บรรณานุกรม

กนิษฐา หมั่นกิจการ. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในชั้นการเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 เขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1.* ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กุลสิรี โค้วสุวรรณ์. (2543). *ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปรินส์รอแยลส์วิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่.* การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เกษร ภูมิดี. (2546). *การศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน.* วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ชวลิต คันธวงค์. (2538). *การสร้างแบบวัดความวิตกกังวลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.* วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ดารณีย์ พยัคฆ์กุล. (2544,สิงหาคม). "ข้อคิดผู้หญิงวันนี้". *วารสารครูเชียงราย. 38* (230), 41.

ตะวัน วาทกิจ. (2547). *ผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน.* วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ทบวงมหาวิทยาลัย. (2541). *การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถานศึกษาระบบใหม่.* กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

ทบวงมหาวิทยาลัย. (2541). *คุณสมบัติและเกณฑ์การคัดเลือกระบบใหม่.* กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2548, 6 กันยายน). "AQ... พลังความมุ่งมั่น สร้างได้อย่างไร?". *เอกสารประกอบการสัมมนาทางวิชาการ.* คณะศิลปศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 20.

นงนุช ปัญจธรรมเจริญ. (2540). *ความวิตกกังวลและพฤติกรรมการปรับตัวในผู้ดูแลบุคคลติดเชื้อเอชไอวีที่มีอาการ*. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นัยนา บุพวงษ์. (2538). ความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษาและการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิตยา ภิญโญคำ และ พิกุล บุญช่วง. (2536). *ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล วิธีการเผชิญปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติการในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก*. (รายงานการวิจัย) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นพดล โชติกพานิชย์. (2549). *การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของ นักเรียนวัยรุ่น*. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นิภา เลิศลือชาชัย. (2533). *ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิยดา พงษ์พาชำนาญเวช. (2535). *ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี*. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นิยะดา คำยศ. (2545). การสร้างแบบวัดเอคิวชนิดสถานการณ์สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นิลภา สุอังคะ. (2550). *ผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยมต่อความคิดเชิงบวก และความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของเยาวชน.* วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประทักษ์ ลิขิตเลอสรวง. (2545, 15-16 กรกฎาคม). AQ ความสามารถสู่ความสำเร็จ. *เอกสารการประชุมวิชาการประจำปี.* สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย, 86-89.

ประสิทธิ์ บัวคลี่. (2514*). การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวล ความเกรงใจและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนไทยในต่างจังหวัด นักเรียนไทยในกรุงเทพฯ และนักเรียนนานาชาติ.* ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร.

ไพฑูรย์ สินลารัตน์. (2524). *การพัฒนาการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา.* กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภัสพร ขำวิชา. (2534). ผลของการสัมพันธ์ต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยก่อนผ่าตัด. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์-ศัลยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภิเษก จันทร์เอี่ยม. (2546,มกราคม – มิถุนายน). AQ องค์ประกอบของความสำเร็จในชีวิต. *วารสารเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์. 4*(1), 67.

ภูมิบดินทร์ หัตถนิรันดร์. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์ปัญญา (IQ) ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ)และเชาว์ปัญญาด้านธรรมจริยธรรม (MQ) กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.* วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

มัณฑรา ธรรมบุศย์. (2544,กันยายน). AQ กับความสำเร็จของชีวิต. *วารสารวิชาการ. 4*(9), 12-17.

รัชนีวรรณ คำภา. (2552). *การศึกษาความวิตกกังวลทั่วไปและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

รัตติกาล จันตาดี. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา*. การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ลิม, บิลลี่ พี.เอส. (2543). กล้าล้มเหลว. แปลโดย วันชัย วัฒนศัพท์ ; และวันดี พงศ์ปรีดิ์เปรม พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: Hardknock Factory.

วชิราภรณ์ สุมนวงศ์. (2536). *ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา*. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วันเพ็ญ สมภพรุ่งโรจน์. (2547). *การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติงานของพนักงานโดยใช้การฝึกอบรมแบบเพื่อนช่วยเพื่อน*. ปริญญานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วิชัย ว่องศิลป์วัฒนา. (2544). AQ กลยุทธ์พลิกฟื้นความยากลำบากสู่ความสำเร็จ. (online). Available: http://www.tma.or.th/news31-1.htm [5 ต.ค. 46]

วิทยา นาควัชระ. (2545). *วิธีเลี้ยงลูกให้ เก่ง ดี มีสุข (IQ EQ MQ AQ)*. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์ พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด(มหาชน).

