื่อวัดหลังการอบรมทันทีสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรม และสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) อย่างไรก็ตาม นักศึกษาที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมฝึกสติโดยพุทธวิธี มีคะแนนพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน เมื่อวัดก่อนและหลังการอบรมทันทีไม่แตกต่างกัน และไม่แตกต่างกับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) 3) นักศึกษาที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมฝึกสติเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนมีคะแนนสติเมื่อวัดหลังการอบรมทันทีไม่

แตกต่างกับนักศึกษาที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมฝึกสติโดยพุทธวิธีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) อย่างไรก็ตามพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมฝึกสติเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียน มีคะแนนพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน เมื่อวัดหลังอบรมทันที สูงกว่านักศึกษาที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมฝึกสติโดยพุทธวิธีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

สุปราณี การพึ่งตน (2542) ได้ศึกษาผลการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2542 วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี จำนวน 30 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนวิชาการพยาบาลเด็ก 2 โดยใช้รูปแบบการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ ชุดการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 2) ความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลหลังการทดลอง กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

#### งานวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ชาครีย์ เกิดสมบูรณ์ (2557) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พำนักในหอพักชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พำนักในหอพักชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงจากนิสิตหอพักชายที่มีลักษณะอาการและจำนวนนิสิตใกล้เคียงกัน จำนวน 2 หอพัก สุ่มจัดกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มการทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ไม่มีความแตกต่างของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

อนุกุล บำรุงวงศ์ (2556) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ประชากรเป็นนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 49 คน ประชากรเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการทดลอง นักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีคะแนนพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง 2) ภายหลังการทดลอง นักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลอง 3) นักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีความพึงพอใจใน โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ศิริชนก จุลนาง (2552) ได้ศึกษาโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม: การวิเคราะห์กลุ่มพหุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นิสิตจำนวน 791 คน ได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นสองขั้นตอน ผลการวิจัยปรากฏว่า โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การกำกับตนเอง และอึดทนโน้ทนัย ตัวแปรที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมคือ ความเชื่อมั่นในตนเอง และตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมคือ บุคลิกภาพ

เพ็ญประภา นิตยวรรณ (2550) ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคนิคหนองคาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2 สาขาเครื่องกล วิทยาลัยเทคนิคหนองคาย ปีการศึกษา 2549 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียน มีดัชนีประสิทธิผลด้านพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และด้านการสร้างเป้าหมายในการเรียนเท่ากับ .46 และ .48 ตามลำดับ นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมาย หลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## งานวิจัยต่างประเทศ

Irwin (2015) ได้นำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าของการปฏิบัติสมาธิในชีวิตของนักศึกษา โดยเฉพาะนักศึกษาที่กำลังจะเริ่มต้นเรียนหรือระหว่างเรียนในระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยโตรอนโต การศึกษาครั้งนี้ใช้การสัมภาษณ์จากผู้เข้าร่วมปฏิบัติสมาธิทั้ง 12 คน ผลที่ได้เป็นพลังจากการปฏิบัติสมาธิช่วยในการลดความเครียด เพิ่มการตระหนักรู้ของตนเองและคนอื่น ๆ และทำให้รับรู้ได้ถึงสุขภาพจิตใจที่ดีของบุคคล และผู้ที่ปฏิบัติสมาธิเป็นประจำยังมีความเชื่อมั่นถึงพลังที่เกิดจากการทำสมาธิว่าช่วยลดความขัดแย้ง เพิ่มระดับความสัมพันธ์ในเพื่อนร่วมงานและครอบครัวให้ดีขึ้น และยังเห็นว่าการปฏิบัติสมาธิเป็นสิ่งสำคัญและควรนำมาใช้กับนักศึกษาอย่างยิ่ง

Bruin, Meppelink and Bogels (2014) ได้ศึกษาการเจริญสติในการศึกษาระดับอุดมศึกษา กลุ่มประชากรคือ นักศึกษาต่างชาติจำนวน 104 คน จากทั้งหมด 16 ประเทศที่แตกต่างกันในมหาวิทยาลัยอัมสเตอร์ดัม การศึกษาประกอบด้วยการบรรยายทั้งหมด 7 สัปดาห์ และการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยการนั่งสมาธิ ผลการวิจัยพบว่าระหว่างและหลังการให้ความรู้และการฝึกเจริญสติในนักศึกษาส่งผลให้ลดการมีส่วนร่วมในความรุนแรงลง ช่วยเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจ และเพิ่มการตอบสนองต่ออารมณ์ และความรู้สึกได้ดียิ่งขึ้น และยังกล่าวได้ว่า สติที่เพิ่มขึ้นนี้อาจช่วยให้นักศึกษาสามารถรับมือกับปัญหาหรือความเครียดได้ ตลอดจนจนถึงสามารถปรับปรุงประสิทธิภาพในการทำงานของเขาให้ดีขึ้นได้

Tian and Fan (2014) ได้ศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม และการปรับตัวในการทำงานของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลจำนวน 431 คน โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบตัดขวางมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวในการทำงาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในหมู่นักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวในอาชีพความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค การเรียนรู้สภาพแวดล้อมทางคลินิก และการสนับสนุนทางสังคมครอบครัว สัมพันธ์กับระดับการปรับตัวในการทำงาน ถึงแม้จะเป็นการปรับเปลี่ยนที่หลากหลาย นอกจากนี้คะแนนการปรับตัวในการทำงานที่สูงกว่าหมู่เพื่อนร่วมงานที่เป็นนักศึกษาพยาบาลระดับการศึกษาเดียวกัน ทั้งหมดมักเป็นผู้ที่เคยทำหน้าที่เป็นผู้นำนักศึกษา การศึกษาครั้งนี้ก็นำไปอ้างอิงสำหรับพัฒนาการศึกษาในอาชีพพยาบาลในอนาคตได้

### สมมติฐานการวิจัย

1. ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคต่างกัน
3. ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design)

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 58 คน ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรในการวิจัย

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้จากการเลือกแบบเจาะจง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 30 คน โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า ชั้นปีที่ 1 จำนวน 58 คน โดยใช้แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค เลือกนักศึกษาที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคน้อย 30 คน

2. แบ่งนักศึกษาเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน โดยใช้การจับคู่รายบุคคล (Matched subjects) ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคใกล้เคียงกันมาจับคู่กัน แล้วแยกออกเป็น คนละกลุ่ม ทำเช่นนี้จนครบจำนวน 30 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำแนกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

### เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสารข้อมูลเกี่ยวกับหลักพละ 5 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้สร้างเป็นโปรแกรม พละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยในการเขียนโปรแกรมพละ 5 ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม แนวความคิด วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ จัดกิจกรรม (ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป) สื่อและอุปกรณ์ และวิธีการประเมินผล
2. ผู้วิจัยนำโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นนำมาแก้ไขตามข้อเสนอนั้นแล้วนำไปส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3

ท่าน (ดังรายละเอียดภาคผนวก ข) เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ตรวจสอบแก้ไข และให้ข้อเสนอแนะ

3. นำโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ แล้วนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนนำโปรแกรมพละ 5 ไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

**ตารางที่ 1** โครงสร้างของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

พละ 5	องค์ประกอบ ความสามารถ ในการเผชิญ และฟื้นฝ่า อุปสรรค	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
-	-	1	Pretest ปฐมนิเทศและ สร้างสัมพันธ์ภาพ	เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและความเข้าใจ ในการเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5
สติ	ด้านการควบคุม	2	อยู่อย่างมีสติ	เพื่อสร้างความเข้าใจถึงความหมายของ สติพละ และนำสติพละมาใช้ควบคุม สถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้
สติและ สมาธิ	ด้านการควบคุม	3	ทางไหนดีที่สุด	เพื่อเข้าใจประโยชน์ของสมาธิพละ และ แสดงความเข้าใจในการใช้สติพละและ สมาธิพละในการควบคุมตนเองได้ รวมถึงบอกแนวทางออกของปัญหาได้

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

	องค์ประกอบ ความสามารถ ในการเผชิญ และฟื้นฝ่า อุปสรรค	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
พลัง 5	สมาธิ	4	จุดกำเนิดที่แท้จริง	เพื่อให้สมาชิกแสดงถึงความตั้งใจ มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำ และสามารถบอกถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ทำได้
	สมาธิและปัญหา	5	รู้ปัญหาข้อมมีทางออก	เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงสิ่งที่ได้จากการนั่งสมาธิ ได้รับรู้ถึงสาเหตุของปัญหา และบอกทางออกของปัญหาได้
	ศรัทธา	6	รู้รับผิดชอบ	เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงศรัทธาพลัง และสามารถแสดงถึงความรับผิดชอบ ต่อสถานการณ์ได้
	ศรัทธาและปัญหา	7	ร่วมด้วยช่วยกัน	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแสดงถึงความศรัทธาในกลุ่ม และความรับผิดชอบต่อสิ่งที่กลุ่มคนได้เลือก
	สติ	8	ผลลัพธ์	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้สติพลังต่อปัญหาต่าง ๆ และสามารถบอกแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ				
ความสามารถ				
ผล 5	ในการเผชิญ และฟันฝ่า อุปสรรค	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
วิริยะและ ปัญญา	ด้านการรับรู้ การกระจายตัว ของปัญหา	9	โจทย์ปัญหา	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มใช้วิริยะและ ปัญญาผลในการแก้ไขปัญหา สามารถ บอกสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัญหานี้ได้
วิริยะ	ด้านการอดทน ต่อปัญหา	10	ครั้งเดียวอาจไม่ พอ	เพื่อให้สมาชิกบอกประโยชน์ของวิริยะ ผลได้ และเข้าใจว่าปัญหาและ อุปสรรคต่าง ๆ อยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้น
วิริยะและ ศรัทธา	ด้านการอดทน ต่อปัญหา	11	ท้อคือถ่าน ผ่านคือ เพชร	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจว่า ปัญหาจะอยู่แค่ระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น และยังสามารถให้กำลังใจตนเองและ คนรอบข้างได้
-	-	12	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกิจกรรม ทั้งหมด และแสดงความคิดเห็นกับสิ่งที่ ได้เรียนรู้และความรู้สึกต่อการเข้าร่วม โปรแกรม

Posttest

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ชุด ดังนี้

1. แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
2. แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
3. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย

#### แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของชาครีย์ เกิดสมบูรณ์ (2557) และอนุกุล บำรุงวงศ์ (2556) ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 40 ข้อ เป็นมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ “มากที่สุด” “มาก” “ปานกลาง” “น้อย” “น้อยที่สุด” มุ่งวัดประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค 4 ด้าน คือ

1. การควบคุม (Control = C) ประกอบด้วย ข้อ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 และ 10
2. การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership = O2) ประกอบด้วย ข้อ 11 12 13 14 15 16 17 18 19 และ 20
3. การรับรู้การกระจายตัวของปัญหา (Reach = R) ประกอบด้วย ข้อ 21 22 23 24 25 26 27 28 29 และ 30
4. การอดทนต่อปัญหา (Endurance = E) ประกอบด้วย ข้อ 31 32 33 34 35 36 37 38 39 และ 40

### วิธีการตอบและเกณฑ์การให้คะแนน

ให้นักศึกษาพิจารณาว่าในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษามีระดับการปฏิบัติ หรือระดับความรู้สึกอยู่ในระดับใด โดยใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับการปฏิบัติ หรือความรู้สึกมากที่สุด แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ประกอบด้วย ข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 35 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 2 3 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 17 18 19 20 21 22 23 25 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 และ 40 ข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4 16 24 26 และ 27 มีคะแนนรวมทั้งฉบับเท่ากับ 200 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

#### เกณฑ์การให้คะแนนข้อความที่มีความหมายเชิงบวก

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

#### เกณฑ์การให้คะแนนข้อความที่มีความหมายเชิงลบ

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

กำหนดเกณฑ์ค่าเฉลี่ยในการประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.50 – 5.00	หมายถึงมีระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 – 4.49	หมายถึงมีระดับมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.49	หมายถึงมีระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49	หมายถึงมีระดับน้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.49 หมายถึงมีระดับน้อยที่สุด

### ความเชื่อมั่นและความตรงของแบบสอบถาม

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถาม และให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข) พิจารณาตรวจสอบข้อคำถาม โดยถือเกณฑ์ตัดสินอย่างน้อย 2 ท่านมีความเห็นว่าเครื่องมือมีความสอดคล้อง และครอบคลุมกรอบแนวคิดที่กำหนด จากนั้นนำแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา เพื่อพิจารณาความชัดเจนและความสามารถในการเข้าใจข้อคำถามที่สร้าง

ความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคไปตรวจหาค่าความเที่ยง ด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายในของแบบสำรวจ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา จำนวน 31 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.82

### แบบบันทึกการเรียนรู้

แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง ลักษณะแบบบันทึกการเรียนรู้มีลักษณะของคำถามเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้ / ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม สำหรับแบบบันทึกการเรียนรู้ของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

## แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการ เผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการ  
การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค แบ่งเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 ข้อคำถามเป็นมาตรฐานประมาณค่า  
(Rating Scale) จำนวน 19 ข้อ ตอนที่ 2 เป็นคำถามปลายเปิด ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 สอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการ  
เผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตรฐานประมาณค่า  
(Rating Scale) จำนวน 19 ข้อ วิธีตอบแบบสอบถาม นักศึกษาต้องพิจารณาว่าจากการเข้าร่วม  
โปรแกรมทั้ง 12 ครั้ง นักศึกษาได้รับความรู้ และประสบการณ์มากน้อยเพียงใด รวมถึงการจัด  
กิจกรรมของผู้วิจัย โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมี  
เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

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

กำหนดเกณฑ์ค่าเฉลี่ยในการประเมินดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.50 – 5.00	หมายถึงมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 – 4.49	หมายถึงมีระดับความพึงพอใจมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.49	หมายถึงมีระดับความพึงพอใจปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49	หมายถึงมีระดับความพึงพอใจน้อย
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.49	หมายถึงมีระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด

ตอนที่ 2 ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยผู้ตอบสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระเกี่ยวกับความรู้สึกละและสิ่งที่ได้เรียนรู้ / ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม  
ตลอดจนความรู้สึกที่มีต่อผู้วิจัย

### การดำเนินการทดลอง

การวิจัยเรื่องผลโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ โดยดำเนินการทดลองดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงคณะศึกษาศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า เป็นประชากร และขออนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

2. ให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า ทำแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ก่อนเข้าร่วม โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากนักศึกษาทั้งระดับชั้น จำนวน 58 คน

3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยดำเนินการกับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง

4. ให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และทำแบบบันทึกการเรียนรู้ หรือ ใบงานเมื่อเสร็จสิ้น โปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง เพื่อผู้วิจัยจะได้นำมาสรุปเนื้อหาและทราบถึงสิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้ในแต่ละครั้ง

5. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลอง มาวัดกับนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง (Posttest) รวมทั้งให้นักศึกษากลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย

6. นำคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถ

ในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการเข้าร่วมในแต่ละครั้งของนักศึกษามาสรุปเนื้อหา

7. นำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัยมาสรุปเนื้อหา และสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลอง และนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

#### 2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนน ต่อไปนี้

2.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched-Pairs Test)

2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลองซึ่งเป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Mann Whitney U Test)

### 3. สรุปเนื้อหา (Summary Content) ต่อไปนี้

3.1 สรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมพลัง 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรคในแต่ละครั้ง โดยการทำสรุปแบบประเมินสิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้ จากการเข้าร่วมโปรแกรมพลัง 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรคแต่ละครั้งด้วยการบรรยาย

3.2 สรุปเนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมพลัง 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรคและต่อผู้วิจัย ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสรุปข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพื่อประเมินสิ่งที่นักศึกษาได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมด้วยการบรรยาย

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

#### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ นักศึกษาในกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน และนักศึกษาในกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน มีการวัดตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค จำนวน 12 ครั้งระยะเวลาในการทดลอง ตั้งแต่วันที่ 2 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 12 มีนาคม 2558 ผลการวิจัยจะนำเสนอในรูปตาราง และสรุปเนื้อหาโดยนำเสนอเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม และผลการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 3 ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้งของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคแต่ละครั้ง

ตอนที่ 4 ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อ โปรแกรม พละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการ ทดลองโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทั้ง 12 ครั้ง

ตอนที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 2 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสอบถาม ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

กลุ่มทดลอง (n=15)	คะแนนจากแบบสอบถาม วัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
ค่าเฉลี่ย	3.54	4.06
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.24	0.28

จากตารางที่ 2 นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรคมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลองเท่ากับ 3.54 และ 0.24, 4.06 และ 0.28 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสอบถาม ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

กลุ่มควบคุม (n=15)	คะแนนจากแบบสอบถาม วัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
ค่าเฉลี่ย	3.57	3.68
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.23	0.34

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลองเท่ากับ 3.57 และ 0.23, 3.67 และ 0.34 ตามลำดับ

**ตอนที่ 2** เปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผลการทดสอบสมมติฐาน

ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ทดสอบคุณสมบัติและความเท่าเทียมกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

**ตารางที่ 4** การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Mann Whitney U Test)

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	Z	P
กลุ่มทดลอง	15	3.54	0.24	-.437	.662
กลุ่มควบคุม	15	3.57	0.23		

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์คะแนน โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Mann Whitney U Test) พบว่า ก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญที่ .05 แสดงว่าก่อนการทดลองนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคไม่แตกต่างกัน

ภายหลังการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัย

**ตารางที่ 5** การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched-Pairs Test)

กลุ่มทดลอง	อันดับที่ของผลต่าง คะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ผลรวม	Z	P
			อันดับที่	อันดับที่		
ก่อน	อันดับที่ของผลต่างที่มี	0	0.00	0.00	-3.408	.001
และ	เครื่องหมายลบ					
หลังการ ทดลอง	อันดับที่ของผลต่างที่มี	15	8.00	120.00		
	เครื่องหมายบวก					
<b>รวม</b>		<b>15</b>				

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์คะแนนด้วยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched-Pairs Test) พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 6** การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched-Pairs Test)

กลุ่มควบคุม	อันดับที่ของผลต่าง คะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ผลรวม	Z	P
			อันดับที่	อันดับที่		
ก่อน	อันดับที่ของผลต่างที่มี	5	6.00	30.00	-1.705	.088
และ	เครื่องหมายลบ					
หลังการ ทดลอง	อันดับที่ของผลต่างที่มี	10	9.00	90.00		
	เครื่องหมายบวก					
<b>รวม</b>		<b>15</b>				

จากตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์คะแนนด้วยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched-Pairs Test) พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค นักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังจากการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Mann Whitney U Test)

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	Z	P
กลุ่มทดลอง	15	4.06	0.28	-2.782	.005
กลุ่มควบคุม	15	3.68	0.33		

จากตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์คะแนน โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (Mann Whitney U Test) พบว่า ภายหลังจากการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองได้

ตอนที่ 3 ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้งของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมฯ แต่ละครั้ง

ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้งของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 12

### ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

การเข้าร่วม โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศ ซึ่งผู้วิจัยให้นักศึกษาทำกิจกรรมการรู้จักสมาชิกทุกคนโดยสอบถามความชอบของสมาชิกทุกคน จากนั้นให้สมาชิกพูดลักษณะของสมาชิกคนอื่น และเมื่อสมาชิกรู้ว่าเป็นตนเองก็ยื่นขึ้น และพูดลักษณะของสมาชิกคนอื่นต่อไป ดังนั้นกิจกรรมครั้งที่ 1 จึงเป็นการให้ความรู้นักศึกษาเกี่ยวกับภาพรวมของพละ 5 เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจถึงพละ 5 มากขึ้น ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 1 เช่น

“...การสร้างสัมพันธภาพด้วยการเข้าหาเพื่อน ฝึกสมาธิ สติ ความจำ สัมผัสบุญะ นำไปใช้ในการเข้าสังคม และการเรียน...”

“...ทำให้เรามีสติ สมาธิที่จะนำไปใช้ในการเรียนได้ และทำให้เรามีสมาธิในการเรียนมากขึ้น...”

“...ทำให้เรามีสติ มีสมาธิ จิตจดจ่ออยู่กับสถานการณ์ตรงหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยมีสติ มีสมาธิ...”

### ครั้งที่ 2 อยู่อย่างมีสติ

การเข้าร่วม โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครั้งที่ 2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกสติโดยใช้กิจกรรม ตา หู จมูก ปาก เมื่อพูดชื่ออวัยวะใดให้สมาชิกเอามือไปจับที่อวัยวะนั้น ๆ และต่อด้วยการอธิบายความหมายของพละ 5 พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ และให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ตัวอย่างด้วยการใช้สติพละ กับสถานการณ์ที่ให้ ซึ่งจากกิจกรรมครั้งที่ 2 จะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกรู้ความหมายของพละ 5 และองค์ประกอบของพละ 5 และสามารถนำสติพละมาใช้ควบคุมสถานการณ์ ดังจะเห็นได้จากใบงานครั้งที่ 2 เช่น

“...ได้ตั้งสติในการฟัง และได้ทำตามที่ฟังมา เช่น บอกตาก็ชี้ตา ได้วิเคราะห์การอยู่อย่างมีสติของนายเจ๋ง และนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ก่อนที่จะตัดสินใจ ก่อนที่จะทำอะไรบางอย่างควรคิดให้ดี ตั้งสติก่อน...”

“...ได้ฝึกสติ และความไม่ประมาทก่อนที่จะลงมือทำอะไรสักอย่าง สามารถนำไปใช้ในการเรียนในห้องเรียนได้...”

“...ได้ใช้สติและรู้ว่าหากเกิดสถานการณ์ดังเหตุการณ์ข้างต้นควรทำอย่างไรก่อนและหลัง และเมื่อเราเจอเหตุการณ์เราควรมีสติ...”

### ครั้งที่ 3 ทางไหนดีที่สุด

การเข้าร่วมโปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคครั้งที่ 3 ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิพละและสติพละกับการควบคุมตนเองเมื่อเจอปัญหา และให้สมาชิกยกตัวอย่างเหตุการณ์รอบตัวที่เกิดขึ้น พร้อมอภิปรายถึงการนำสติพละ และสมาธิพละมาใช้ควบคุมตนเองต่อปัญหานั้น ๆ ซึ่งจากกิจกรรมครั้งที่ 3 จะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกรู้จักตนเองว่าปัญหาใด คือปัญหาสำคัญของสมาชิก รวมถึงรู้จักตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้โดยใช้สติพละ และสมาธิพละ มาควบคุมตนเองเมื่อเกิดปัญหาหรือเมื่อต้องเจอปัญหาล้าย ๆ กับสมาชิกคนอื่น ๆ ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 2 เช่น

“...เราสามารถนำสติไปแก้ไขปัญหาในการใช้ชีวิต ด้านการเรียน ด้านการทำงาน เราก็ควรตั้งสติก่อนทุกครั้ง ว่าอะไรสำคัญก่อนหลัง...”

“...ได้รู้วิธีแก้ไขปัญหาจากการใช้สติ สมาธิ จากเพื่อน ๆ และนำไปปรับใช้กับตนเองในชีวิตประจำวัน...”

“...สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น ปัญหาทางการเรียนทำให้เราสามารถแก้ไขปัญหาโดยใช้สติ สมาธิ เข้ามาช่วยในการแก้ปัญหาได้ และได้รับรู้ความคิดของเพื่อน ๆ ที่จะใช้ในการแก้ไขปัญหาอื่น ๆ ได้...”

### ครั้งที่ 4 จุดกำเนิดที่แท้จริง

การเข้าร่วมโปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคครั้งที่ 4 ผู้นำกลุ่มใช้กิจกรรมการปรุกระดาษเข้ามาช่วยฝึกสมาธิ โดยให้สมาธิใส่ความตั้งใจและจดจ่อ

กับขั้นตอนการบูรณาการ ตั้งแต่การบูรณาการให้ป็นรูจนถึงนำผลของลัทธิมาบูรณาการ  
จากนั้นนำคินสอวาดตามรอยผลของลัทธิ เพื่อให้ได้ภาพเดิมบนกระดาษใบใหม่ และให้ตอบคำถามถึง  
สาเหตุของชิ้นงานว่าทำไมต้นฉบับกับชิ้นงานที่สมาชิกทำจึงแตกต่างกัน ซึ่งจากกิจกรรมที่ 4 จะช่วย  
ให้สมาชิกได้ฝึกสมาธิในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และสามารถไตร่ตรองถึงสาเหตุของสิ่งที่ทำได้ เมื่อ  
ปัญหาเกิดขึ้น ก็สามารถเลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหของตนเองได้ ดังจะเห็นได้จากแบบ  
บันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 4 เช่น

“...ได้เรียนรู้ถึงความตั้งใจ จดจ่อในสิ่งที่ทำ ทำให้เราได้ประสบความสำเร็จ ถึงบางครั้งเรา  
ทำไม่สำเร็จ เราก็จะรู้ว่ามันเกิดจากสาเหตุอะไรและก็แก้ปัญหานั้น...”

“...ฝึกสมาธิ และความตั้งใจในการทำงาน ถึงแม้จะเจออุปสรรคหลาย ๆ อย่าง ก็ต้องทำงาน  
ที่ได้รับมอบหมายได้อย่างสำเร็จ และให้ออกมาดีที่สุด...”

“...ความตั้งใจในการทำงาน ความมีสมาธิ สามารถนำข้อคิดในการทำงาน และการมีสมาธิ  
ไปปรับใช้ในเวลาเรียนและเวลาทำงานได้...”

#### ครั้งที่ 5 รู้ปัญหา ย่อมมีทางออก

การเข้าร่วม โปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครั้ง  
ที่ 5 ผู้นำกลุ่มใช้หลักผล 5 เรื่องสมาธิผล และปัญญาผลในการทำกิจกรรม โดยให้สมาธินั่ง  
สมาธิเป็นเวลา 10 นาที เพื่อให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่านวอกแวก โดยให้กำหนดลมหายใจเข้าออก จากนั้นใช้  
สถานการณ์ตัวอย่าง เข้ามามีส่วนช่วยพัฒนาความรู้ และเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหา โดยใช้ความ  
สงบนิ่งจากการฝึกสมาธิผล ร่วมกับการใช้ความคิด หรือปัญญาผลในการพิจารณาสถานการณ์  
ตัวอย่าง และแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ตัวอย่าง โดยใช้หลักสมาธิ และปัญญาผล ในการ  
รับรู้ เข้าใจถึงสาเหตุ ตลอดจนสามารถเลือกแนวทางออกของสถานการณ์ ซึ่งจากกิจกรรมครั้งที่ 5  
จะช่วยให้สมาธินำสมาธิผล และปัญญาผลมาใช้ในการเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น และ  
ยังสามารถเลือกแนวทางในการปฏิบัติ เมื่อตนเองเจอปัญหาได้อย่างเหมาะสม ดังจะเห็นได้จากใบ  
งานครั้งที่ 5 เช่น

“...การมีสติในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ว่าปัญหามันเกิดมาจากอะไร และอย่าใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหานั้น ๆ...”

“...เราควรฟังความทั้ง 2 ฝ่าย ไม่ใช่จะฟังความฝ่ายเดียว โดยใช้สติสมาธิในการตัดสินใจ รับฟังความทั้ง 2 ฝ่าย ประโยชน์คือ เราสามารถนำสติสมาธิมาพิจารณาไตร่ตรองก่อนการตัดสินใจได้...”

“...ถ้าเรารู้ปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว สติเป็นสิ่งสำคัญมากในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และควรใช้ปัญญาในการพิจารณาอย่างมีเหตุมีผล...”

### ครั้งที่ 6 รู้รับผิชอบ

การเข้าร่วม โปรแกรมผละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครั้งที่ 6 เป็นกิจกรรมที่ใช้การดูวิดีโอเรื่อง “ทอมัส แอลวา เอดิสัน” ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความศรัทธาในตนเอง และมีลักษณะของผู้ที่ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาและอุปสรรค ทั้งยังเป็นตัวอย่างของคนที่ได้รับผิชอบต่อปัญหาของตน จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการดูวิดีโอ พร้อมทั้งบอกถึงความสำคัญของการมีศรัทธาผละ โดยใช้ตัวอย่างจากวิดีโอประกอบ จากกิจกรรมครั้งที่ 6 จะช่วยให้นักศึกษาเข้าใจ และเห็นความสำคัญของความศรัทธาในความสามารถของตนเอง ศรัทธาในงานที่ทำ และศรัทธาในเพื่อนร่วมงาน พร้อมทั้งสามารถแสดงความรับผิชอบต่อการกระทำของตนเอง เมื่อเจอปัญหาได้อย่างมีเหตุผล ดังจะเห็นได้จากใบงานครั้งที่ 6 เช่น

“...เรียนรู้เกี่ยวกับศรัทธา ถ้าเรามีศรัทธาในตนเองและเพื่อนก็จะฝ่าฟันอุปสรรคได้โดยง่าย สามารถนำไปใช้ คือ การมีศรัทธาในตนเอง...”

“...ในการใช้ชีวิตของคนเรา อาจมีปัญหาบ้าง ดังนั้นจึงต้องใช้หลักศรัทธาว่า ต้องผ่านปัญหานี้ไปได้ ส่วนศรัทธาของผมคือ ต้องจบปริญญาและรับปริญญาให้ได้จึงเชื่อในศรัทธาของตนเองครับ...”

“...ได้รู้ว่าการทำงานที่ทำแล้วเกิดความล้มเหลวหลาย ๆ ครั้ง ถ้าเราไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และความพยายาม เราก็จะไม่สามารถทำงานนั้นได้สำเร็จ...”

### ครั้งที่ 7 ร่วมด้วยช่วยกัน

การเข้าร่วม โปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคครั้งที่ 7 ผู้นำกลุ่มใช้ลูกปิงปองสี และเงื่อนไขการแลกเปลี่ยนลูกปิงปองมาทำกิจกรรม โดยแบ่งสมาชิกเป็น 5 กลุ่ม จากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมารับลูกปิงปอง และเงื่อนไขของการแลกเปลี่ยนลูกปิงปองสีต่าง ๆ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้เงื่อนไขว่า ให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนลูกปิงปองกับกลุ่มอื่น โดยสุดท้ายแล้วทุกกลุ่มจะได้ลูกปิงปองลูกใหม่ที่สีไม่ซ้ำกันกับกลุ่มอื่นและทุกกลุ่มมีคะแนนเท่ากัน วิธีการคือใช้การเจรจาแลกเปลี่ยนได้ 2 ครั้ง และครั้งที่ 3 จะให้ทุกกลุ่มแลกลูกปิงปองต่อหน้าสมาชิกทุกคน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำเสนอวิธีการเลือกของในกลุ่มตนเอง และวิธีการแลกเปลี่ยนลูกปิงปองสีที่กลุ่มต้องการ ซึ่งกิจกรรมนี้จะช่วยให้นักศึกษาใช้ศรัทธาผลในการเคารพในการตัดสินใจของกลุ่มและการใช้ปัญญาผลในการคิดหาวิธีเจรจา เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่กลุ่มต้องการ รวมถึงสามารถรับผิดชอบถึงผลลัพธ์ของกลุ่ม ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 7 เช่น

“...ได้ลองเชื่อในหมู่คณะ และได้ฟังความคิดเห็นของกลุ่มอื่น จนสามารถนำไปวางแผนแก้ไขปัญหาได้...”

“...ความเชื่อมั่นในหมู่คณะ และการทำให้เกิดความพอดี พอเหมาะกับทุกกลุ่ม จะทำให้สังคมไม่มีการเอาเปรียบกัน...”

“...การที่จะทำงานเป็นกลุ่มหมู่คณะ ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น ต้องมีสติ และมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน...”

### ครั้งที่ 8 ผลลัพธ์

การเข้าร่วม โปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคครั้งที่ 8 เป็นกิจกรรมที่ใช้สติผลร่วมกับสถานการณ์ตัวอย่าง จากนั้นใช้การแบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 4 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มจับฉลากสถานการณ์ตัวอย่าง ซึ่งแต่ละกลุ่มจะได้สถานการณ์ที่แตกต่างกัน

จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนแผนผังความคิด เพื่อนำเสนอถึงการใช้สติผลกับสถานการณ์ที่กลุ่มตนได้รับ พร้อมทั้งบอกสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง และแนวทางการแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น ซึ่งจากกิจกรรมครั้งนี้จะช่วยให้สมาชิกแสดงถึงการใช้สติผลกับสถานการณ์ที่สามารถเกิดขึ้นในชีวิตการเรียน และสังคม และยังสามารถบอกถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้อันที่ 8 เช่น

“...ได้ใช้สติผลมาใช้เตือนตัวเองว่า สิ่งใดถูก สิ่งใดผิด และสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ หรือเมื่อเกิดปัญหานั้นขึ้นมาแล้วจะทำอย่างไรต่อไป...”

“...ได้รู้ถึงกิจกรรมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เพื่อน ๆ ได้ยกมาข้างต้น และรู้ว่าควรจะทำอย่างไร เมื่อเกิดขึ้นจริงกับตัวบุคคล สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้...”

“...ไม่ว่าเหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้นรุนแรงหรือไม่รุนแรง เราไม่ควรหนีปัญหา ควรมีสติแก้ไขปัญหา เพราะทุกอย่างทุกปัญหามีทางออกเสมอ...”

### ครั้งที่ 9 โจทย์ปัญหา

การเข้าร่วม โปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครั้งที่ 9 ผู้นำกลุ่มได้นำการแก้สมการทางคณิตศาสตร์ เพื่อใช้ในการฝึกวิริยะผล และปัญญาผล โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม และรับโจทย์ปัญหาเพื่อไปหาคำตอบ จากนั้นสมาชิกจะนำข้อที่แจกให้มาตัดลูกบิดสีต่าง ๆ หรือเม็ดโปมจากโหลไปใส่ในแก้วของกลุ่มตนเองให้ได้ตามจำนวนที่โจทย์กำหนด และมีเงื่อนไขคือ ถ้าสิ่งของหล่นจากช้อนสมาชิกต้องเดินกลับมาตัดสิ่งของใหม่อีกครั้ง เมื่อทุกกลุ่มตัดสิ่งของใส่แก้วของกลุ่มตนครบแล้ว ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกออกมานำเสนอถึงปัญหาของกลุ่มตนเองที่เกิดขึ้นในกิจกรรมนี้ พร้อมทั้งบอกสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัญหานี้ และแนวทางแก้ไขปัญหานั้น ๆ ซึ่งจากกิจกรรมนี้จะช่วยให้สมาชิกได้ใช้ความวิริยะผล และปัญญาผล ในการพยายามหาคำตอบของโจทย์ปัญหาและพยายามเดิน หรือทำอย่างไรก็ได้เพื่อไม่ให้สิ่งของหล่นจากช้อนสามารถช้อนปัญหาของกลุ่มตนเองได้ และบอกแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้อันที่ 9 เช่น

“...การแก้โจทย์ปัญหาโดยใช้ปัญญาพละ คือใช้ความรู้ที่เคยเล่าเรียนมาประยุกต์ใช้ตีโจทย์ให้แตก และตัดส่วนเกินที่ไม่จำเป็นในปัญหา วิริยะพละ เกิดเมื่อ เพียรพยายามแก้ไขปัญหาโจทย์ โดยไม่ย่อท้อ ไม่ยอมแพ้...”

“...เป็นการฝึกใช้สมองคิดคำนวณ จากโจทย์ปัญหา และใช้ความพยายามในการตัดเม็ดเงิน เวลาเจอปัญหาแบบนี้เราควรมีความอดทนในการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อจะได้ประสบความสำเร็จ...”

“...ในการแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ต้องใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาลักษณะด้วยความรอบคอบ อดทน กับอุปสรรคต่าง ๆ และควรมีความวิริยะ อดทนในการแก้ไขกับทุกปัญหา...”

### ครั้งที่ 10 ครั้งเดียวอาจไม่พอ

การเข้าร่วม โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครั้งที่ 10 เป็นกิจกรรมที่ใช้การคู่มือที่สนธิ เรื่อง “หนึ่งใจสู้ สร้าง 4 ล้ำแรงบันดาลใจ” ซึ่งเป็นบุคคลตัวอย่างในเรื่องของวิริยะพละ คือรู้ว่าปัญหาของตนเองจะอยู่ในระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น และถ้ามีวิริยะอดทนพยายามหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นก็จะหมดไปได้ และเขาจะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างคนปกติทั่วไป เมื่อคู่มือที่สนธิจบ ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกทำใบงาน และลองยกตัวอย่างบุคคลที่ตนเองคิดว่ามีวิริยะพละ และสามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปได้ ซึ่งกิจกรรมนี้จะช่วยให้สมาชิกได้เห็นตัวอย่างของบุคคลที่มีวิริยะพละ อดทนพยายาม เห็นถึงประโยชน์ของวิริยะพละ และเข้าใจว่าปัญหาทุกปัญหาย่อมอยู่ไม่คงทน และมีระยะเวลาแก้ชั่วคราวเท่านั้น ดังจะเห็นได้จากใบงานครั้งที่ 10 เช่น

“...วิริยะพละ คือการพยายามแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้สำเร็จ เพื่อประโยชน์ส่วนรวม และพยายามพัฒนาสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เป็นประโยชน์กับคนรอบข้าง...”

“...ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ถ้าเรามีใจสู้และพยายาม เราก็จะสามารถฟันฝ่ามันไปได้...”

“...ถ้าเราไม่มีวิริยะ ความเชื่อมั่น เราก็อาจจะทำอะไรไม่สำเร็จ แต่ถ้าเรามีวิริยะพละ ความเชื่อมั่น เราก็อาจจะทำมันสำเร็จถึงแม้ว่ามันจะเป็นสิ่งที่ยากก็ตาม...”

### ครั้งที่ 11 ท้อคือถ่าน ผ่านคือเพชร

การเข้าร่วม โปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครั้งที่ 11 เป็นกิจกรรมที่ใช้การดูวิดีโอ เรื่อง “พระมหาชนก ตอนความเพียร” และนำพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาประกอบกับวิดีโอ เพื่อเป็นการให้สมาชิกดูเป็นตัวอย่าง และผู้นำกลุ่มได้อธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและลักษณะของบุคคล 3 ประเภท เพื่อให้สมาชิกประเมินตนเองได้ว่าสมาชิกเป็นบุคคลประเภทใด พร้อมทั้งบอกเป้าหมายของตนเอง ให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น ซึ่งจากกิจกรรมครั้งนี้จะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ และเข้าใจว่าปัญหาจะอยู่แค่ระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น สมาชิกต้องมีความอดทนหรือวิริยะผละ กับความเชื่อหรือศรัทธาผละว่าปัญหาทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอ รวมถึงได้รู้จักตนเอง และมีเป้าหมายทางการเรียนที่ชัดเจนขึ้น สามารถให้กำลังใจตนเองและสมาชิกคนอื่นได้ ดังจะเห็นได้จากใบงานครั้งที่ 11 เช่น

“...ต้องพยายามเรียนให้จบภายใน 3 ปี เพราะเชื่อว่าตนเองจะนำความรู้ที่ได้ไปประกอบอาชีพ สร้างครอบครัวและความมั่นคงให้กับชีวิตต่อไป...”

“...การจะจบปริญญาตรีได้ ต้องมีความเพียรพยายาม มีความมุ่งมั่นว่าตนเองต้องทำได้ และไม่ท้อถอยต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น...”

“...ผมเคยโดนคนเหยียดหยามหลายครั้ง แต่คำเหล่านั้นไม่ได้บั่นทอนจิตใจ แต่กลับทำให้ผมมีความเชื่อมั่นว่าตนเองทำได้ และทำให้ผมมีพลังมากขึ้น ดังนั้นผมจึงตั้งใจ พยายามทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ ผมจึงใช้ ศรัทธาบวกวิริยะจึงเท่ากับสำเร็จ...”