วีนัส ภักดิ์นรา. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะทางบุคลิกภาพกับเชาว์อารมณ์ (EQ) ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ)*. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2545). *เทคนิคสร้าง IQ EQ AQ:3Q เพื่อความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองครีเอตีฟเบรน.

ศิริพร จิรวัฒน์กุล. (2530). *โรคทางจิตของสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่มาขอรับบริการการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น*. คณะพยาบาลศาสตร์ ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ศิริภักดิ์ แสงอุยามาศ. (2543). *ความวิตกกังวลที่มีต่อการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ของนักเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่*. การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศิริรัตน์ แอดสกุล. (2545, มกราคม). "การเลี้ยงลูกในยุคปฏิรูปการศึกษา" *วารสารวิชาการ*. *4*(1), 9.

สมิต อาชวนิจกุล. (2542). *อุปสรรคเอาชนะได้ไม่ยาก*. กรุงเทพฯ: ดับเบิ้ลนายน์ พริ้นติ้ง.

สตอลทซ์ พอล จี. (2548). AQ อึดเกินพิกัด, ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (แปลและเรียบเรียง). กรุงเทพฯ: บิสคิต.

อนันต์ ดุลยพีรดิส. (2547). *ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนและนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรรถพล ระวิโรจน์. (2547). *ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา คณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรุณี อ่อนสวัสดิ์, อดุลย์ ใบกุหลาบ, ปิยะธิดา ปัญญา, ถนอมศรี คูอาริยะกุล และกัญญารัตน์ ผึ่งบรรหาร. (2551). *ระบบการรับบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง (Admission): ข้อดี ข้อเสีย*. งานวิจัยทุนสนับสนุนจากสถาบันทดสอบการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน).

แอนโทนี่ ร็อบบินส์. (2545). *ก้าวไปสู่ความสำเร็จกับผม*. แปลโดย วันชัย ประชาเรืองวิทย์ กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ต้นไม้.

Ausubel, David P. 1968. Educational psychology : a cognitive view, New York: Holt Rinchart and Winston.

Johnson, M. B. (2005). Optimism, adversity and performance: comparing explanatory style and AQ. Retrieved February 15, 2007, from http://proquest.umi.com/pqdweb?Index =0&did=1034626761 &SrchMode=1&sid=1&Fmt=2&VInst=PROD&VType=PQD &RQT=309& VName=PQD&TS=1190864299&clientId=48432

Levitt, Eugene. (1967). The Psychology of anxiety. New York: Bobbs – Merrill.

Pedler, M; Burgoyne, J;& Baydell, T. (2001). A Manager's guide to self-development. 4th ed. Glasgow: Bell and Bain.

Priest, P.R. (1983). *Anxiety and depresstion : A practical guide to recovery*. Singapore: P.G.

Rycroft, C. (1973). *Theories of counseling and psychotherapy*. New York: Harper and Row Publishers.

Souza, R. D. (2006). A Study of adversity quotient of secondary school climate in relation to their school performance and school climate.Retrieved August 30, 2007, from http://www.peaklearning.com/grpresearch.html

Spielburger, C. (1983). *Manual of the state – trait anxiety inventory (STAT-Form Y)*. Los Angeles,CA: Consulting Psychology Press.

Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Sons.

Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient @ work*. New York: Harper Collins.

Stoltz, P. G. (2001). *Your adversity quotient. Innovative Reader*. 10(2). Retrieved April 28, 2006, From http://www.wintonbrill.com/bril001/html/article index/articles/501550/article 517body.html

Stoner, C.R; & Gilligan,J.F. (2002). *The Adversity challenge: how successful leaders bounce back from setbacks*. UT: Executive Excellence.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียน

แบบสอบความความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียน

ชื่อ..... นามสกุล.....

ชั้น ม. ...../..... โรงเรียน .....ปีการศึกษา .....