### ครั้งที่ 12 บัณฑิตนิเทศ

การเข้าร่วม โปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครั้งที่ 12 เป็นการปัจฉิมนิเทศ โดยใช้การแบ่งกลุ่มทั้งหมด 5 กลุ่ม และให้สมาชิกจับฉลากหลักผล 5 เพื่อเขียนแผนผังความคิด โดยเชื่อมโยงกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หรือนำผล 5 มาแก้ไขปัญหาในการเรียนหรือชีวิตประจำวัน และนำเสนอต่อหน้าสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ จากกิจกรรมนี้จะช่วยให้สมาชิกแสดงถึงความเข้าใจของตนเองต่อการนำผล 5 มาช่วยพัฒนา

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และสามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังเช่นแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 12 เช่น

“...ศรัทธาจะสามารถนำมาใช้กับการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคคือ เชื่อว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออกและปัญหาจะไม่คงอยู่กับเราตลอดไป และจงใช้ความเชื่อมั่นในตนเองว่าเราสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้โดยใช้สติพอละ และปัญญาพอละเข้ามาร่วมด้วย...”

“...วิริยะพอละหรือความเพียรพยายามกับการใช้ชีวิต หรือพยายามแก้ปัญหาคือ อยากรวมถึงการพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้ฟุ้งซ่านเมื่อเจอปัญหา และพยายามตั้งสติ ใช้สมาธิและใช้ปัญญาพิจารณาหาสาเหตุของปัญหาเพื่อหาวิธีแก้ไขปัญหานั้น ๆ...”

“...สมาธิพอละถือว่าเป็นสิ่งใกล้ตัวที่ได้ยินมาตลอด เช่น ใช้สมาธิกับการทำงานการเรียน ถ้าเราฝึกสมาธิพอละ ควบคู่กับการมีสติพอละ เราก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ หรือคิดจะทำงานอะไรก็จะไม่เกิดปัญหา...”

**ตอนที่ 4 ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อโปรแกรมพอละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัยเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมพอละ 5 ทั้ง 12 ครั้ง**

**ตารางที่ 8** ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมพอละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน	แปล
			มาตรฐาน	
1.	ข้าพเจ้าเข้าใจวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	4.13	.64	มาก
2.	ข้าพเจ้าเข้าใจและปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	4.27	.70	มาก

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน	แปล
			มาตรฐาน	ความหมาย
3.	ข้าพเจ้ามีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	3.80	.78	มาก
4.	ข้าพเจ้ามีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง	4.47	.64	มาก
5.	ข้าพเจ้าตระหนักถึงความสำคัญของการมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	4.40	.63	มาก
6.	ข้าพเจ้าพึงพอใจกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	4.33	.62	มาก
7.	ข้าพเจ้าตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการขาดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	4.20	.78	มาก
8.	ข้าพเจ้าอยากให้ออกกิจกรรมเช่นนี้อีกต่อเนื่อง	3.80	.68	มาก
9.	ก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมฯ ฉันสามารถเข้าใจถึงประโยชน์ของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	3.27	1.10	ปานกลาง
10.	หลังการเข้าร่วม โปรแกรมฯ ฉันสามารถเข้าใจถึงประโยชน์ของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	4.60	.51	มากที่สุด
11.	ก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมฯ ฉันมีพฤติกรรมการมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	3.07	.59	ปานกลาง
12.	หลังการเข้าร่วม โปรแกรมฯ ฉันมีพฤติกรรมการมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	4.33	.90	มาก
13.	ผู้วิจัยตั้งประเด็นคำถามให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างน่าสนใจ	4.27	.59	มาก
14.	ผู้วิจัยมีความพร้อมในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง	4.53	.83	มากที่สุด
15.	ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้เหมาะสมกับเวลา	4.33	.82	มาก

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปล ความหมาย
16.	ผู้นำกลุ่มสามารถพูดอธิบายสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนและตรงประเด็น	4.07	.59	มาก
17.	ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้มีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อประเด็นต่าง ๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละครั้งได้อย่างทั่วถึง	4.67	.62	มากที่สุด
18.	ผู้วิจัยสามารถสรุปเนื้อหาสาระจากการทำงานกิจกรรมในแต่ละครั้งได้อย่างชัดเจน	4.53	.52	มากที่สุด
19.	ผู้วิจัยสามารถจูงใจและให้กำลังใจสมาชิกในการพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้เป็นอย่างดี	4.67	.49	มากที่สุด

จากตารางที่ 8 พบว่าเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ครบทั้งหมด 12 ครั้ง นักศึกษามีความคิดเห็นต่อ โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.20 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.44 และพบว่านักศึกษามีความคิดเห็นต่อ โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค อยู่ในระดับปานกลางถึงมากที่สุด (3.07-4.67) แสดงว่านักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ได้รับความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค เมื่อพิจารณารายข้อเริ่มที่ข้อ 9 ก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมฯ นักศึกษาสามารถเข้าใจถึงประโยชน์ของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 แต่หลังการเข้าร่วม โปรแกรมฯ นักศึกษาสามารถเข้าใจถึงประโยชน์ของความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.6 ต่อมาที่ข้อ 11 ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ นักศึกษามีพฤติกรรมมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 แต่หลังการเข้าร่วม โปรแกรมฯ นักศึกษามีพฤติกรรมมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33

นอกจากนี้ยังพบว่า ข้อที่ได้คะแนนมากที่สุดในรูปแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษา โดยมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.67 ได้แก่ข้อ 17 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้มีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกรู้สึกต่อประเด็นต่าง ๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละครั้งได้อย่างทั่วถึง และ ข้อ 6 ผู้วิจัยสามารถจูงใจ และให้กำลังใจสมาชิกในการพูดแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกรู้สึกได้เป็นอย่างดี

### ข้อวิจารณ์

การวิจารณ์นี้แบ่งเป็น 2 ประเด็นคือ 1) ผลของการใช้โปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค 2) ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย

### ผลของการใช้โปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

การเข้าร่วม โปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า พบว่าภายหลังการเข้าร่วม โปรแกรมผล 5 นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน และนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน จากผลการทดลองดังกล่าว แสดงว่า โปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สามารถพัฒนาให้นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยขออภิปรายดังต่อไปนี้

ผลการศึกษาคั้งนี้อธิบายได้ว่า โปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้จริง ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักผล 5

ในการสร้างกิจกรรมของโปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยใช้แนวคิดตามหลักผล 5 เป็นกระบวนการในการฝึกทักษะ และการเรียนรู้ เข้าใจถึง

ประโยชน์ของพละ 5 ซึ่งประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (พระวรมน ขันติโก, 2544) พละ 5 เป็นคุณธรรมที่ทำให้จิตใจเข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่าง ๆ คือความไม่เชื่อ ความเกียจคร้าน ความขาดสติ ความฟุ้งซ่าน และความไม่รู้ ผู้ใดนำหลักธรรมนี้มาปฏิบัติจะสามารถนำตนไปสู่สภาวะพ้นทุกข์ หรือใช้พัฒนาตน พัฒนางานให้สามารถประสบความสำเร็จได้สอดคล้องพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 มาตรา 6 ได้กล่าวว่าจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เมื่อเจอปัญหา และอุปสรรคจะสามารถผ่านพ้นไปได้ การพัฒนาพละ 5 สามารถยกระดับจิตใจให้เกิดคุณธรรมอย่างสูงจนเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อโลกและชีวิต จึงควรนำพละ 5 มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตในสภาพสังคมปัจจุบันได้ โดยผู้วิจัยจะอภิปรายตามหลักพละ 5 ดังนี้

หลักพละ 5 ที่ถือเป็นหลักในการสร้างกำลังในจิตใจเห็นจะเป็นหลักศรัทธาพละ ผู้วิจัยได้นำหลักศรัทธาพละมาใช้กับ การรับมือขอต่อปัญหา และการอดทนต่อความยึดถือของปัญหา โดยนำสถานการณ์ตัวอย่างมาให้นักศึกษาคิดแก้ปัญหาในกิจกรรมที่ 6 ทำให้นักศึกษามีความเชื่อในเรื่องของการทำดีได้ดี การเชื่อว่าการประพฤติสิ่งดีจะได้ผลดีตอบแทน เชื่อว่าตนเองเป็นบุคคลดี และใช้กิจกรรมที่ 7 มาช่วยสนับสนุนการสร้างศรัทธาในกลุ่ม เพื่อให้นักศึกษาสามารถใช้ชีวิตในสังคมโดยคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อประโยชน์ส่วนรวม ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน และใช้การเรียนรู้จากต้นแบบผ่านทางสื่อวีดิทัศน์ในกิจกรรมที่ 11 เพื่อให้นักศึกษาเห็นถึงผลลัพธ์ของบุคคลที่มีความศรัทธาพละ และวิริยะพละในการดำเนินชีวิตจนสามารถนำตนไปสู่เป้าหมายได้ ดังที่สุปราณี การพึ่งตน (2542) ได้กล่าวว่า การสร้างศรัทธาในการเรียนการสอน เป็นกระบวนการส่งเสริม จูงใจ และปลุกเร้าให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อถือ เชื่อมั่น ในครูผู้สอน รวมถึงการเสนอสถานการณ์ให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะการคิดแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ยิ่งทำให้นักศึกษาเกิดศรัทธาขึ้นดังเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 6, 7 และ 11 เช่น “...ความศรัทธาที่เกิดขึ้นจากตัวของผู้นำหรือของตัวเราจะนำพาเราไปสู่ความสำเร็จในงานที่ทำ...” หรือ “...ถ้าเราไม่มีความเชื่อมั่นกับเพื่อนในการเจรจาหรือทำงานอื่น ๆ ก็อาจจะมีปัญหากันได้ และอาจจะไม่ประสบความสำเร็จกับสิ่งที่ทำ...” หรือ “...ผมจะใช้ความศรัทธาที่ว่าการศึกษาที่เราเรียนเป็นครู ซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่เคยต้องการ คือการพัฒนาตนเองอย่างหนึ่ง การเป็นครูช่วยเพิ่มความสามารถในด้านอื่น ๆ ตามมา และจะใช้วิริยะพละในการหมั่นทบทวนบทเรียน เพื่อทำความเข้าใจในสิ่งที่ไม่เข้าใจ และจะสู้ ตั้งใจเรียนถึงแม้ด้านการเงินจะไม่พร้อมก็ตาม...”

วิริยะพละ เป็นความเพียรที่เป็นกำลังในการเอาชนะกิเลสต่าง ๆ เช่น ความขี้ท้อ ความประมาท ความไม่ใส่ใจ ความเกียจคร้าน ผู้วิจัยได้นำหลักวิริยะพละมาใช้ในการรับรู้การกระจายตัวของปัญหา และการอดทนต่อความยึดเยื้อของปัญหา โดยใช้กิจกรรมที่ 9 ซึ่งเป็นกิจกรรมกลุ่มให้นักศึกษาช่วยกันแยกสิ่งของตาม โจทย์ที่ตั้งไว้ โดยนำหลักวิริยะพละ และปัญญาพละในการแก้โจทย์ปัญหา โจทย์ทางคณิตศาสตร์ และใช้ความพยายามในการเลือกเฉพาะสิ่งของที่กลุ่มตนต้องการ และตัดสิ่งที่ไม่ต้องการออกไป พร้อมทั้งร่วมกันอภิปรายถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในกิจกรรม รวมถึงอุปสรรคที่เกิดจากสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง และแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้นักศึกษารับรู้ว่า “...ความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหา ทำให้รู้ว่า ถ้าเราอดทนและพยายามปัญหานั้นจะสามารถแก้ไขได้...” และในกิจกรรมที่ 10 เป็นการนำวีดิทัศน์มาใช้ในกิจกรรม เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้จากตัวอย่างบุคคลที่มีความพยายามจนสามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย คือการกลับมาเดินได้อีกครั้ง ทำให้นักศึกษาไม่ขี้ท้อ และกล้าที่จะเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และรับรู้ว่า “...วิริยะพละเป็นความพยายามเพื่อให้ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ แม้ว่าร่างกายอาจไม่เอื้ออำนวย หรือปัญหาที่เจออาจหนักมาก แต่เราควรใช้ความพยายามและอดทนทำอย่างตั้งใจ...” สอดคล้องกับผลงานวิจัยของเพ็ญประภา นิตยวรรณ (2550) พบว่า การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และการสร้างเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษา จะทำให้นักศึกษาเกิดความพยายามที่จะนำตนไปสู่เป้าหมาย และประสบความสำเร็จได้ ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 11 เช่น “...ความพยายามจะทำให้เราประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย และเราจะต้องมีความเชื่อมั่นว่าเราสามารถทำมันได้...”

การฝึกสติพละในกิจกรรมครั้งที่ 2 เป็นการฝึกสติในการควบคุมความประมาท ความไม่ใส่ใจในสถานการณ์ ทำให้นักศึกษารับรู้ว่า ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการมีสติรับรู้ถึงอารมณ์ของตน รับรู้ถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ใจลอย และใส่ใจในสิ่งที่ทำ กิจกรรมที่ 3 เป็นการนำสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักศึกษามาอภิปรายร่วมกัน เพื่อให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจถึงการฝึกสติในการควบคุมตนเอง เมื่อต้องเจอสถานการณ์ตัวอย่าง และรับรู้ว่าตนเองต้องแสดงพฤติกรรม หรือแก้ไขปัญหอย่างไร สอดคล้องกับชาครีย์ เกิดสมบุญ (2557) และอนุกุล บำรุงวงศ์ (2556) พบว่า การเตือนตนเองเป็นเทคนิคที่ฝึกให้หนีคิด หรือนักศึกษารู้จักควบคุมตนเองเมื่อเจอสถานการณ์ โดยการเตือนตนเอง เพื่อชะลอหรือหยุดยั้งก่อนการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีความสนใจและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ เช่น “...การมีสติในการทำกิจกรรม เป็นสิ่งสำคัญ เวลาจะลงมือปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันควรมีสติทุกครั้ง เพื่อป้องกันความผิดพลาด...” หรือ “...ในการทำสิ่งต่าง ๆ

ในชีวิตประจำวัน และการแก้ปัญหา เราควรมีสตินึกคิดว่าต้องทำอะไรก่อนในการแก้ปัญหา นั้น ...” สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Bruin, Meppelink และ Bogels (2014) พบว่า การฝึกเจริญสติใน นักศึกษาส่งผลให้ลดความรุนแรงทางอารมณ์โกรธ สามารถเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจ และ ตอบสนองต่ออารมณ์และความรู้สึกในทางที่ดีขึ้น ทั้งยังช่วยให้สามารถรับมือกับปัญหา ความ กดดัน และความเครียดได้ดี ในการพัฒนาการรับรู้ถึงการกระจายตัวของปัญหานั้น จำเป็นต้องอาศัย สติพละเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องเช่นกัน โดยในกิจกรรมที่ 8 เป็นการนำสติพละมาใช้ทำกิจกรรมกลุ่ม ร่วมกับการแยกแยะสาเหตุของปัญหา การแสดงให้เห็นถึงผลที่ตามมา และแนวทางแก้ไขปัญหา โดยใช้แผนผังความคิด ดังเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 8 “...เราควรใช้สติพละมาคอย กำกับทุกครั้ง เพื่อป้องกันความผิดพลาดหรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันขึ้นได้...” หรือ “...ปัญหาอาจ ไม่ได้เกิดจากสิ่งอื่น ๆ รอบ ๆ ตัวเรา แต่มันอาจจะเกิดจากตัวเราเองก็ได้ ฉะนั้นในการแก้ไขปัญหา ต่าง ๆ ควรมีสติระมัดระวังรอบคอบ...”

สมาธิพละ เป็นความตั้งใจมั่นกับสิ่งที่ทำอยู่ จดจ่อกับสิ่งนั้น ควบคุมสภาวะจิตใจให้ตั้งมั่น ส่งผลให้ควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ ตลอดจนรับรู้ได้ว่าสิ่งใดคือสิ่งถูก สิ่งใดคือสิ่งที่ควรทำ สิ่งใด ที่เป็นปัญหา หรือสิ่งใดไม่เกี่ยวข้อง ช่วยให้ผู้ฝึกสมาธิพละ รับรู้สาเหตุของปัญหา สอดคล้องกับ งานวิจัยของขวัญชนก เรนนิ (2551) พบว่า การฝึกสมาธิทำให้มีดัชนีของความสุขเพิ่มขึ้น การมี สมาธิจะทำให้ใจเย็น ทำให้มีสติเวลาโกรธ และช่วยให้มีความรอบคอบในการตัดสินใจ หรือ แก้ปัญหาได้ดีขึ้น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Irwin (2015) ว่า ผลที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ ในชีวิตของนักศึกษา ช่วยให้ลดความเครียด เพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง และผู้ที่ฝึกปฏิบัติสมาธิ เป็นประจำจะช่วยลดความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน และสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้ อีกทั้ง Tian และ Fan (2014) ยังพบว่า ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงจะสามารถ ปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ หรือในอาชีพของตนในอนาคตได้ดี ผู้วิจัยจึงนำหลักสมาธิพละมาใช้กับ กิจกรรมที่ 3, 4 และ 5 โดยการนำประโยชน์ของสมาธิ และการปฏิบัติสมาธิมาใช้ในการควบคุม ตนเอง การรับรู้สาเหตุของปัญหา พร้อมทั้งให้นักศึกษาอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้ ดังจะเห็นได้จากแบบ บันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 3, 4, 5 เช่น “...การฝึกสมาธิสามารถทำให้เรามีความตั้งใจในการทำงาน เมื่อ เราพบปัญหา เราก็สามารถรับรู้และหาแนวทางมาแก้ไขโดยเลือกแนวทางที่ตรงประเด็น ไม่ฟุ้งซ่าน หรือตกใจ...” หรือ “...เมื่อพบเจอปัญหาต่าง ๆ เราไม่ควรใช้อารมณ์มาเป็นใหญ่ แต่ควรตั้งสติ และ ใช้สมาธิเพื่อสงบอารมณ์ร้อนของเรา และจะช่วยให้ปัญหาค่อยคลายได้ดีขึ้น...” หรือ “...ในการเรียน ต้องมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่เรียน ไม่เหม่อลอย และเมื่อเกิดข้อสงสัยก็ตั้งสติโดยการจดสิ่งที่สงสัย และ ค่อยไปถามอาจารย์ในสิ่งที่สงสัยหรือไปหาคำตอบต่อไป...” และจากการปฏิบัติตามหลักธรรมทั้ง 4

ข้างต้นแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือปัญญาพละ ซึ่งผู้วิจัยได้นำไปสร้างเป็นกิจกรรมที่ 5, 7 และ 9 โดยนำไปใช้ในการพัฒนาการรับรู้สาเหตุของปัญหา รับผิดชอบต่อปัญหาอย่างมีเหตุผล และรับรู้ว่าเป็นปัญหานั้นจะไม่อยู่กับเราเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ย่อมมีจุดจบและมีหนทางแก้ไขเสมอ

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นสิ่งที่ช่วยให้นักศึกษาเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สามารถควบคุมตนเอง และรับรู้ถึงสาเหตุของปัญหา สามารถรับผิดชอบต่อตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทั้งยังสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของศิริชนก จุลนาง (2552) ยังพบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลให้นักศึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น ทั้งยังมองโลกในแง่ดีขึ้น

จากผลการศึกษาค้นคว้า พบว่าโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า ผู้วิจัยพบว่า โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้าได้อย่างมีประสิทธิภาพในการสร้างความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญ และทราบถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขทั้งขณะที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ และการประกอบอาชีพครู อาจารย์ หรือวิศวกรในอนาคต

### **ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย**

จากการสรุปเนื้อหาแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อ โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้งหมด 12 ครั้ง พบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นต่อ โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางถึงดีมาก (ระหว่าง 3.07 - 4.67) แสดงว่านักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ได้รับความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ของ โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ มีความรู้ความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญ ทราบถึงประโยชน์ของการมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และทำให้

นักศึกษาสามารถนำผล 5 มาใช้ในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตน ซึ่งสอดคล้องกับแบบสอบถามความคิดเห็นต่อ โปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ดังตัวอย่างต่อไปนี้ เช่น “...ผมรับรู้ได้ว่าตนเองมีความตั้งใจเรียนมากขึ้นและรู้สึกรู้สึกว่าตนเองทำข้อสอบได้ดีขึ้น เพราะได้ฝึกสติ สมาธิ วิริยะ และใช้ความศรัทธาว่าตนเองมีความสามารถเท่าเพื่อนและต้องทำข้อสอบให้ได้ดีขึ้น...” หรือ “...ผมคิดว่ามีความเปลี่ยนแปลงด้านการนำสติ สมาธิ มาใช้แก้ปัญหาไม่ว่าจะเป็นการเรียน การสอบ หรือการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น มีสมาธิตั้งใจเรียน และตั้งใจอ่านหนังสือสอบ...” หรือ “...ผมมีความใจเย็นขึ้น ทำอะไรก็อดทนพยายามมากขึ้น ไม่ประมาท มีสติและสมาธิในการต่อสู้ปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามา และคิดเสมอว่าจะทำวันนี้ให้ดีที่สุด...” หรือ “...สำหรับผมที่เปลี่ยนแปลงคือการอ่านหนังสือวิชาสุดท้าย ซึ่งผมคาดหวังไว้สูงมาก และผมนำผล 5 จากกิจกรรมมาปรับใช้ ก็ทำให้ผมไม่รู้สึกกดดันและมีความสุขกับสิ่งที่ทำ...” หรือ “...เริ่มใช้หลักผล 5 มาใช้กับชีวิตประจำวัน ทั้งในเรื่องการใช้ชีวิต เรื่องเรียน และเรื่องต่าง ๆ โดยมีสติ สมาธิ วิริยะ ศรัทธา และปัญญา ตามหลักผล 5...” เป็นต้น

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design)

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง
4. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

#### สมมติฐานการวิจัย

1. ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ภายหลังกการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคต่างกัน

3. ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

## ประชากร

นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาวิศวกรรมไฟฟ้าชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 58 คน ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรในการวิจัย

## กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้จากการเลือกแบบเจาะจง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาวิศวกรรมไฟฟ้าชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 30 คน โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาวิศวกรรมไฟฟ้าชั้นปีที่ 1 จำนวน 58 คน โดยใช้แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค เลือกนักศึกษาที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคน้อย จำนวน 30 คน

2. แบ่งนักศึกษาเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน โดยใช้การจับคู่รายบุคคล (Matched subjects) ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคใกล้เคียงกันมาจับคู่กัน แล้วแยกออกเป็น คนละกลุ่ม ทำเช่นนี้จนครบจำนวน 30 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำแนกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

### เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยมีผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ เป็นผู้ตรวจความเหมาะสมของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โปรแกรมได้แบ่งการดำเนินการออกเป็น 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที ดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ชุด ดังนี้

1. แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคทั้ง 4 ด้าน คือ การควบคุม (Control = C) การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership = O2) การรับรู้การกระจายตัวของปัญหา (Reach = R) ความอดทน (Endurance = E) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 40 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคไปตรวจหาค่าความเที่ยงด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายใน “สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค” (Cronbach's Alpha-Coefficient) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา จำนวน 31 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.82

2. แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง เป็นลักษณะการรายงานตนเองเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้และประสบการณ์จากการเข้าร่วม โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค เป็นต้น

3. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้ให้นักศึกษากลุ่มทดลองเป็นผู้ตอบแบบสอบถามภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 ทั้งหมด 12 ครั้ง แบบสอบถามแบ่งเป็น 2 ตอน โดยตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเป็นมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 19 ข้อ และตอนที่ 2 เป็นคำถามปลายเปิด จำนวน 4 ข้อ

### การดำเนินการทดลอง

การวิจัยเรื่องโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ โดยดำเนินการทดลองดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงคณบดีคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้าเป็นประชากรและขออนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

2. ให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า ทำแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ก่อนเข้าร่วม โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากนักศึกษาทั้งระดับชั้นจำนวน 58 คน

3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยดำเนินการกับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง

4. ให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และทำแบบบันทึกการเรียนรู้หรือใบงานเมื่อเสร็จสิ้น โปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง เพื่อผู้วิจัยจะได้นำมาสรุปเนื้อหาและทราบถึงสิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้ในแต่ละครั้ง

5. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลอง มาวัดกับนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง (Posttest) รวมทั้งให้นักศึกษากลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย

6. นำคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการเข้าร่วมในแต่ละครั้งของนักศึกษามาสรุปเนื้อหา

7. นำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัยมาสรุปเนื้อหาและสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วม โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

#### 2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนน ต่อไปนี้

2.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched-Pairs Test)

2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองซึ่งเป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Mann Whitney U Test)

### 3. สรุปเนื้อหา (Summary Content) ต่อไปนี้

3.1 สรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในแต่ละครั้ง โดยการทำสรุปแบบประเมินสิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคแต่ละครั้งด้วยการบรรยาย

3.2 สรุปเนื้อหา จากแบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคและต่อผู้วิจัย ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และสรุปข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพื่อประเมินสิ่งที่นักศึกษาได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมด้วยการบรรยาย

### สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ พบว่า

1. โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ เมื่อนำมาใช้กับนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ มีความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญ และทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับ รู้จักการนำศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ตลอดจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้

### ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ผู้วิจัยได้แบ่งข้อเสนอแนะออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

#### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 มีคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพละ 5 สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาได้ จึงควรส่งเสริมให้ทำโปรแกรมพละ 5 นี้ ไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการกิจกรรมการปฐมนิเทศนักศึกษา เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยที่ผู้ใช้ต้องศึกษาและทำความเข้าใจวิธีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคอย่างละเอียด เพื่อที่จะสามารถนำไปพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคอย่างมีประสิทธิภาพ

2. จากการศึกษาและวิจัยพบว่า โปรแกรมพละ 5 สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาวิศวกรรมไฟฟ้าได้ ดังนั้นอาจารย์ผู้สอนในวิชาหลักวิชาชีพรู จึงควรนำโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคนี้ไปพัฒนาหรือประยุกต์ใช้กับนักศึกษาที่มีบริบทใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะนักศึกษา

ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ซึ่งจะมีเวลาว่างช่วงหลังเลิกเรียน ถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตในสถาบันการศึกษาได้อย่างมีความสุข

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงขึ้นควรนำโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ไปศึกษากับนักศึกษาภาควิชาอื่น ว่าจะมีผลอย่างไร

2. ควรศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาในบริบทของการเรียน โดยเฉพาะกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เมื่อเจอปัญหาแล้วหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งไม่ได้เป็นการแก้ปัญหาให้หมดไป โดยการนำโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ไปใช้ว่าเมื่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงขึ้น จะสามารถช่วยให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นได้หรือไม่

## เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรรณิกา สุขสมัย. 2549. การพัฒนามาตรวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคตามทฤษฎีของ  
สตอลท์สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาเทคโนโลยี  
การวัดทางการศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ขวัญชนก เรณีย์. 2551. ดัชนีความสุขของวัยรุ่นจังหวัดนครสวรรค์ในกลุ่มที่เข้ารับการฝึกสมาธิ  
หลักสูตรศิลปะการพัฒนาวิตด้วยอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน.  
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัย ราชภัฏภูเก็ต.
- งานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. 2554. เกี่ยวกับ มจพ.  
แนะนำมหาวิทยาลัย (Online). <http://www.kmutnb.ac.th/philosophy.php>,  
7 สิงหาคม 2557.
- ชาครีย์ เกิดสมบุญ. 2557. ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีผลต่อ  
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ทำนักในหอพักชาย  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร มหาบัณฑิต สาขา  
จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ทศพร ประเสริฐสุข. 2542. “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา.” วารสารการแนะแนวและ  
จิตวิทยาการศึกษา 2 (3-4): 10
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2551. AQ อึดเกินพิกัด. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บิสดิต. แพล  
และเรียบเรียงจาก Paul G. Stoltz, PhD. 1997. **Adversity Quotient: Turning Obstacles  
into Opportunities.** New York: John Wiley & Sons, Inc.
- นิรนาม. ม.ป.ป. เอกสารประกอบการสอน เรื่อง ประเภทของการวิจัย โดย  
รองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์ (Online). [www.watpon.com/Elearning/res16.htm](http://www.watpon.com/Elearning/res16.htm),  
16 มกราคม 2558.

นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2546. "IQ, EQ, MQ : เก่ง, ดี, มีสุข." วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ  
2 (2): 29

บุญชม ศรีสะอาด, 2553. **วิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. 2551. **ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร:  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระกัมมัญฐานาจารย์ อุ ปันฑิตาภิวังสะ. 2555. **รู้แจ้งปรมัตถธรรมด้วยการเจริญพละ 5**.  
สมุทรปราการ: ก้อนเมฆ.

พระคณิศรารากวีวงศ์. 2549. **โพธิปักขิยธรรม**. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2551. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**.  
กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

พระวรมน ขนฺติโก. 2544. **ศึกษาสัมมปปธาน 4 อันเป็นองค์แห่งการบรรลุธรรม**. วิทยานิพนธ์  
พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย.

พัฒนา แสงสาคร. 2550. **การพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนบนฐานการฝึกสติ**.  
รายงานเสนอมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ วิทยาเขตภาคพายัพ. ประจำปี พ.ศ. 2550.  
เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

เพ็ญประภา นิตยวรรณ. 2550. **การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคและการ  
สร้างเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคนิค  
หนองคาย**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยการศึกษา, มหาวิทยาลัย  
มหาสารคาม.

ภัทรพงศ์ นีละพันธ์. 2550. ปัจจัยที่ส่งผลต่อชาวอารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญและ  
 ฝ่าอุปสรรค (AQ) ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์การศึกษา  
 มหบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ภิญญาพัชญ์ ปลาถัดทอง. 2551. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการ  
 เผชิญและฝ่าอุปสรรคของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2. คุยฎีนิพนธ์การศึกษาคุยฎีบบัณฑิต  
 สาขาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วิทยา นาควัชระ. 2544. วิธีเลี้ยงลูกให้ เก่ง ดี และมีความสุข (IQ EQ MQ AQ). กรุงเทพมหานคร:  
 GOODBOOK.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น - วัยสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่  
 ที่ 9. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2545. เทคนิคสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร:  
 สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอตีเฟเบรน.

ศิริชนก จุลนาง. 2552. การพัฒนาโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและ  
 ฝ่าอุปสรรค (AQ) ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม: วิเคราะห์กลุ่ม  
 พหุ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหบัณฑิต สาขาการวิจัยการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ศุภกาญจน์ วิชานาคี. 2554. เอกสารประกอบการสอน รายวิชาวิปัสสนากัมมัฏฐาน 1 (Online).  
[bv1.pnru.ac.th/upload-files/.../bea734c8a19fe5463c9b86edb3cc0333.pdf](http://bv1.pnru.ac.th/upload-files/.../bea734c8a19fe5463c9b86edb3cc0333.pdf),  
 7 ธันวาคม 2557.

สภามหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. 2551. คุณลักษณะบัณฑิต  
 ที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.  
 28 พฤษภาคม 2551.

สมหวัง วิทยาปัญญานันท์. 2542. “สร้างพลังให้งานสำเร็จ.” **พุทธวิธีบริหาร** (Online).

<http://www.budmgt.com/budman/bm01/power5.html>, 19 สิงหาคม 2557.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2542. **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542.**

กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.

สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. 2552.

**การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ).** กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.

สุปราณี การพึ่งตน. 2542. **ผลของการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนิกการต่อความสามารถใน**

**การแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. 2556. **จิตวิทยาการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

แสงจันทร์ ทองมาก. 2556. **บทความการดูแลสุขภาพ และเคล็ดลับเพื่อสุขภาพดี** (Online).

<http://www.healthcarethai.com/ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ/>, 21 สิงหาคม 2557.

อนุกุล บำรุงวงศ์. 2556. **ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีผลต่อ**

**พฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อารี พันธุ์มณี. 2546. **จิตวิทยาสร้างสรรค์การเรียนการสอน.** กรุงเทพมหานคร: ไช้ไหม.

- Bruin, E. I., R. Meppelink, and S. M. Bogels. 2014. **Mindfulness in Higher Education: Awareness and Attention in University Students Increase During and After Participation in a Mindfulness Curriculum Course** (Online). <http://link.springer.com/article/10.1007/s12671-014-0364-5#page-2>, January 7, 2015.
- Geary, L. R. 2000. **Gear up for success** (Online). [www.ingearcoach.com/ingear11.htm](http://www.ingearcoach.com/ingear11.htm), August 23, 2014.
- Irwin, M. 2015. **Teaching and Teacher Effects of Regular Meditation Practice** (Online). <http://ocs.library.utoronto.ca/index.php/oise/DGSRC2015/paper/view/5169>, March 8, 2015.
- Maslow, A. H. 1970. **Motivation and Personality**. New York: Harper and Row. อ้างอิงใน  
 สุรางค์ โคว์ตระกูล. 2556. **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์  
 มหาวิทยาลัย.
- Papalia, E. D. and W. E. Olds. 1995. **Human Development**. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Stoltz, P. G. 1997. **Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities**. New York: John Wiley & Son Inc.
- Stoltz, P. G. 2000. **Adversity Quotient @ work: make everyday challenges the key to your success – putting the principles of AQ into action**. New York: Harper Collins Publishers Inc.
- Tian, Y. and X. Fan. 2014. **Adversity quotients, environmental variables and career adaptability in student nurses** (Online). <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001879114000931>, October 7, 2014.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในงานวิจัย

ที่ ศธ 0513.109/ 1959



คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๒๒ ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และการจัดการการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

ด้วย นางสาวกนกวรรณ จิตต์งามขำ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ” โดยมี ผศ.ดร.มนัสพันธ์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญ อาจารย์คะนอง ปาลิภัทรางกูร บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780 - 1



ที่ ศธ 0513.109/ 1957

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๑๖ ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์คนอง ปาลิภัทรางกูร

ด้วย นางสาวกนกวรรณ จิตต์งามขำ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมทะเล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ” โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780 - 1



ที่ ศธ 0513.109/ 109

คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๒๖ มกราคม 2558

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ด้วย นางสาวกนกรรณ จิตต์งามชา นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ” โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญ 1. รองศาสตราจารย์วิมล เหมือนคิด 2. ดร.ภาวิตา มณีมัย บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิมล เหมือนคิด ธีระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780 - 1



ที่ ศธ 0513.109/ 1958

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๒๒ ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์วิมล เหมือนคิด

ด้วย นางสาวกนกวรรณ จิตต์งามขำ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมพลละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ” โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิมลทิพย์ ธีระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780 - 1



ที่ ศธ 0513.109/ ๑๖

คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๑๓ มกราคม 2558

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ดร.ภาวิตา มณีมัย

ด้วย นางสาวกนกวรรณ จิตต์งามขำ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ” โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรมิพ์ ธีระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780 - 1

ที่ ศธ 0513.109/ 1954



คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๒๒ ธันวาคม 2557

เรื่อง ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ด้วย นางสาวกนกวรรณ จิตต์งามขำ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ” โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ทำการศึกษาและเก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ และขออนุญาตใช้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นางสาวกนกวรรณ จิตต์งามขำ ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ นางสาวกนกวรรณ จิตต์งามขำ เป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรัณทิพย์ ธีระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780 - 1



ที่ ศธ 0513.109/ ๑๖

คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
50 ถนนงามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๒๓ มกราคม 2558

เรื่อง ขอบขออนุญาตยืมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ด้วย นางสาวกนกวรรณ จิตต์งามขำ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ” โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะทำการทดลองเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2557 ตั้งแต่เดือน มกราคม 2558 เป็นต้นไป จนกว่าจะแล้วเสร็จ

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นางสาวกนกวรรณ จิตต์งามขำ ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ นางสาวกนกวรรณ จิตต์งามขำ จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมป์ ธีระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780 - 1



ภาคผนวก ข  
ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค  
และแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

ประวัติผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์วิมล เหมือนคิด

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชามนุษยศาสตร์, รองคณบดีคณะศิลปศาสตร์  
ประยุกต์

สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ประวัติการศึกษา

วุฒิปริญญาตรี การศึกษามัธยมศึกษา (กศ.บ.) สาขาคณิตศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา

วุฒิปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาจิตวิทยา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2. ดร.ภาวิตา มณีมัย

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์ประยุกต์และสังคม สาขาวิชาสังคมและ  
ธุรกิจ

สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ประวัติการศึกษา

วุฒิปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) สาขาจิตวิทยา

- มหาวิทยาลัยบูรพา
- วุฒิปริญญาโท** ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศส.ม.) สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
- วุฒิปริญญาเอก** ปรัชญาคุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

### 3. อาจารย์คะนอง ปาณิกัทรานุกร

- ตำแหน่ง** อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์และการจัดการท่องเที่ยว
- สถานที่ทำงาน** มหาวิทยาลัยกรุงเทพ รังสิต
- ประวัติการศึกษา**
- การศึกษาระดับ** นาคหลวงเปรียญธรรม 9 ประโยค
- วุฒิปริญญาตรี** พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาปรัชญา  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- วุฒิปริญญาโท** อักษรศาสตรมหาบัณฑิต (อ.ม.) สาขาปรัชญา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## โปรแกรมพละ 5

### กิจกรรมครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

#### แนวความคิดหลัก

การปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมสำหรับสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง ซึ่งกิจกรรมในแต่ละครั้งจะประสบความสำเร็จได้นั้น ต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมและความตั้งใจร่วมกิจกรรม เพราะจะช่วยให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปได้อย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จด้วยดี ความร่วมมือของสมาชิกขึ้นอยู่กับความไว้วางใจ ทัศนคติ สัมพันธภาพ ความคุ้นเคยที่ดี และความเข้าใจในสิ่งที่จะปฏิบัติ และเห็นว่าเป็นประโยชน์ ดังนั้น การชี้แจงรายละเอียดของโครงการ วัตถุประสงค์ เป้าหมาย ประโยชน์ ลักษณะกิจกรรมที่จัด ข้อตกลง ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของสมาชิก จึงมีความจำเป็นและช่วยให้กิจกรรมนั้นประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น เป็นการสร้างบรรยากาศ ความคุ้นเคย สร้างสัมพันธภาพ และสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการแต่ละกิจกรรม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง และประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 ได้

เวลา 50 นาที

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และแนะนำตนเองกับสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัวเองทีละคน และเปิดโอกาสให้ซักถามเพิ่มเติม

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 ที่ทำตารางไว้แล้วให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 แผ่น
2. เมื่อผู้นำกลุ่มตรวจสอบว่าสมาชิกกลุ่มได้กระดาษครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มชี้แจง “ให้นักศึกษาเขียนชื่อและนามสกุลไว้ที่มุมด้านบนของกระดาษ จากนั้นให้เดินไปรอบ ๆ เพื่อพูดคุยกับสมาชิกคนอื่น ๆ แล้วบันทึกสิ่งที่เพื่อนชอบโดยย่อ (เช่น สีที่ชอบ เพลงที่ชอบ อาหารที่ชอบ) กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม หลังจากพูดคุยกับสมาชิกครบทุกคนให้กลับมานั่งที่เดิม” โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที
3. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกกลุ่มถึงจำนวนในการบันทึกข้อมูลจากเพื่อน ๆ โดยผู้นำกลุ่มจะทำการสุ่มเลือกสมาชิกคนแรกในการพูด ซึ่งมีกติกาคือ “การนำเสนอเพื่อน สมาชิกผู้ที่ได้พูดจะต้องไม่เอ่ยชื่อของเพื่อนที่ตนเลือก บอกแต่สี เพลง และอาหารที่เพื่อนคนนั้นชอบ โดยนำ 3 คำมาเรียงต่อกัน ตัวอย่างเช่น “แดงเรื่อเล็กควรออกจากฝั่งตั้มยำ” ขณะที่สมาชิกคนที่กำลังพูด ให้ทุกคนตั้งสติ เพื่อฟังว่า เพื่อนกำลังพูดถึงตนหรือไม่ ถ้าเพื่อนกำลังพูดถึงตนก็ให้ลุกขึ้นยืน”
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวต่อ “สมาชิกคนอื่น ๆ ที่ไม่ได้เป็นผู้ที่ถูกกล่าวถึง ก็ให้สังเกตว่าเพื่อนคนไหนถูกกล่าวถึงไปแล้ว เพราะเมื่อถึงเวลาที่ตนพูดจะได้ไม่กล่าวถึงเพื่อนคนนั้นซ้ำอีก” โดยกิจกรรมนี้ใช้เวลาประมาณ 20 นาที
5. เมื่อครบเวลา ผู้นำกลุ่มให้สัญญาณเพื่อยุติกิจกรรม

## ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มซักถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ (แนวคำตอบ ได้รู้จักเพื่อน ๆ ว่ามีความชอบอะไรบางอย่างที่เหมือนและแตกต่างจากตน ได้ใส่ใจคนรอบข้างมากขึ้น)
2. ผู้นำกลุ่มพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ในครั้งนี้ เป็นส่วนหนึ่งซึ่งสมาชิกทุกคนจะนำมาใช้ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เป็นไปได้โดยง่ายและประสบความสำเร็จ
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงเกี่ยวกับลักษณะ วัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม หัวข้อแต่ละกิจกรรม ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่เข้าร่วมกิจกรรม และให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย “การเข้าร่วมกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกรู้จักที่จะพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หากสมาชิกกลุ่มทุกคนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกครั้ง เพื่อเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยกิจกรรมจะประกอบไปด้วยการฝึกความศรัทธา การสร้างวิริยะ การมีสติ การมีสมาธิ การใช้ปัญญา และการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในระยะเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 กิจกรรม รวมเป็น 12 กิจกรรม โดยแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 50 นาที ช่วงเวลาก่อนที่นักศึกษาจะเข้าเรียน”
4. ผู้นำกลุ่มตรวจสอบว่าสมาชิกกลุ่มเข้าใจ โดยการซักถาม และให้สมาชิกกลุ่มบันทึกแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

## สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4 ที่ได้ออกแบบตารางไว้สำหรับกรอกข้อมูลแล้ว
2. แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

### การวัดและประเมินผล

1. สมาชิกกลุ่มสามารถบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม หรือบอกวัตถุประสงค์ เป้าหมายของการเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 ได้
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรม ได้แก่ ความสนใจ การซักถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
3. ตรวจสอบความถูกต้อง และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ 1  
ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ

ที่	ชื่อเพื่อน	สี	ชื่อเพลง	ชื่ออาหาร
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				




ตัวฉันชื่อ	สีที่ฉันชอบ	เพลงที่ชอบ	อาหารที่ชอบ



ชื่อ – นามสกุล.....

## แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

### ครั้งที่ 1 กิจกรรม ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

<p>1. ความรู้สึกของท่านที่มีต่อกิจกรรมในครั้งนี้</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ชอบมาก</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ชอบ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>เฉย ๆ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ไม่ชอบ</p> </div> </div>
<p>2. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3. ข้อเสนอแนะที่ท่านมีต่อกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

## โปรแกรมพละ 5

### กิจกรรมครั้งที่ 2 อยู่อย่างมีสติ

#### แนวความคิดหลัก

สติพละเป็นสติที่มีกำลังในการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ การใจลอยไว้สติจะนำความทุกข์เดือดร้อนใจมาสู่ตนเองและผู้อื่น ถ้าผู้ใดมีสติพละ สามารถควบคุมสถานการณ์ของตนเองนั้น ไม่ว่าจะคิดจะทำสิ่งใดย่อมสำเร็จได้ และส่งผลให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข

#### วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มบอกความหมายของสติพละได้
2. สมาชิกกลุ่มแสดงถึงความเข้าใจและควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้สติพละได้

เวลา 50 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

##### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาทำกิจกรรมฝึกสติ “ตา หู จมูก ปาก”

2. ผู้นำกลุ่มบอกกติกาของกิจกรรม “ถ้าพูดถึงอวัยวะใด ให้เอามือชี้ที่อวัยวะนั้น โดยชี้ตามคำบอก” เมื่อสมาชิกกลุ่มเข้าใจแล้วผู้นำกลุ่มจึงเริ่มพูดถึงอวัยวะไปเรื่อย ๆ โดยเพิ่มความเร็วของการเปล่งเสียงมากขึ้น

3. ผู้นำกลุ่มเพิ่มคำสั่ง “ต่อมาจะเพิ่มคำสั่งอีก 2 อย่าง คือ หู กับ จมูก โดยมีขวจับจมูก มือซ้ายจับหู โดยบอกทีละอย่าง ถ้าพูดคำว่า สลับ ให้สลับมือซ้ายจับจมูก และขวจับหู” โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทดลองทำตามก่อน เมื่อสังเกตว่าทุกคนเข้าใจตรงกันแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มพูด “ตา หู จมูก สลับ จมูก สลับ หู ตา” จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวถามสมาชิก “จากกิจกรรมนี้ขอถามว่านักศึกษาได้ใช้ทักษะด้านใดบ้าง” (แนวคำตอบคือ ได้ฝึกสติ เพราะตั้งใจฟังว่าจะพูดถึงคำว่าอะไร)

4. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้เรื่องผละ 5 ประกอบด้วยอะไรบ้าง (ศรัทธาผละ วิริยะผละ สติผละ สมาธิผละ ปัญญาผละ) พร้อมยกตัวอย่างการควบคุมสถานการณ์หรือกรณีตัวอย่างให้สมาชิกกลุ่มได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้สติผละกับการควบคุมสถานการณ์

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกคิดวิเคราะห์การใช้สติผละกับการควบคุมสถานการณ์ที่กำหนดให้โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้াজออกเสียงให้สมาชิกฟัง จากนั้นให้นักศึกษาตอบคำถามในใบงานคือ “จากสถานการณ์ตัวอย่างข้างต้นนักศึกษาคิดว่านายเจ้งสามารถนำหลักสติผละ มาใช้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร” เมื่อผู้นำกลุ่มสังเกตว่าสมาชิกตอบคำถามเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มจะสุ่มสมาชิกให้พูดในสิ่งที่ตนเองเขียน จากนั้นผู้นำกลุ่มจะใช้คำถามต่อไป “ถ้านายเจ้งมีสติผละในการทำงานครั้งนี้ นักศึกษาคิดว่าสถานการณ์ต่อไปจะเป็นอย่างไร” เมื่อผู้นำกลุ่มสังเกตว่าสมาชิกตอบคำถามเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มจะสุ่มสมาชิกคนที่ยังไม่ได้พูดให้พูดในสิ่งที่ตนเองเขียน เมื่อทุกคนได้พูดเพื่อตอบคำถามแล้ว จึงเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพื่อทำความเข้าใจตัวอย่างสถานการณ์

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่สมาชิกตอบคำถามในใบงาน “จากสถานการณ์ตัวอย่าง ถ้านายเจ้งใช้สติผละในการควบคุมสถานการณ์นี้ ก็จะทำให้นายเจ้งสามารถระลึกได้ว่าอาจารย์ได้บอกอะไรกับเขาไว้ และปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง หรือเมื่อเจอปัญหาติดขัด นายเจ้งก็จะสามารถแก้ไขปัญหาได้โดยไม่ย่อท้อ”

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกถึงความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี ลงในใบงานเรื่อง อยู่อย่างมีสติ

3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ กิจกรรมครั้งที่ 2 เรื่องพลละ 5
2. ใบงานกิจกรรมครั้งที่ 2 เรื่อง อยู่อย่างมีสติ

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรม ได้แก่ ความสนใจ การซักถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
2. ตรวจสอบความถูกต้อง และความเรียบร้อยของใบงานเรื่อง อยู่อย่างมีสติ

## ใบความรู้ กิจกรรมครั้งที่ 2

### เรื่อง พละ 5

พละ 5 หมายถึง คุณธรรมที่ทำให้จิตใจเข้มแข็ง ทำให้เกิดความมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อความ  
เกียจคร้าน ความขาดสติ ความฟุ้งซ่าน ความไม่รู้ ประกอบด้วยธรรม 5 ประการ อันจะทำให้ผู้ปฏิบัติ  
ดำเนินไปสู่นิพพานได้

#### ศรัทธาพละ

ความเชื่อที่มีพลังเป็นกำลังการควบคุมความสงสัย

#### วิริยะพละ

ความเพียรที่มีพลัง เป็นกำลังการควบคุมความเกียจคร้าน

#### สติพละ

ความระลึกได้ เป็นกำลังการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ

#### สมาธิพละ

ความตั้งใจมั่น เป็นกำลังการควบคุมการวอกแวกไขว่เขวฟุ้งซ่าน

#### ปัญญาพละ

ความรอบรู้ เป็นกำลังการควบคุมเพิกเฉยไม่สนใจ หรือหลงมกมาย

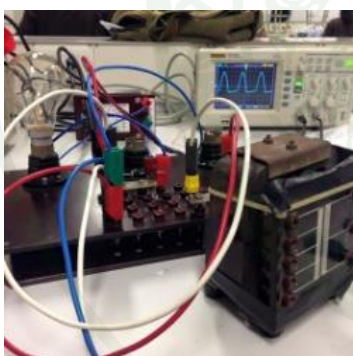
## ใบงาน กิจกรรมครั้งที่ 2

### เรื่อง อยู่อย่างมีสติ

#### สถานการณ์ตัวอย่าง

นายเจ้งได้รับมอบหมายจากอาจารย์ให้ทำหุ่นยนต์บังคับ อาจารย์ให้นายเจ้งไปรับอุปกรณ์และชิ้นส่วนต่าง ๆ จากอาจารย์เพื่อมาทำงานนี้

ในวันที่ไปรับอุปกรณ์อาจารย์บอกนายเจ้งว่า “ก่อนจะใช้ชิ้นส่วนต่าง ๆ ให้ทำการทดสอบก่อนนำไปใช้ และทุกครั้งที่ทดสอบให้เปิดคู่มือ ถ้าคู่มือแล้วไม่เข้าใจ ให้มาทำงานที่ห้องอาจารย์และสอบถามก่อนลงมือทำ” นายเจ้งตอบรับอาจารย์และรับอุปกรณ์และชิ้นส่วนต่าง ๆ กลับไปและไปเข้าเรียน



จนถึงเวลาเลิกเรียนนายเจ้งกลับหอพัก และเริ่มงานที่อาจารย์สั่ง โดยเริ่มจากนำชิ้นส่วนมาลองประกอบกัน ลองต่อไฟเข้า ผลปรากฏว่าวงจรเกิดการเสียหาย มีอุปกรณ์บางตัวในวงจรไหม้ นายเจ้งรู้สึกตกใจและพยายามแก้ไข แต่ยิ่งแก้ไขก็เหมือนปัญหาจะเกิดตามมาเรื่อย ๆ นายเจ้งจึงหยิบโทรศัพท์โทรหาเพื่อนเพื่อเล่าเรื่องราวให้ฟัง จากนั้นไม่กี่นาที เพื่อนของนายเจ้งก็มาถึงห้อง เขาทั้งสองคนก็พยายามหาอุปกรณ์มาเปลี่ยน และทดลองต่อไฟเข้าไปในวงจรอีกครั้ง ผลที่ได้ยังคงเป็นเช่นเดิม นายเจ้งจึงถอดใจและบอกเพื่อนว่าพຽ່ນนี้ตนเองจะนำชิ้นงานไปคืนอาจารย์และบอกว่าเขาไม่สามารถทำงานชิ้นนี้ได้สำเร็จ

จากสถานการณ์ตัวอย่างข้างต้น นักศึกษาคิดว่านายเจ้งสามารถนำหลักสติพละ มาใช้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ถ้านายเจ้งมีสติพละในการทำงานครั้งนี้ นักศึกษาคิดว่าสถานการณ์ต่อไปจะเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้คืออะไรและสามารถนำไปใช้ได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

## โปรแกรมพละ 5

### กิจกรรมครั้งที่ 3 ทางไหนดีที่สุด

#### แนวความคิดหลัก

สติพละเป็นสติที่มีกำลังในการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ การใจลอยไว้สติจะนำความทุกข์ เดือดร้อนใจมาสู่ตนเองและผู้อื่น ถ้าผู้ใดมีสติพละ สามารถควบคุมสถานการณ์ของตนเองนั้น ไม่ว่าจะคิดจะทำสิ่งใดย่อมสำเร็จได้ และส่งผลให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุขแต่ถ้ามีสติพละอย่างเดียวย่อมไม่เพียงพอต่อสถานการณ์บางสถานการณ์ ดังนั้นจึงต้องมีควบคู่ไปกับสมาธิพละในการช่วยให้บุคคลมีความตั้งมั่น ไม่วอกแวกจากการควบคุมปัญหานั้น ๆ

#### วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มบอกประโยชน์ของสมาธิพละได้
2. สมาชิกกลุ่มแสดงถึงความเข้าใจและควบคุมตนเองโดยใช้สติพละและสมาธิพละได้
3. สมาชิกกลุ่มแสดงถึงความสามารถในการพยายามหาทางออกของปัญหาได้

เวลา 50 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิพละ พร้อมยกตัวอย่างสถานการณ์หรือกรณีตัวอย่างให้สมาชิกกลุ่มได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้สมาธิพละ และสติพละกับตนเอง “สมาธิพละ เป็นการตั้งใจมั่น ไม่ออกแวก ยกตัวอย่างเช่น การเรียน ถ้าเรามีสมาธิในการเรียน จดจ่อกับสิ่งที่เรียน เราก็จะไม่เกิดการวอกแวกและใส่ใจกับการเล่นโทรศัพท์มือถือ แต่การมีสมาธิอย่างเดียวก็อาจจะไม่ดีสำหรับบางสถานการณ์ เช่น ขาดตามหน้าหนังสือพิมพ์เราจะเห็นว่าเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์บ่อยมาก ถ้ามองย้อนกลับมาแล้วเราเป็นคนขับรถ เราจะจดจ่อกับท้องถนน มีสมาธิและคิดถึงแต่การขับรถอย่างเดียว บังเอิญมีรถอีกคันมาตัดหน้าเรา ถ้าเรามีสติพละ มาควบคุมกับสมาธิพละ ก็จะทำให้เรารู้ตัวว่าจะทำอะไรต่อไป อาจจะบีบแตรให้รถที่ตัดหน้าหรือจะชนเรารู้ตัว หรือเราเหยียบเบรกเพื่อความปลอดภัย แต่ถ้าเรามีสมาธิอย่างเดียว สิ่งที่จะตามมาคือ อุบัติเหตุหรือการเสียชีวิตก็ได้ เพราะการไม่มีสติพละมากำกับสมาธิพละ เป็นต้น”

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกคิดวิเคราะห์ ประยุกต์การใช้สติพละ และสมาธิพละกับสถานการณ์ที่ตนเองพบเจอในมหาวิทยาลัย โดยให้สมาชิกเขียนสถานการณ์ที่อาจเกิดกับตนเองหรือคนรอบข้างมา 1 สถานการณ์ จากนั้นนำสถานการณ์มาใส่ลงในกล่องที่จัดเตรียมไว้“ดังนั้น จึงอยากให้นักศึกษาทุกคน เขียนสิ่งที่ตนเองคิดว่าเป็นปัญหาของตน หรือบุคคลรอบข้าง ลงในกระดาษที่แจกให้ เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้นักศึกษานำกระดาษมาใส่กล่องที่เตรียมไว้”

3. ผู้นำกลุ่มสุ่มจับสถานการณ์มาครั้งละ 1 เรื่อง และให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหานี้โดยใช้คำถามเกริ่นนำว่า “จากสถานการณ์นี้ นักศึกษาสามารถนำสติ และสมาธิมาใช้ได้ขณะใดบ้าง”

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัย สรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกถึงความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

### 3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

#### สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษแผ่นเล็กสำหรับเขียนสถานการณ์
2. ก่อ่งใส่กระดาษ
3. แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม





#### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรม ได้แก่ ความสนใจ การซักถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
2. ตรวจสอบความถูกต้อง และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

ชื่อ – นามสกุล.....

## แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

### ครั้งที่ 3 กิจกรรม ทางไหนดีที่สุด

1. ความรู้สึกของท่านที่มีต่อกิจกรรมในครั้งนี้			
			
ชอบมาก	ชอบ	เฉย ๆ	ไม่ชอบ
2. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง			
.....			
.....			
.....			
3. ข้อเสนอแนะที่ท่านมีต่อกิจกรรมในครั้งนี้			
.....			
.....			
.....			

## โปรแกรมพละ 5

### กิจกรรมครั้งที่ 4 จุดกำเนิดที่แท้จริง

#### แนวความคิดหลัก

สมาธิพละเป็นสมาธิที่มีกำลัง การจะปฏิบัติภารกิจหรืองานใดต้องอาศัยสมาธิเป็นตัวช่วยให้งานนั้นสำเร็จ ถ้าผู้ใดมีความตั้งใจมุ่งมั่น ไม่วอกแวกฟุ้งซ่าน ถือได้ว่าผู้นั้นปฏิบัติงานอย่างมีสมาธิ และสิ่งนี้จะนำไปสู่การประสบผลสำเร็จในงานที่ทำ หรือปัญหาที่เผชิญ ยิ่งไปกว่านั้น การมีสมาธิพละ จะทำให้ผู้ปฏิบัติงาน สามารถสืบหาสาเหตุของปัญหานั้น ๆ ได้

#### วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มแสดงถึงความตั้งใจ มีสมาธิจดจ่อกับการทำงานศิลปะได้
2. สมาชิกกลุ่มบอกถึงสาเหตุของปัญหาในการทำชิ้นงานของตนเองได้

เวลา 50 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มถามเกี่ยวกับความสำคัญของสมาธิพละในการทำงานหรือการเรียน “จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ผ่านมานักศึกษาคิดว่าสมาธิพละสำคัญกับการทำงานหรือการเรียนอย่างไร” ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกการทำสมาธิโดยใช้กิจกรรม “ปรุกระดาษ”
3. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษที่มีภาพพิมพ์อยู่ เข็มเย็บไหมพรม และกระดาษไข ให้สมาชิก
4. ผู้นำกลุ่มชี้แจงขั้นตอนการทำชิ้นงานให้กับสมาชิก “ให้นักศึกษา ทำตามขั้นตอนโดยเริ่มจาก 1) นำกระดาษที่มีภาพพิมพ์มาประกบกับกระดาษไข โดยนำด้านที่มีลายพิมพ์ไว้ข้างบน 2) นำกระดาษที่ประกบกันแล้วมายึดติดบนแผ่นโฟมด้วยเทปใส 3) ใช้เข็มเย็บไหมพรมที่ทำให้ทำการปรุกระดาษตามรอยตามรอยพิมพ์”
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มลงมือทำชิ้นงานโดยใช้สมาธิ จดจ่อกับชิ้นงานของตนเอง จนกว่าจะปรุกระดาษเรียบร้อย ใช้เวลาประมาณ 15 นาที
6. ผู้นำกลุ่มซักถามความคืบหน้าในการทำงาน ถ้านักศึกษาทำการปรุกระดาษเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มจะเข้าสู่ขั้นตอนต่อไป
7. ผู้นำกลุ่มชี้แจงขั้นตอนต่อไปให้กับสมาชิก “ถ้านักศึกษาทำการปรุกระดาษเรียบร้อยแล้ว 1) ให้นำกระดาษไขมาส่องกับแสงสว่าง เพื่อดูว่ารูที่เจาะนั้นทะลุผ่านทั้งหมดแล้ว 2) ถ้ามั่นใจว่าทุกรูสามารถทะลุผ่านได้ให้เอามาจับคู่ประกบที่ใส่ซองซอล์ก และกระดาษเปล่าคนละ 1 ใบ 3) นำกระดาษไขและกระดาษเปล่าประกบกัน และนำลูกประคบให้ทั่วทุกรอยปรุ 4) ยกกระดาษไขออกจากกระดาษเปล่า ดูให้แน่ใจว่าซองซอล์กที่อยู่บนกระดาษเปล่าสามารถวาดเป็นภาพได้ ถ้าไม่สามารถวาดเป็นภาพได้ให้นำกระดาษใบใหม่ประกบกระดาษไขและลูกประคบลงกระดาษไขอีก 2 ครั้ง แต่ทั้งนี้ให้นักศึกษาทำตามความสามารถของตนเอง” จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำชิ้นงานด้วยตนเอง ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

8. ผู้นำกลุ่มซักถามความคืบหน้าในการทำงาน ถ้านักศึกษามีผังชอว์ลกับกระดาษใบใหม่เรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มจะเข้าสู่ขั้นตอนต่อไป

9. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงขั้นตอนสุดท้าย “ถ้านักศึกษามีผังชอว์ลกับกระดาษใบใหม่แล้ว ให้ทำการลากเส้นตามรอยผังชอว์ล เพื่อให้ภาพที่ปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้น จากนั้นให้เขียนชื่อของตนเอง ไว้ที่มุมบนด้านขวาของชิ้นงาน” ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

10. ผู้นำกลุ่มใช้การสังเกตดูว่า สมาชิกทุกคนทำชิ้นงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกกลุ่มนำภาพต้นฉบับ กับชิ้นงานมาเปรียบเทียบกัน จะพบว่าชิ้นงานใหม่กับชิ้นงานต้นฉบับมีลักษณะที่อาจแตกต่างกันออกไป และให้สมาชิกในกลุ่มบอกถึงสาเหตุของลักษณะชิ้นงาน 2 ชิ้นที่แตกต่างกัน ระหว่างชิ้นงานต้นฉบับ กับชิ้นงานใหม่ของสมาชิก “เพราะเหตุใดชิ้นงาน 2 ชิ้นจึงแตกต่างกัน ให้สมาชิกแต่ละคนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเอง” ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัย สรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำชิ้นงาน

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกถึงประสบการณ์ที่ได้รับในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้

3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

### สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษพิมพ์ลาย ขนาด 7x7 เซนติเมตร

2. กระดาษใบ ขนาด 7x7 เซนติเมตร

3. แผ่นโฟม ขนาด 7x7 เซนติเมตร

4. เจ็มเย็บไหมพรม

5. ผ้าดิบ

6. ขางรัดถุงแกง

7. ผงชอล์ก

8. กระดาษเปล่า

9. เทปใส

10. แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

#### **การวัดและประเมินผล**





1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรม ได้แก่ ความสนใจ การจดจ่อกับชิ้นงาน และการแสดงความคิดเห็น

2. ตรวจสอบความถูกต้อง และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

ชื่อ – นามสกุล.....

## แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

### ครั้งที่ 4 กิจกรรม จุดกำเนิดที่แท้จริง

<p>1. ความรู้สึกของท่านที่มีต่อกิจกรรมในครั้งนี้</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ชอบมาก</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ชอบ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>เฉย ๆ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ไม่ชอบ</p> </div> </div>
<p>2. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3. ข้อเสนอแนะที่ท่านมีต่อกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

## โปรแกรมพละ 5

### กิจกรรมครั้งที่ 5 รู้ปัญหา ย่อมมีทางออก

#### แนวความคิดหลัก

สมาธิพละเป็นสมาธิที่มีกำลัง การจะปฏิบัติภารกิจหรืองานใดต้องอาศัยสมาธิเป็นตัวช่วยให้งานนั้นสำเร็จ ถ้าผู้ใดมีความตั้งใจมุ่งมั่น ไม่วอกแวกฟุ้งซ่าน ถือได้ว่าผู้นั้นปฏิบัติงานอย่างมีสมาธิ และสิ่งนี้จะนำพาให้ไปสู่การประสบผลสำเร็จในงานที่ทำ หรือปัญหาที่เผชิญ ยิ่งไปกว่านั้น การมีสมาธิพละ จะทำให้ผู้ปฏิบัติงาน สามารถสืบหาสาเหตุของปัญหานั้น ๆ ได้ แต่การที่บุคคลจะสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพต้องอาศัยการเรียนรู้ภายในตนเอง สิ่งนั้นเรียกได้ว่าเป็นปัญญาที่เป็นกำลัง หรือปัญญาพละ ถ้าบุคคลมีสมาธิพละ และเกิดปัญญาพละตามมา บุคคลผู้นั้นก็จะสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้ด้วยความมั่นใจยิ่งขึ้น

#### วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มสามารถบอกความรู้สึกที่ได้จากการฝึกสมาธิครั้งนี้
2. สมาชิกกลุ่มบอกสาเหตุของปัญหาจากสถานการณ์ได้
3. สมาชิกกลุ่มแสดงความเข้าใจสาเหตุของปัญหาและพยายามหาทางออกของปัญหาได้

เวลา 50 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาสงบนิ่ง ด้วยการนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าออก ประมาณ 10 นาทีเมื่อครบตามเวลา ผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกกลุ่มลืมนตา และใช้การสุ่มสอบถามความรู้สึกหลังจากที่สมาธินั่งสมาธิ “จากกิจกรรมนั่งสมาธินักศึกษามีความรู้สึกอย่างไรบ้าง” ผู้นำกลุ่มฟังคำตอบและกล่าวชมในความตั้งใจของสมาชิกทุกคนและเข้าสู่กิจกรรมต่อไป

2. ผู้นำกลุ่มให้แจกใบงานให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 ใบ

3. ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างสถานการณ์มา 1 เรื่อง “จากสถานการณ์ข้างต้น ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนสาเหตุของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมระบุแนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยสามารถแสดงความคิดเห็นของตน ได้อย่างเต็มที่ไม่มีใครถูก ไม่มีใครผิด” ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่องราวของเหตุการณ์โดยใส่อารมณ์ร่วมกับสถานการณ์ที่กำหนดให้เพื่อให้เรื่องราวน่าสนใจมากขึ้น

4. ผู้นำกลุ่มซักถามความคืบหน้าในการทำงาน ถ้าเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหานี้ โดยการสุ่มถามคำถามจากใบงานและให้สมาชิกอภิปรายความคิดเห็นของตน โดยใช้หลักสมาธิพละ และปัญญาพละ กับสถานการณ์นี้ “จากเหตุการณ์นี้นักศึกษาคิดว่าเหตุการณ์ทั้งหมดเกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง” เมื่อได้คำตอบที่หลากหลายแล้ว ผู้นำกลุ่มจะเขียนคำตอบลงบนกระดาน จากนั้นถามต่อ “แล้วนักศึกษาสามารถนำหลักพละ 5 ข้อใดบ้างมาใช้ในการแก้ไขปัญหา”

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัย สรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

## สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน กิจกรรมครั้งที่ 5 เรื่อง รู้ปัญหา ย่อมมีทางออก
2. กระดาน

## การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรม ได้แก่ ความสนใจ การซักถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
2. ตรวจสอบความถูกต้อง และความเรียบร้อยของใบงาน

## ใบงาน กิจกรรมครั้งที่ 5

### เรื่อง ระบุปัญหา ย่อมมีทางออก

#### สถานการณ์ตัวอย่าง

บอมเป็นคนที่มิมีเพื่อนเยอะเพราะเขาเป็นคนที่อหยาซัยดี มีน้ำใจ และรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นเสมอ ๆ บอมมีเพื่อนที่สนิทอยู่หนึ่งคน ชื่อ โต้้ง เขาทั้งสองคนมักจะเป็นบัดดี้กันไปในไหนด้วยกันตลอดบางครั้ง เพื่อนแซวว่าเป็นคู่หูคู่อี้ บอมแอบชอบผู้หญิงต่างคณะชื่อดาว ซึ่งเป็นเพื่อนของโต้้ง แรก ๆ บอมได้เล่าถึงความรู้สึกของตนที่มีต่อดาวให้โต้้งฟัง และได้ขอให้โต้้งเป็นพ่อสื่อในการนัดดาวเพื่อมากินข้าวและไปเที่ยว โต้้งรับปากแต่ไม่เต็มใจนัก



จากนั้นไม่นาน บอมและดาวก็ตกลงเป็นแฟนกันบอมกับดาวไปไหนมาไหนด้วยกันตลอดโดยที่ไม่มีโต้้ง ต่อมาไม่นานบอมและดาวเริ่มมีปัญหาทะเลาะกัน ดาวก็มาหาโต้้งและระบายให้โต้้งฟังถึงนิสัยบางอย่างของบอม ด้วยความที่โต้้งสงสารดาว โต้้งก็รู้สึกโกรธบอมมากและบอกว่าตนจะไปคุยกับบอมให้รู้เรื่อง

วันต่อมาโต้้งเจอบอม โต้้งถามบอมถึงปัญหาที่เกิดขึ้น บอมก็เล่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้โต้้งฟัง ปรากฏว่าสิ่งที่บอมเล่าและดาวเล่ามีบางอย่างที่ไม่ตรงกัน ทั้งบอมและดาวต่างก็บอกว่าอีกฝ่ายมีคนอื่น ทำให้โต้้งเริ่มสับสน และบอกว่าบอม โกหก และเชื่อดาวอย่างเต็มเปี่ยม จากนั้นโต้้งก็ชกหน้าบอม และว่าบอมไม่เป็นลูกผู้ชาย และเสียความรู้สึกที่ทำให้ดาวเสียใจ บอมงงมาก เพราะตนพูดความจริงแต่ทำไมจึงโดนต่อๆ เขาารู้สึกสงสัยว่าโต้้งไปได้ยินอะไรจากใครมา จึงทำให้เข้าใจตนผิดไป



ถ้านักศึกษาเป็นบอม นักศึกษาจะอย่างไรกับสถานการณ์นี้ เพื่อให้ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนหรือแฟนดีขึ้น

## ใบงานครั้งที่ 5

### เรื่อง รู้ปัญหา ย่อมมีทางออก

1. สาเหตุของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นคืออะไร

.....

.....

.....

2. ระบุแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยความเข้าใจของตน โดยใช้ พละ 5

.....

.....

.....

3. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้ / ประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร

.....

.....

.....

## โปรแกรมพละ 5

### กิจกรรมครั้งที่ 6 ฐรับผิชอบ

#### แนวความคิดหลัก

ศรัทธาพละเป็นความเชื่อ ซึ่งเกิดจากความเชื่อภายในตนเอง ในทางพุทธศาสนาอาจกล่าวได้ว่าทำดีได้ดี ทำไม่ดีผลที่ได้อีกจะไม่ดีตามไปด้วย ถ้าประยุกต์มาเป็นศรัทธาพละในการแก้ปัญหา นั้น สามารถกล่าวได้ว่าศรัทธาพละสามารถเป็นแรงผลักดันให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้ โดยยึดความศรัทธาที่ว่า ความรับผิชอบต่อปัญหาเป็นคุณสมบัติของคนดี

#### วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มเข้าใจในศรัทธาพละ
2. สมาชิกกลุ่มแสดงความรับผิชอบต่อปัญหาที่สมมติขึ้นอย่างมีเหตุผลได้

เวลา 50 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

##### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาดูวีดิทัศน์ของ “ทอมัส แอลวา เอดิสัน” ใช้เวลา 30 นาที

2. ผู้นำกลุ่มอธิบาย “ทอมัส แอลวา เอดิสัน เป็นตัวอย่างของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงความศรัทธาในตนเอง และเพื่อนร่วมงาน เขาประสบความสำเร็จ แต่เคยล้มเหลวแล้วกลับมาประสบความสำเร็จได้ เพราะเขามีศรัทธาในตนเองอย่างมาก มีแรงผลักดันภายในตนเอง เมื่อเจอปัญหาบุคคลเหล่านี้จะไม่หนีและพยายามเข้าไปมีส่วนรับผิดชอบต่อปัญหา ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะหนักหรือเบา เขาก็พร้อมจะรับเสมอ”

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้นักศึกษาคนละ 1 ใบ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัย สรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน กิจกรรมครั้งที่ 6 เรื่อง รู้รับผิดชอบ

2. คอมพิวเตอร์และเครื่องฉาย

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรม ได้แก่ ความสนใจ การซักถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น

2. ตรวจสอบความถูกต้อง และความเรียบร้อยของใบงาน

## ใบงาน กิจกรรมครั้งที่ 6

### เรื่อง รู้รับผิดชอบ

1. “ทอมัส แอลวา เอดิสัน” ใช้ศรัทธาพละ กับเหตุการณ์ใด

.....

.....

.....

2. ถ้า “ทอมัส แอลวา เอดิสัน” ไม่มีความศรัทธาในตนเอง เขาจะสามารถชักชวนเพื่อน ๆ มาร่วมทำงานนี้ได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

3. จากกิจกรรมวันนี้ท่านได้เรียนรู้อะไร และจะนำไปใช้กับชีวิตประจำวันเมื่อเจอปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

## โปรแกรมพละ 5

### กิจกรรมครั้งที่ 7 ร่วมด้วยช่วยกัน

#### แนวความคิดหลัก

ศรัทธาพละสามารถเป็นแรงผลักดันให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้ โดยยึดความศรัทธาที่ว่า ความรับผิดชอบต่อปัญหาเป็นคุณภาพของคนดี ผู้ที่มีศรัทธาแล้วนั้นสามารถก่อให้เกิดเป็นปัญญาพละได้ และปัญญาพละนั้นจะกลับมาสนับสนุนศรัทธาพละให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น

#### วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มแสดงถึงความศรัทธาในการเลือกของตนเองและกลุ่มได้
2. สมาชิกกลุ่มแสดงความรับผิดชอบต่อการเลือกแลกเปลี่ยนสิ่งของอย่างมีเหตุผลได้
3. สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นร่วมกันในการรับผิดชอบระหว่างกันในกลุ่มได้

เวลา 50 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มย่อยเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน
2. ผู้นำกลุ่มแจกลูกปิงปองสีให้กับทุกกลุ่ม ๆ ละ 1 ลูก โดยแต่ละกลุ่มจะได้สีไม่เหมือนกัน พร้อมทั้งรับเงื่อนไขการแลกเปลี่ยนของแต่ละกลุ่มซึ่งจะระบุเงื่อนไขการแลกเปลี่ยนไว้ชัดเจน
3. ผู้นำกลุ่มให้กติกา “กิจกรรมนี้มีชื่อว่า ร่วมด้วยช่วยกันกติกาคือห้ามให้กลุ่มอื่นเห็นว่ากลุ่มของตนได้ปิงปองสีอะไร โดยในกลุ่มต้องตกลงกันให้ดีกว่าจะให้ลูกปิงปองกับกลุ่มใดและจะรับลูกปิงปองจากกลุ่มใด โดยทุกกลุ่มสามารถแลกเปลี่ยนลูกปิงปองให้กลุ่มอื่นได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น โดยเมื่อแลกเปลี่ยนแล้วจะต้องไม่มีกลุ่มใดได้เปรียบหรือเสียเปรียบ และจะแลกเปลี่ยนเมื่อผู้นำกลุ่มให้สัญญาณ ดังนั้นในแต่ละกลุ่มต้องตกลงกันให้ดีกว่าจะแลกเปลี่ยนลูกปิงปองกับกลุ่มอื่นอย่างไร โดยแต่ละกลุ่มต้องส่งตัวแทนกลุ่มมาพูดคุยกันรอบละ 1 คน เพื่อให้ได้ลูกปิงปองตามสีที่กลุ่มตนต้องการ มาเป็นของกลุ่มตน แต่ถ้าตกลงกันไม่ได้ ก็ให้ตัวแทนกลุ่มกลับไปยังกลุ่มของตน และตัดสินใจเลือกครั้งใหม่ กิจกรรมนี้จะให้แต่ละกลุ่มมีสิทธิ์มาพูดคุยแลกเปลี่ยนได้ 2 รอบเท่านั้น และรอบที่ 3 จะถือเป็นรอบสุดท้าย”ใช้เวลาประมาณ 30 นาที
4. เมื่อทุกกลุ่มทำการตกลงกันแลกเปลี่ยนลูกปิงปองเรียบร้อยแล้วให้แต่ละกลุ่มออกมาบอกเหตุผลของการแลกเปลี่ยนครั้งนี้ว่ากลุ่มของตนมีการคิดหรือมีแนวทางแลกเปลี่ยนอย่างไรใช้เวลาประมาณ 10 นาที

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัย สรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

## สื่อและอุปกรณ์

1. ใบโจทย์เงื่อนไขการแลกลูกปิงปอง
2. ลูกปิงปองสี 5 สี ได้แก่ เหลือง, ส้ม, แดง, น้ำเงิน และเขียว
3. แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

## การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรม ได้แก่ ความสนใจ การซักถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
2. ตรวจสอบความถูกต้อง และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

## เงื่อนไขการแลกเปลี่ยน กลุ่มสีเหลือง

## ตารางเงื่อนไข

แดง	ได้	+1
ส้ม	ได้	+3
น้ำเงิน	ได้	+5
เขียว	ได้	-4

## เงื่อนไขการแลกเปลี่ยน กลุ่มสีส้ม

## ตารางเงื่อนไข

น้ำเงิน	ได้	+1
เหลือง	ได้	+3
แดง	ได้	+5
เขียว	ได้	-4

## เงื่อนไขการแลกเปลี่ยน กลุ่มสีแดง

## ตารางเงื่อนไข

เหลือง	ได้	+1
น้ำเงิน	ได้	+3
เขียว	ได้	+5
ส้ม	ได้	-4

## เงื่อนไขการแลกเปลี่ยน กลุ่มสีน้ำเงิน

## ตารางเงื่อนไข

เขียว	ได้	+1
ส้ม	ได้	+3
แดง	ได้	+5
เหลือง	ได้	-4

## เงื่อนไขการแลกเปลี่ยน กลุ่มสีเขียว

## ตารางเงื่อนไข





ส้ม	ได้	+1
เหลือง	ได้	+3
น้ำเงิน	ได้	+5
แดง	ได้	-4

การแลกเปลี่ยนทำได้ 1 ครั้งเท่านั้น และต้องแลกเปลี่ยนต่อหน้าทุกคนที่ร่วมกิจกรรม

ชื่อ – นามสกุล.....

## แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

### ครั้งที่ 7 กิจกรรม ร่วมด้วยช่วยกัน

<p>1. ความรู้สึกของท่านที่มีต่อกิจกรรมในครั้งนี้</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ชอบมาก</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ชอบ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>เฉย ๆ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ไม่ชอบ</p> </div> </div>
<p>2. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3. ข้อเสนอแนะที่ท่านมีต่อกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

## โปรแกรมพละ 5

### กิจกรรมครั้งที่ 8 ผลลัพธ์

#### แนวความคิดหลัก

สติพละเป็นสิ่งที่สามารถกำจัดความประมาทของบุคคล เป็นตัวควบคุมการตัดสินใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน พร้อมทั้งจะเข้าสู่ปัญหา และเผชิญปัญหาอยู่เสมอ ถ้าบุคคลใดมีสติ ย่อมสามารถตัดสินใจได้ และเข้าสู่ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากพอ

#### วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มสามารถใช้สติพละต่อปัญหาได้
2. สมาชิกกลุ่มสามารถบอกแนวทางแก้ไขของปัญหาที่นำมาเป็นสถานการณ์ตัวอย่างได้

เวลา 50 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

##### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงกิจกรรมเข้าสู่กิจกรรม ผลลัพธ์

2. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้นักศึกษาคนละ 1 ใบ 1 ใบมี 1 สถานการณ์ โดยแต่ละใบอาจมีสถานการณ์ที่ซ้ำกัน และให้คำชี้แจง “ให้นักศึกษาจับกลุ่มกัน โดยใช้สถานการณ์ที่แจกให้เป็นเงื่อนไขในการแบ่งกลุ่ม” เมื่อนักศึกษาเข้ากลุ่มเรียบร้อยแล้วผู้นำกลุ่มกล่าวว่า “ให้นักศึกษาช่วยกันทำแผนผังความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ของกลุ่มตนเอง โดยใช้หลักสติพละกับปัญหานั้น ๆ พร้อมทั้งบอกปัญหาที่แท้จริงและแนวทางแก้ไข” ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

3. ผู้นำกลุ่มสอบถามความคืบหน้า จากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแผนผังความคิดของกลุ่มตนเอง ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัย สรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบสถานการณ์ 3 สถานการณ์

2. คอมพิวเตอร์และเครื่องฉาย

3. กระดาษแข็งกลุ่มละ 1 แผ่น

### **การวัดและประเมินผล**

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรม ได้แก่ ความสนใจ การซักถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น

2. ตรวจสอบความถูกต้อง และความเรียบร้อยของใบงาน

## ใบงาน กิจกรรมครั้งที่ 8

### เรื่อง ผลลัพธ์

#### สถานการณ์ที่ 1

ศักดิ์ถูกจับได้ว่าทุจริตการสอบ โดยการยื่นไปถามเพื่อนข้าง ๆ และเมมโมรี่ค่าต่าง ๆ ไว้ในเครื่องคิดเลข เขาถูกอาจารย์ประจำวิชาที่สอบเรียกเขาไปคุยเพื่อถามสาเหตุของการทุจริต ศักดิ์อ้างว่าเขากลัวทำข้อสอบได้คะแนนน้อย กลัวได้เกรดน้อย และจะถูกรีไทร์

#### สถานการณ์ที่ 2

คิงมักจะมาเรียนสายเสมอ ๆ จนถูกหักคะแนนความประพฤติและเวลาเรียนไม่พอ คิงจึงเข้าพบอาจารย์และให้เหตุผลว่าจำเป็นต้องทำงานพิเศษจนดึกจึงตื่นมาเรียนไม่ทัน และขอให้อาจารย์ช่วยเหลือ แต่อาจารย์ไม่รับปากเพราะคิดว่าคิงหาเหตุผลมาอ้าง คิงจึงรู้สึกไม่พอใจอาจารย์อย่างมาก จนโมโหและโกรธอาจารย์

#### สถานการณ์ที่ 3

เกล้าได้รับความไว้วางใจจากรุ่นพี่ให้จัดกิจกรรมรับน้องใหม่ แต่ขณะที่ทำกิจกรรมน้องเกิดได้รับบาดเจ็บขาหัก เกล้ากลัวจะถูกล้อออก แต่ไม่รู้จะทำอย่างไรดี

## โปรแกรมพละ 5

### กิจกรรมครั้งที่ 9 โจทย์ปัญหา

#### แนวความคิดหลัก

วิริยะพละนั้นนับว่าเป็นความอดทน ความเพียรที่มีกำลัง อันจะส่งผลให้เกิดการแสวงหาวิธีการต่าง ๆ ซึ่งสามารถจะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ แต่ถ้ามีเพียงวิริยะพละอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอสำหรับการรับมือกับปัญหาได้ จึงต้องมีปัญญาพละเข้ามากำกับวิริยะพละด้วย เมื่อใช้ปัญญาเข้ามาบวกกับวิริยะแล้วก็จะสามารถแสวงหาทางเลือก หรือทางออกของปัญหาที่ดี ที่เหมาะสมกับตนเองได้

#### วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มสามารถนำวิริยะพละและปัญญาพละมาใช้ในการร่วมกิจกรรมได้
2. สมาชิกกลุ่มสามารถบอกสิ่งที่เป็นปัญหาที่แท้จริงของกิจกรรมนี้ และสามารถตัดสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องได้
3. สมาชิกกลุ่มสามารถบอกความแนวทางแก้ไขของปัญหาที่เกิดขึ้นได้

เวลา 50 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน
2. ผู้นำกลุ่มจัดเตรียมช้อนและ โจทย์ของกิจกรรมซึ่งจัดไว้ให้กับสมาชิกกลุ่มละ 1 ชุด
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงว่า “ต่อไปนี่คือกิจกรรมชื่อ โจทย์ปัญหา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความร่วมมือกัน ในการแก้โจทย์ปัญหาของกลุ่มตนเอง และเมื่อแก้โจทย์สำเร็จแล้ว ให้นำกลุ่มผลัดเวียนกันนำช้อนมาตักสิ่งของที่อยู่ใน โหล ซึ่งประกอบด้วยสิ่งที่อยู่ใน โจทย์ของกลุ่มตน เช่น ลูกปัดสีต่างๆ และเม็ดโม่ไปใส่ไว้ในกล่องของกลุ่มตนเอง โดยมีเงื่อนไขว่า ถ้าตักสิ่งของไปแล้วเกิดหล่นระหว่างทาง คนที่ทำสิ่งของหล่น ต้องมาเริ่มต้นเดินตรงจุดที่โหลตั้งอยู่อีกครั้ง ถ้าใครทำผิดเงื่อนไขนี้ ถือว่ากลุ่มนั้นแพ้ และถ้ากลุ่มไหนที่มั่นใจว่านำสิ่งของมาครบตามที่ โจทย์กำหนดแล้ว ให้ยกมือขึ้น เพื่อส่งสัญญาณให้ผู้นำกลุ่มรับทราบ กิจกรรมนี้จะใช้เวลาประมาณ 30 นาที เมื่อครบเวลา ผู้นำกลุ่มจะส่งสัญญาณให้หยุดกิจกรรม”
4. ผู้นำกลุ่มให้แต่ละทีมออกมาจับ โจทย์ปัญหา ซึ่งแต่ละกลุ่มจะได้ โจทย์ที่แตกต่างกัน และส่งสัญญาณให้เริ่มกิจกรรม “เมื่อทุกกลุ่ม ได้ โจทย์แล้ว ให้เปิดซองและเริ่มกิจกรรมได้ค่ะ”
5. เมื่อจบกิจกรรมผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมนี้และอธิบายเพิ่มเติม “กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ใช้ความพยายามและปัญญาในแก้ไข โจทย์ปัญหา และพยายามเลือกตักสิ่งของให้ได้ตาม โจทย์และพยายามเดินกลับมาไม่ให้หล่นระหว่างทาง เทียบได้กับการใช้ชีวิตหรือความเพียรอย่าง เป็นกำลัง และปัญญาพละ คือปัญญาที่เป็นกำลัง ให้เราแก้ไข โจทย์ปัญหาของกลุ่มได้ เช่นเดียวกับชีวิตประจำวัน อาจเป็นปัญหาด้านการเรียนหรือการทำงานร่วมกับผู้อื่น เราต้องใช้ความคิด ความเพียรพยายามในการแก้ไข ปัญหาให้จบลงได้ ดังเช่นในกิจกรรมของวันนี้”

## ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัย สรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

## สื่อและอุปกรณ์

1. โหลหรือภาชนะทรงสูง 1 ใบ
2. กलों (ใส่ลูกปัดและเม็ดโฟม) ประจำกลุ่ม 5 กलों
3. ซ้อนกลาง (ใช้ตัดสิ่งของจากโหล) ประจำกลุ่ม ๆ ละ 1 คัน รวมทั้งหมด 5 คัน
4. ลูกปัดหลากสี เช่น ส้ม ม่วงฟ้า ชมพู เขียวสีละ 80 ลูก
5. เม็ดโฟม 80 เม็ด
6. แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

## การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรม ได้แก่ ความสนใจ การซักถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
2. ตรวจสอบความถูกต้องตามเงื่อนไขของกิจกรรม และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

### ใบโจทย์ปัญหาแต่ละกลุ่ม

ใบโจทย์ปัญหา กลุ่ม 1	
เขียวเท่ากับ	10
เม็ดโพมมากกว่าเขียวและน้อยกว่าฟ้าอยู่	3
ฟ้ามากกว่าเขียว อยู่	5
ม่วงมากกว่าเม็ดโพมอยู่	4
ส้มน้อยกว่าม่วงแต่มากกว่าเม็ดโพมอยู่	3

ใบโจทย์ปัญหา กลุ่ม 2	
เม็ดโพมเท่ากับ	10
ฟ้ามากกว่าเม็ดโพมและน้อยกว่าม่วง	3
ม่วงมากกว่าเม็ดโพมอยู่	5
ส้มมากกว่าฟ้าอยู่	4
เขียวน้อยกว่าส้มแต่มากกว่าฟ้าอยู่	3

ใบโจทย์ปัญหา กลุ่ม 3	
ฟ้าเท่ากับ	10
ม่วงมากกว่าฟ้าและน้อยกว่าส้มอยู่	3
ส้มมากกว่าฟ้าอยู่	5
เขียวมากกว่าม่วงอยู่	4
เม็ดโพมน้อยกว่าเขียวแต่มากกว่าม่วงอยู่	3





ใบโจทย์ปัญหา กลุ่ม 4	
ม่วงเท่ากับ	10
ส้มมากกว่าม่วงและน้อยกว่าเขียวอยู่	3
เขียวมากกว่าม่วงอยู่	5
เม็ดโพมมากกว่าส้ม	4
ฟ้าน้อยกว่าเม็ดโพมแต่มากกว่าส้มอยู่	3

ใบโจทย์ปัญหา กลุ่ม 5	
ส้มเท่ากับ	10
เขียวมากกว่าส้มและน้อยกว่าเม็ดโพมอยู่	3
เม็ดโพมมากกว่าส้มอยู่	5
ฟ้ามากกว่าเขียว	4
ม่วงน้อยกว่าฟ้า แต่มากกว่าเขียวอยู่	3

ชื่อ – นามสกุล.....

## แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

### ครั้งที่ 9 กิจกรรม โจทย์ปัญหา

<p>1. ความรู้สึกของท่านที่มีต่อกิจกรรมในครั้งนี้</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ชอบมาก</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ชอบ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>เฉย ๆ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ไม่ชอบ</p> </div> </div>
<p>2. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3. ข้อเสนอแนะที่ท่านมีต่อกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

## โปรแกรมพละ 5

### กิจกรรมครั้งที่ 10 ครั้งเดียวอาจไม่พอ

#### แนวความคิดหลัก

วิริยะพละนั้นนับว่าเป็นความเพียรที่มีกำลัง พากเพียรแสวงหาวิธีการต่าง ๆ ซึ่งสามารถจะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ วิริยะที่มีกำลังนี้ยังสามารถควบคุมความเกียจคร้านของตนเอง บุคคลที่มีวิริยะพละ หรือความอดทนที่เป็นกำลังนั้น จะสามารถรับรู้ได้ว่าปัญหาและอุปสรรคจะอยู่แค่ชั่วคราวเท่านั้น และสามารถแก้ไขด้วยการฝึกฝนทักษะความรู้ความสามารถ ความพยายามลองหาวิธีการเพื่อขจัดปัญหานั้นให้หมดไป

#### วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มสามารถบอกประโยชน์ของวิริยะพละได้
2. สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจว่าปัญหาและอุปสรรคจะคงอยู่ในระยะเวลาชั่วคราวเท่านั้น

เวลา 50 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม คู่มือทัศน เรื่อง “หนึ่งใจสู้ สร้าง 4 ด้านแรงบันดาลใจ” ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ และอธิบายเพิ่มเติม “แต่ละคนอาจพบเจอประสบการณ์ที่แตกต่างกัน แต่เมื่อเราพบเจอปัญหาแล้วพยายามหาแนวทางแก้ไข ลองคิดลองดูไม่ย่อท้อ ปัญหานั้นก็จะคลี่คลาย และจบสิ้นไปในที่สุด”
3. ผู้นำกลุ่มกล่าว “หลังจากที่เห็นตัวอย่างของบุคคลที่เป็นตัวอย่างข้างต้น จะเห็นว่า เขาใช้ความพยายามอย่างสูง หรืออาจเรียกได้ว่าความเพียรที่เป็นกำลัง เพียรโดยไม่ย่อท้อ จนสามารถทำให้ตนเองกลับมาใช้ชีวิตอย่างมีค่าได้อีกครั้งหนึ่ง ดังนั้น กิจกรรมในวันนี้ จะให้นักศึกษาแต่ละคนเลือกบุคคลที่ตนเองรู้จัก ที่คิดว่า บุคคลนั้นเป็นผู้มีวิริยะพละ และให้เหตุผลว่าเพราะอะไรนักศึกษาจึงเลือกบุคคลนี้ ใช้เวลาประมาณ 15 นาที”
4. เมื่อนักศึกษาได้เลือกบุคคลที่เป็นต้นแบบได้แล้วให้บอกชื่อ และเหตุผลที่นักศึกษาเลือกบุคคลนั้น เมื่อทุกคนให้ข้อมูลครบแล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าว “จากข้อมูลที่นักศึกษาให้มาจะทำให้ทุกคนร่วมโหวตเลือกบุคคลที่นักศึกษาคิดว่าเขาเป็นแบบอย่างที่ดีที่สุด บุคคลใดได้คะแนนโหวตเยอะที่สุด ผู้นำกลุ่มจะให้รางวัลกับผู้เสนอชื่อเข้ามา”

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัย สรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน กิจกรรมครั้งที่ 10 เรื่อง ครั้งเดียวอาจไม่พอ

2. คอมพิวเตอร์และเครื่องฉาย
3. วิดีทัศน์ เรื่อง “หนึ่งใจสู้ สร้าง 4 ด้านแรงบันดาลใจ”

#### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรม ได้แก่ ความสนใจ การซักถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
2. ตรวจสอบความถูกต้อง และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

## ใบงาน กิจกรรมครั้งที่ 10

### เรื่อง ครั้งเดียวอาจไม่พอ

1. วิริยะพละ สำคัญอย่างไรกับปัญหาของชายในวีดิทัศน์“หนึ่งใจสู้ สร้าง 4 ล้านแรงบันดาลใจ”

.....

.....

2. บุคคลที่ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นผู้ใช้วิริยะพละในการเผชิญปัญหาได้ มีชื่อว่า

.....

3. เพราะเขาใช้วิริยะพละกับปัญหาของเขาคือ

.....

.....

.....

4. จากเหตุผลข้างต้นจึงทำให้ข้าพเจ้าประทับใจในตัวเขา และสิ่งที่ข้าพเจ้าเรียนรู้คือ

.....

.....

.....

## โปรแกรมพละ 5

### กิจกรรมครั้งที่ 11 ท้อคือถ่าน ผ่านคือเพชร

#### แนวความคิดหลัก

วิริยะพละนั้นนับว่าเป็นความเพียรที่มีกำลัง พากเพียรแสวงหาวิธีการต่าง ๆ ซึ่งสามารถจะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ และศรัทธาพละ หรือความเชื่อที่มีกำลัง ความเชื่อที่ดี เมื่อนำมาสนับสนุนวิริยะพละแล้ว จะยิ่งทำให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นใจ และสามารถนำไปสู่ความสำเร็จในการใช้ชีวิตต่อไป

#### วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจว่าปัญหาและอุปสรรคจะคงอยู่ในระยะเวลาชั่วคราวเท่านั้น
2. สมาชิกกลุ่มสามารถบอกถึงสิ่งที่เรียนรู้จากวิดิทัศน์ได้
3. สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจตนเองและบุคคลอื่นได้

เวลา 50 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม คู่มือทัศนคติที่ได้ตัดต่อมาจาก เรื่อง พระมหาชนก The Story of MAHAJANAKA | องค์กร 2 "ความเพียร" Act 2 "The Perseverance" ใช้เวลาประมาณ 12 นาที

2. ผู้นำกลุ่มสอบถามสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ และอธิบายเพิ่มเติม “จากสิ่งที่พระมหาชนกตั้งใจที่จะไปสู่เป้าหมาย ทำให้พระมหาชนกใช้ความเพียรพยายาม หรือวิริยะพละ และใช้ความเชื่อมั่นในตนเองคือศรัทธาผลในการดำเนินชีวิต เมื่อครั้งใดที่มีปัญหาพระมหาชนกก็ไม่ย่อท้อแม้จะไม่เห็นจุดหมายปลายทางที่จะไปถึง แต่สิ่งที่พระมหาชนกทำก็คือ ความเพียรพยายาม และความเชื่อที่แรงกล้าในตนเอง” ดังเช่นพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ว่า “งานทุกอย่างมีบุคคลซึ่งมีชีวิตจิตใจ มีความนึกคิดเป็นผู้กระทำ ถ้าผู้ทำมีจิตใจไม่พร้อมจะทำงาน เช่น ไม่ศรัทธาในงาน ไม่สนใจผูกพันกับงาน ผลงานที่ทำก็ย่อมบกพร่อง ไม่คงที่ ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติมีศรัทธา เข้าใจซึ่งถึงประโยชน์ของงาน พร้อมใจและพอใจที่จะขวนขวายปฏิบัติงานโดยเต็มกำลังความสามารถ งานจึงจะดำเนินไปได้โดยราบรื่น และบรรลุผลตามที่มุ่งหมาย (ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่บัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันเสาร์ 10 ก.ค.2536)” ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามในใบงาน และพูดให้กำลังใจสมาชิกคนอื่น ๆ ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัย สรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ กิจกรรมครั้งที่ 11 เรื่อง ท้อคือถ่าน ผ่านคือเพชร

2. ใบบงาน กิจกรรมครั้งที่ 11 เรื่อง ท้อคือถ่าน ผ่านคือเพชร
3. คอมพิวเตอร์และเครื่องฉาย
4. วีดิทัศน์ เรื่อง พระมหาชนก The Story of MAHAJANAKA | องค์กร 2 "ความเพียร" Act 2 "The Perseverance"

#### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรม ได้แก่ ความสนใจ การซักถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
2. ตรวจสอบความถูกต้อง และความเรียบร้อยของใบบงาน

ใบความรู้ กิจกรรมครั้งที่ 11  
เรื่อง ท้อคือถ่าน ผ่านคือเพชร

บุคคล 3 ประเภท	คนไม่สู้ / พวกขี้แพ้ (The Quitter)	นักตั้งค่าย (The Camper)	นักปีนเขา (The Climber)
วิถีชีวิต	ไม่ชวนขวยชีวิต เรียบง่าย นำเบือ หน้าย	กระตือรือร้นบ้าง ชีวิต ซึ้นลงบ้าง แต่ขอยู่ นิ่งๆ ในที่สุด	กระตือรือร้นอย่างมาก ชีวิต ทำทายมีรศชาติ พบ ความสำเร็จ
การงาน	ไม่ทะเยอทะยาน ไม่กระตือรือร้น ขี้ เกียจ	มีความคิดสร้างสรรค์ มีพลังใจ ผลงานอยู่ใน ระดับปานกลาง นาน วันก็ฟ้อลง	เต็มไปด้วยพลัง มีวิสัยทัศน์ เรียนรู้และพัฒนาตนเอง ตลอดเวลา
มนุษย สัมพันธ์	โดดเดี่ยวเดียวดาย	กลัวๆ กล้าๆ	ดีมค้ำกับความสัมพันธ์
ปฏิกริยากับ การ เปลี่ยนแปลง	ลังเลและรอกคอย ความหวังจดๆ จ้องๆ	มีข้อจำกัดในการ เปลี่ยนแปลงใหญ่ๆ	ทำทายกับการเปลี่ยนแปลง ปรับตัวได้ดีในทุก สถานการณ์
ภาษาสนทนา	มักปฏิเสธ ปิดกั้น ตัวเอง	ประนีประนอม ไม่ซึ้ ซัด	มีความเป็นไปได้อู่เสมอ
การฟันฝ่า อุปสรรค	พ่ายแพ้อย่างง่ายดาย	มีข้อจำกัด	ชนะและประสบความสำเร็จ
ความมุ่งมั่น ในชีวิต	บ้างจัย	ความมั่นคงปลอดภัย การยอมรับ	เป็นประ โยชน์ต่อผู้อื่น สังคมประเทศชาติและ ประชาคม โลก

ที่มา : “วัดเคคิวว่าเป็นนักสู้แคไหนด”, มติชนรายวัน, 1 สิงหาคม 2545, น. 17

## ใบความรู้ กิจกรรมครั้งที่ 11

### เรื่อง ท่อคือถ่าน ผ่านคือเพชร

#### องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ) ประกอบด้วย 4 ด้าน ซึ่งเรียกว่า CO2RE เป็นองค์ประกอบแสดงให้เห็นเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ) ของบุคคลได้ว่าอยู่ในระดับสูง ระดับปานกลาง หรือระดับต่ำ องค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน คือ (Stoltz: 1997)

1. การควบคุม (Control = C) หมายถึง ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคล เพื่อผ่านฟื้นฟ้อุปสรรคความยากลำบาก หรือเหตุการณ์ที่คับขัน หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมสถานการณ์

2. การรับรู้ต้นเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา (Origin and Ownership = O2) หมายถึง บุคคลรับรู้ที่จะพิจารณาถึงสาเหตุและปัจจัยอื่นที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาและอุปสรรคว่ามีสาเหตุมาจากอะไร โดยการพิจารณาจากตนเองก่อนเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่ทำผิดพลาดในอดีต และนำมาปรับปรุงแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เต็มใจที่จะเข้าไปรับผิดชอบต่อปัญหาและมีบทบาทในการต้องหาทางแก้ไขให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบให้บุคคลอื่น ซึ่งถือว่าเป็น การกระตุ้นให้เกิดพลัง หากนำมาใช้อย่างเหมาะสมจะนำมาซึ่งการปรับปรุงแก้ไข มักพิจารณาจากคำถามสองข้อ คือ

1. ใครหรืออะไรเป็นต้นเหตุของปัญหาและอุปสรรค

2. บุคคลเป็นเจ้าของปัญหาหรือมีการต้องรับผิดชอบผลที่ตามมาของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นระดับแค่ไหน

3. ความเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ (Reach = R) หมายถึงการรับรู้ถึงความสามารถที่จะจำกัดการแพร่กระจายของปัญหาและควบคุมผลกระทบตลอดจนความเสียหายที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เมื่อมีความยุ่งยากเกิดขึ้นเป็นบุคคลที่พร้อมรับกับอุปสรรคความยากลำบากทุกสถานการณ์ไม่คิด

มาก ไม่หวั่นไหว ไม่ตื่นตระหนกจนคุมไม่อยู่ ไม่จมอยู่กับความทุกข์ที่มากับความยากลำบาก แต่คิดว่าปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งที่ท้าทาย เป็นเพียงเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและจะผ่านไป

4. ความอดทน (Endurance = E) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นปัญหา อุปสรรคหรือสาเหตุจะคงอยู่ในระยะเวลาชั่วคราวเท่านั้น และความสามารถในการรับมือกับความยืดหยุ่นของอุปสรรครวมถึงหาวิธีที่จะขจัดให้หมดไป

ที่มา: ชีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2551. **AQ อึดเกินพิกัด**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บิสดิต. แปลและเรียบเรียงจาก Paul G. Stoltz, PhD. 1997. **Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities**. New York: John Wiley & Sons, Inc.

## ใบงาน กิจกรรมครั้งที่ 11

### เรื่อง ท้อถ้อผ่านคือเพชร

“งานทุกอย่างมีบุคคลซึ่งมีชีวิตจิตใจ มีความนึกคิดเป็นผู้กระทำ  
ถ้าผู้ที่มีจิตใจไม่พร้อมจะทำงานเช่น ไม่ศรัทธาในงาน ไม่สนใจผูกพันกับงาน  
ผลงานที่ทำก็ย่อมบกพร่อง ไม่คงที่ ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติมีศรัทธา เข้าใจซึ่งถึงประโยชน์ของงาน  
พร้อมใจและพอใจที่จะขวนขวายปฏิบัติงาน โดยเต็มกำลังความสามารถ  
งานจึงจะดำเนินไปได้โดยราบรื่น และบรรลุผลตามที่มุ่งหมาย”

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
(ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่บัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันเสาร์ที่ 10 ก.ค. 2536)

1. นักศึกษาคิดว่าตนเองเป็นบุคคลประเภทใด เพราะเหตุใด

.....คนไม่สู้                      .....นักตั้งค่าย                      .....นักปีนเขา

2. นักศึกษาตั้งเป้าหมายในการศึกษาระดับอุดมศึกษาไว้อย่างไร และนักศึกษาต้องใช้วิริยะพละ  
และศรัทธาพละอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น

3. นักศึกษาอยากให้อำนาจตนเองว่าอย่างไร

4. นักศึกษาอยากให้อำนาจคนรอบข้างว่าอย่างไร

## โปรแกรมพละ 5

### กิจกรรมครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

#### แนวความคิดหลัก

การที่ได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มาแล้วจากกิจกรรมพละ 5 ด้วยการฝึกศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เข้ามามีส่วนพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีแนวทางในการนำไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองให้มีความสุข และสามารถเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่อไป

#### วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มทบทวนกิจกรรมและอธิบายสาระสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมได้
2. สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

เวลา 50 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น 5 กลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนกิจกรรมโดยจับฉลาก หลักผล 5 และให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอ ได้แก่ ศรัทธาผล วิริยะผล สติผล สมาธิผล ปัญญาผล มาใช้กับการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยให้เวลาสมาชิกกลุ่มเตรียมนำเสนอ 10 นาที แล้วจึงนำเสนอหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย
3. แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหัวข้อของตนเอง ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปการเข้าร่วมโปรแกรมผล 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอใจสมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมการทำกิจกรรมด้วยความตั้งใจตลอดมา

### สื่อและอุปกรณ์

1. สลากหลักผล 5
2. คอมพิวเตอร์และเครื่องฉาย

### การวัดและประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรม ได้แก่ ความสนใจ การซักถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น

ชื่อ.....นามสกุล.....สาขา.....ชั้นปีที่.....

### แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

**คำชี้แจง** แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีทั้งหมด 40 ข้อให้ท่านประเมินตนเองว่าในแต่ละข้อเป็นจริงตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด

กรุณาขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่านตามความเป็นจริงตอบแต่ละข้อเพียง 1 คำตอบโดยที่ท่านต้องตอบทุกข้อ

ข้อมูลที่ได้จากการทำแบบทดสอบนี้ ผู้วิจัยขอรับรองว่าจะถูกเก็บเป็นความลับ และใช้เฉพาะในการศึกษาวิจัยเท่านั้น การนำเสนอข้อมูลจะเป็นไปโดยภาพรวม ไม่มีการนำเสนอผลในรายบุคคลและไม่มีผลต่อการศึกษานักศึกษาแต่อย่างใด จึงขอให้นักศึกษาตอบตามความเป็นจริงของตนเอง

ในการตอบให้นักศึกษาพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าตนเองมีระดับการปฏิบัติหรือระดับความรู้สึกเช่นนั้นมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องทางขวามือของข้อความเพียงข้อละ 1 คำตอบ

ระดับการปฏิบัติหรือระดับความรู้สึก

มากที่สุด หมายถึง นักศึกษาปฏิบัติตามข้อความนั้นทุกครั้ง หรือข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุด

มาก หมายถึง นักศึกษาปฏิบัติตามข้อความนั้นเกือบทุกครั้ง หรือข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักศึกษามาก

ปานกลาง หมายถึง นักศึกษาปฏิบัติตามข้อความนั้นในลักษณะทำบ้างไม่ทำบ้างในปริมาณใกล้เคียงกัน หรือข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักศึกษากึ่งกลาง

น้อย หมายถึง นักศึกษาเกือบจะไม่ได้ปฏิบัติตามข้อความนั้น หรือข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักศึกษาน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษาไม่ได้ปฏิบัติตามข้อความนั้นเลย หรือข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักศึกษาน้อยที่สุด

ขอขอบคุณนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการทำแบบทดสอบด้วยความตั้งใจเป็นอย่างดี

กนกวรรณ จิตต์งามจำ

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/ความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>องค์ประกอบด้านการควบคุม</b>						
1.	ข้าพเจ้ารับรู้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาและสามารถควบคุมสถานการณ์นั้นได้					
2.	เมื่อข้าพเจ้าทำงานผิดพลาดหรือล้มเหลว ข้าพเจ้าสามารถหาวิธีแก้ปัญหาค้นหาได้ทันที					
3.	เมื่อข้าพเจ้ารับรู้ว่ามีปัญหา ข้าพเจ้ารู้ว่าควรทำอย่างไรต่อไป					
4.	เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา ข้าพเจ้าจะรู้สึกวิตกกังวลและไม่รู้จะทำอย่างไรต่อไป					
5.	เมื่อข้าพเจ้าทะเลาะกับเพื่อน ข้าพเจ้าสามารถควบคุมสถานการณ์ให้จบลงได้โดยเร็ว					
6.	หากรุ่นพี่ตำหนิเนื่องจากผลงานของข้าพเจ้าไม่ดี ข้าพเจ้าสามารถปรับปรุงแก้ไขผลงานให้ดียิ่งขึ้นได้					
7.	เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน ข้าพเจ้าสามารถหาวิธีและสร้างกำลังใจที่เหมาะสมให้กับตนเองได้					
8.	เมื่อเพื่อนปฏิบัติงานไม่ถูกต้องข้าพเจ้าสามารถหาวิธีอธิบายให้เพื่อนเข้าใจได้					
9.	ถึงแม้ข้าพเจ้าจะวิตกกังวลเรื่องที่จะออกไปนำเสนองานหน้าชั้นเรียนข้าพเจ้าก็จะพยายามทำให้ดีที่สุด					
10.	เมื่อเพื่อนที่ในชั้นเรียนไม่ยอมรับแนวคิดของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะมีวิธีการพูดโน้มน้าวให้เพื่อนยอมรับแนวคิดของข้าพเจ้าให้ได้					
<b>องค์ประกอบด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ</b>						
11.	เมื่อผลงานที่ข้าพเจ้าสร้างขึ้นไม่ประสบความสำเร็จอย่างที่ตั้งใจไว้ ข้าพเจ้าสามารถระบุสาเหตุเพื่อหาทางแก้ไขได้					
12.	เมื่อเพื่อนไม่ให้ความร่วมมือในการทำงานข้าพเจ้าสามารถหาวิธีอื่น ๆ เพื่อให้งานดำเนินต่อไปได้จนสำเร็จ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/ความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>องค์ประกอบด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ (ต่อ)</b>						
13.	เมื่อข้าพเจ้าถูกตัดค่าใช้จ่ายเพราะทำผิดข้าพเจ้ารับรู้ว่ามีดา มารดาหวังดีและจะปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น					
14.	ก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมใด ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรค ข้าพเจ้าจะคาดคะเนถึงผลที่จะเกิดมาภายหลัง					
15.	ข้าพเจ้าวิตกกังวลว่าหากข้าพเจ้าทุจริตในการสอบ อาจถูกจับ ได้และต้องสอบตกแน่นอน					
16.	หากงานกลุ่มของข้าพเจ้ามีปัญหาผมก็มีสาเหตุมาจากเพื่อนใน กลุ่มซึ่งอยู่นอกเหนือความรับผิดชอบของข้าพเจ้า					
17.	หากงานกลุ่มของข้าพเจ้ามีปัญหาเพราะข้าพเจ้ามีส่วนร่วมทำ ให้เกิดเหตุการณ์นี้ ข้าพเจ้าจะหาทางแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น					
18.	ถ้าข้าพเจ้าทำหนังสือที่ยืมจากห้องสมุดหาย ข้าพเจ้าจะ รับผิดชอบด้วยการหาหนังสือเล่มใหม่มาคืน					
19.	เมื่อเกิดความผิดพลาดในการทำงานข้าพเจ้าให้ความสนใจกับ การแก้ไขมากกว่าการหาตัวผู้กระทำผิด					
20.	ในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการคิดแก้ไข ปัญหา					
<b>องค์ประกอบด้านการรับรู้การกระจายตัวของปัญหา</b>						
21.	ข้าพเจ้าสามารถแยกแยะความจริงกับความคิดเห็นเกี่ยวกับ ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้					
22.	เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคขึ้นข้าพเจ้าจะคิดและทบทวนใน สิ่งที่เกี่ยวข้องเพื่อหาแนวทางแก้ไข					
23.	ข้าพเจ้าเชื่อว่าเมื่อแก้ไขปัญหาได้แล้วหากเกิดปัญหาใน ลักษณะเดิมอีกจะสามารถแก้ไขได้ดีขึ้น					

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/ความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>องค์ประกอบด้านการรับรู้การกระจายตัวของปัญหา (ต่อ)</b>						
24.	เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา ข้าพเจ้าจะขอความช่วยเหลือจากคนอื่น เพราะคิดว่าตนเองไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้					
25.	เมื่อประสบปัญหาหรืออุปสรรคข้าพเจ้ามักคิดว่าตนเป็นคนโชคร้ายและมีชีวิตที่แย่มาก ๆ					
26.	เมื่อข้าพเจ้าได้รับมอบหมายงานเพิ่มขึ้น ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นโอกาสและสามารถทำให้เสร็จเรียบร้อยได้					
27.	ข้าพเจ้าคิดว่าปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งจะส่งผลกระทบต่อเรื่องอื่น ๆ ในชีวิตของข้าพเจ้าด้วย					
28.	ข้าพเจ้ารับรู้ปัญหาและคาดเดาได้ว่าจะเกิดอะไรตามมา					
29.	เมื่อข้าพเจ้าไม่ได้รับการมอบหมายให้ทำงานสำคัญข้าพเจ้าจะหาข้อบกพร่องของตนเองและหาวิธีแก้ไข					
30.	เมื่อข้าพเจ้าถูกตำหนิต่อหน้าเพื่อนคนอื่น ๆ ข้าพเจ้าคิดว่า อาจจะเป็นความเข้าใจผิดของผู้ตำหนิและพร้อมอธิบายให้เข้าใจกันได้					
<b>องค์ประกอบด้านความอดทน</b>						
31.	เมื่อข้าพเจ้าได้รับคำตักเตือนจากผู้ใหญ่ ข้าพเจ้าจะตั้งใจฟังและนำมาพิจารณาจนสามารถนำไปปฏิบัติตามได้					
32.	ข้าพเจ้าคิดว่างานใด ๆ ยิ่งยากข้าพเจ้ายิ่งรู้สึกที่น่าสนใจและมีความท้าทายให้การทำงาน					
33.	ข้าพเจ้าให้กำลังใจกับตนเองแม้ว่าจะยังถูกตำหนิอยู่หลังจากได้แก้ไขงานแล้ว					
34.	เมื่อข้าพเจ้าได้ยินเพื่อนวิจารณ์ผลงานข้าพเจ้าสามารถระงับความไม่พอใจได้					
35.	ถ้าข้าพเจ้าสอบตกในการสอบเก็บคะแนนข้าพเจ้าจะพยายามอ่านหนังสือเพื่อให้ผลการสอบดีขึ้นในครั้งต่อไป					

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/ความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>องค์ประกอบด้านความอดทน (ต่อ)</b>						
36.	เมื่อข้าพเจ้าทำงานชิ้นสำคัญผิดพลาด ข้าพเจ้าจะอดทนและใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ในการแก้ไขข้อผิดพลาดจนสำเร็จ					
37.	ถึงแม้ข้าพเจ้าจะไม่เคยได้รับการยกย่องเลยในการทำงานต่างๆก็ตามแต่ข้าพเจ้าคิดว่าไม่เป็นไรและพยายามทำงานให้ดีขึ้นต่อไป					
38.	ถ้ามีคนกล่าวหาว่าข้าพเจ้าเป็นขโมย ข้าพเจ้าจะหาวิธีพิสูจน์ให้เขาเห็นว่าข้าพเจ้าบริสุทธิ์					
39.	เมื่อข้าพเจ้าได้รับมอบหมายงานที่ยาก ข้าพเจ้าจะตั้งใจและใช้ความพยายามทำงานนั้น ๆ จนสำเร็จและดีที่สุดเท่าที่จะทำได้					
40.	ข้าพเจ้าเชื่อว่าพรุ่งนี้ย่อมดีกว่าวันนี้เสมอแม้วันนี้จะมีแต่เรื่องแย่ ๆ ก็ตาม					

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย

คำชี้แจง แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย มี 2 ตอน ขอให้นักศึกษาตอบคำถามตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ขอให้นักศึกษาประเมินความรู้สึกและการรับรู้ของตนเองที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ข้าพเจ้าเข้าใจวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ					
2.	ข้าพเจ้าเข้าใจและปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ					
3.	ข้าพเจ้ามีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ					
4.	ข้าพเจ้ามีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง					
5.	ข้าพเจ้าตระหนักถึงความสำคัญของการมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค					
6.	ข้าพเจ้าพึงพอใจกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ					
7.	ข้าพเจ้าตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการขาดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค					
8.	ข้าพเจ้าอยากให้จัดกิจกรรมเช่นนี้อีกต่อเนือง					
9.	<u>ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ</u> ฉันสามารถเข้าใจถึงประโยชน์ของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค					
10.	<u>หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ</u> ฉันสามารถเข้าใจถึงประโยชน์ของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11.	<u>ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ</u> ฉันมีพฤติกรรมการมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค					
12.	<u>หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ</u> ฉันมีพฤติกรรมการมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค					
13.	ผู้วิจัยตั้งประเด็นคำถามให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างน่าสนใจ					
14.	ผู้วิจัยมีความพร้อมในการจัดกิจกรรมทุกครั้ง					
15.	ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้เหมาะสมกับเวลา					
16.	ผู้นำกลุ่มสามารถพูดอธิบายสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนและตรงประเด็น					
17.	ผู้วิจัยให้นักเรียนได้มีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกต่อประเด็นต่าง ๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละครั้งได้อย่างทั่วถึง					
18.	ผู้วิจัยสามารถสรุปเนื้อหาสาระจากการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งได้อย่างชัดเจน					
19.	ผู้วิจัยสามารถตั้งใจและให้กำลังใจสมาชิกในการพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้เป็นอย่างดี					

ตอนที่ 2 .ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และต่อผู้วิจัย

1. จากการเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 นักศึกษามีความคิดเห็นและความรู้สึกอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

2. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5 คืออะไรบ้าง

.....

.....

.....

3. นักศึกษามีความคิดเห็นและความรู้สึกต่อผู้นำกลุ่มอย่างไร (ในด้านทักษะการเป็นผู้นำ การถ่ายทอดเนื้อหาสาระ การอธิบายความ การดำเนินกิจกรรม การมีมนุษยสัมพันธ์)

.....

.....

.....

4. นักศึกษาคิดว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเกิดขึ้นบ้างกับตนเอง ภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมพละ 5

.....

.....

.....



ภาคผนวก ง  
ข้อมูลทางสถิติ

คะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

ตารางผนวกที่ 1 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

คะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค		
ลำดับที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	2.88	3.70
2	3.28	3.98
3	3.38	3.78
4	3.38	4.40
5	3.48	3.98
6	3.50	4.43
7	3.60	3.63
8	3.63	3.95
9	3.63	4.08
10	3.63	4.20
11	3.68	4.63
12	3.70	3.83
13	3.78	4.13
14	3.78	4.23
15	3.80	4.00
<b>ค่าเฉลี่ย</b>	<b>3.54</b>	<b>4.06</b>
<b>ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน</b>	<b>0.24</b>	<b>0.28</b>

ตารางผนวกที่ 2 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสอบถาม  
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของของนักศึกษากลุ่มควบคุม  
ก่อนและหลังการทดลอง

คะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค		
ลำดับที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	2.93	3.18
2	3.38	3.25
3	3.40	3.13
4	3.43	3.83
5	3.53	3.45
6	3.55	3.70
7	3.55	3.33
8	3.60	3.65
9	3.63	3.78
10	3.70	3.98
11	3.75	4.13
12	3.75	4.18
13	3.83	3.80
14	3.80	3.85
15	3.78	3.95
<b>ค่าเฉลี่ย</b>	<b>3.57</b>	<b>3.68</b>
<b>ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน</b>	<b>0.23</b>	<b>0.34</b>

ตารางผนวกที่ 3 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

คะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค		
ลำดับที่	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	3.70	3.18
2	3.98	3.25
3	3.78	3.13
4	4.40	3.83
5	3.98	3.45
6	4.43	3.70
7	3.63	3.33
8	3.95	3.65
9	4.08	3.78
10	4.20	3.98
11	4.63	4.13
12	3.83	4.18
13	4.13	3.80
14	4.23	3.85
15	4.00	3.95
<b>ค่าเฉลี่ย</b>	<b>4.06</b>	<b>3.68</b>
<b>ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน</b>	<b>0.28</b>	<b>0.34</b>

## ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ – นามสกุล	นางสาวกนกวรรณ จิตต์งามขำ
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 7 เดือนมกราคม พ.ศ.2534
สถานที่เกิด	จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2555 ครุศาสตร์อุตสาหกรรม บัณฑิต (คอ.บ.) สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	วิศวกร และอาจารย์ผู้ช่วยสอน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สถาบันการเชื่อมแห่งประเทศไทย 1518 ถ.ประชารายถูร์ 1 วงศ์สว่าง บางซื่อ กรุงเทพฯ 10800