คำชี้แจง จงอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้และพิจารณาว่า สถานการณ์นั้นกำลังเกิดขึ้นจริงกับตัวนักเรียน ให้นักเรียนพิจารณาข้อความที่กำหนดภายใต้สถานการณ์นั้นๆ ว่าเป็นจริง มากน้อยเพียงใด สำหรับตัวนักเรียน แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือ ช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับข้อเท็จจริงที่สอดคล้องกับนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อละเครื่องหมายเดียว ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 อันดับ ได้แก่

จริงที่สุด	หมายถึง ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริง	หมายถึง ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก
จริงบ้าง	หมายถึง ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนบ้าง ไม่ตรงบ้าง
จริงน้อย	หมายถึง ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

หมายเหตุ

แบบสอบถามฉบับนี้ ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความรู้สึกที่แตกต่างกัน คำตอบที่ถูกที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่เป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด การตอบแบบสอบถามครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนแต่อย่างไร เพราะคำตอบจะเก็บไว้เป็นความลับที่นำมาใช้ในการวิจัยเท่านั้น และผลจากคำตอบของนักเรียน ผู้ศึกษาจะใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียนต่อไป

ผู้ศึกษาขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือด้วยดี

(นางสาววัชราภรณ์ อ่อนน้อม)
นักศึกษาปริญญาโทสาขาจิตวิทยาการปรึกษา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แบบสอบความความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียน

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
สถานการณ์ที่ 1 : นักเรียนสอบได้คะแนนเต็มทุกวิชา					
+1.เป็นเพราะนักเรียนอ่านหนังสือตลอดเวลา (O_p)					
+2.นักเรียนคิดว่าความสำเร็จเช่นนี้จะเกิดขึ้นอีกแน่ (E)					
สถานการณ์ที่ 2 : รายงานที่นักเรียนทำส่งครูไปนั้นยังไม่ดีตามที่ตนตั้งใจไว้					
+3.ในครั้งต่อไปนักเรียนจะพยายามทำรายงานให้ดีกว่านี้ (E)					
สถานการณ์ที่ 3 : นักเรียนได้รับเลือกเป็นหัวหน้ากลุ่มทุกครั้ง					
+4.นักเรียนภูมิใจกับการได้รับเลือกนี้ (R)					
+5.นักเรียนคิดว่าสถานการณ์นี้จะเกิดขึ้นกับนักเรียนเสมอ (E)					
-					
-					
-					
สถานการณ์ที่ 21 : ในการทำงานกลุ่ม เพื่อนๆไม่ยอมรับนักเรียน					
+32.นักเรียนสามารถควบคุมตนเองและทำงานต่อไปได้ (C)					
+33.นักเรียนจะปรับปรุงตนเองจนเพื่อนยอมรับ (E)					
สถานการณ์ที่ 22 : นักเรียนกับเพื่อนขัดแย้งกันในการเสนอความคิดเพื่อทำรายงาน					
+34.นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์เช่นนี้จะไม่เกิดขึ้นบ่อย (E)					

ที่มา: นพดล โชติกพานิชย์ (2549)

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียน

โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมรวม 12 ครั้ง ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ
ครั้งที่ 2 ความสามารถในการควบคุมตนเอง
ครั้งที่ 3 ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคขัดขวางด้านการเรียน
ครั้งที่ 4 ความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุของอุปสรรคที่ขัดขวางด้านการเรียน
ครั้งที่ 5 การทำความเข้าใจบทบาทของตนเองที่มีต่อการผ่านพ้นอุปสรรคขัดขวางด้านการเรียน
ครั้งที่ 6 การยอมรับผลของการกระทำของตนเองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น กับการเรียน
ครั้งที่ 7 ความสามารถในการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคที่เกิดขึ้น
ครั้งที่ 8 ความสามารถในการอดทนต่อความยุ่งยากของอุปสรรคด้านการเรียน
ครั้งที่ 9 ความสามารถในการอดทนต่อความยุ่งยากของอุปสรรคด้านการเรียน
ครั้งที่ 10 ความสามารถในการอดทนต่อความยุ่งยากของอุปสรรคด้านการเรียน
ครั้งที่ 11 ความสามารถในการอดทนต่อความยุ่งยากของอุปสรรคด้านการเรียน
ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นสร้างโดยนพดล โชติกพานิชย์ (2549) โดยการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียนเพื่อวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียนได้อย่างมีคุณภาพ ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการฝึกอบรมด้วยวิธีการต่างๆ ได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน และกลุ่มวัยรุ่น ที่จะต้องพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น อีกทั้งยังเป็นแนวทางใหม่สำหรับผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนต่างๆ ในการช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความมานะพยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น

โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 1

สิ่งที่พัฒนา ปฐมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจระเบียบ วิธีการ และวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและระหว่างนักเรียนกับเพื่อนนักเรียนด้วยกัน
3. เพื่อเตรียมความพร้อมและนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียน

แนวคิด สัมพันธภาพ หมายถึง ความเกี่ยวข้อง , ความผูกพัน ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้นักเรียนมีความเข้าใจกัน ผูกพันกันพร้อมที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน

ชื่อกิจกรรม จับคู่คุยกัน

เทคนิค กลุ่มสัมพันธ์

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษที่มีข้อความสุภาษิต คำพังเพย
2. นกหวีด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม “จับคู่คุยกัน“ มีลำดับขั้นตอนดังนี้
   1.1 ให้นักเรียนนั่งเก้าอี้ซึ่งจัดเป็นรูปวงกลม
   1.2 ผู้วิจัยแจกฉลากคำพังเพยให้นักเรียนแต่ละคน
   1.3 ผู้วิจัยให้สัญญาณด้วยนกหวีดเริ่มให้นักเรียนเปิดฉลากสุภาษิต คำพังเพยของตนเองแล้วรีบ ไปจับคู่ของตนเอง ได้แก่
      - เข้าเถื่อนอย่าลืมพร้า ได้หน้าอย่าลืมหลัง
      - กินอยู่กับปาก อยากอยู่กับท้อง
      - คนรักเท่าผืนหนัง คนชังเท่าผืนเสื่อ
      - จอดเรือดูท่า ขี่ม้าดูทาง
      - น้ำ ขุ่นไว้ใน น้ำ ใสไว้นอก
      - ช้าเป็นการ นานเป็นคุณ
      - ซื่อกินไม่หมด คดกินไม่นาน

- ได้ดีเพราะปาก ได้ยากเพราะคำ
- ถี่ลอดตาช้าง ห่างลอดตาเล็น
- ทางเตียนเวียนลงนรก ทางรกวกขึ้นสวรรค์

1.4 เมื่อนักเรียนได้คู่ของตนเองแล้วให้แต่ละคู่ซักถามในหัวข้อต่อไปนี้

1.4.1 ชื่อ ชื่อสกุล ชื่อเล่น อายุ

1.4.2 อาหารที่ชอบ ชื่อเพื่อนที่สนิท งานอดิเรก คติประจำใจ วิชาที่ชอบ

1.5 ให้นักเรียนแต่ละคู่ออกมาแนะนำตัว โดยผลัดกันแนะนำคู่ของตน

1.6 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่า เพื่อให้นักเรียนที่ยังไม่รู้จักคุ้นเคยกันได้ทำความรู้จักคุ้นเคยกันและเพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนในกลุ่ม
3. ผู้วิจัยชีแจงให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์พร้อมทั้งทำข้อตกลงกับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนทุกคนถึงกฎ ระเบียบ วิธีการ และหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
4. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถามของนักเรียน

โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 2

สิ่งที่พัฒนา ความสามารถในการควบคุมตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนทบทวนความสามารถในการควบคุมตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกความสามารถในการควบคุมตนเองต่อสถานการณ์ด้านการเรียนที่เกิดขึ้นได้
3. เพื่อให้นักเรียนนำผลที่ได้รับจากการฝึกความสามารถในการควบคุมตนเองไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

แนวคิด ความสามารถในการควบคุมตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีการร่วมกันเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยที่บุคคลนั้น เป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง

ชื่อกิจกรรม เปลี่ยนมุมคิด

เทคนิค กรณีตัวอย่าง

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษการ์ดสี ขนาด 80 ซม. x 110 ซม. จำนวน 4 แผ่น
2. ปากกาเคมี จำนวน 8 แท่ง
3. ใบกรณีตัวอย่าง เรื่อง สอบไม่ผ่านทรมานใจ

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียน
   1.1 ปัญหาที่เกี่ยวกับการเรียนที่ทำให้นักเรียนไม่สบายใจ
   1.2 นักเรียนจะทำอย่างไร
   1.3 นักเรียนจะควบคุมตนเองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

ขั้นดำเนินการ

2. ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรม "เปลี่ยนมุมคิด" โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ5 คน
3. ผู้วิจัยแจกใบกรณีตัวอย่าง เรื่อง สอบไม่ผ่านทรมานใจ ให้แต่ละกลุ่ม
4. ให้แต่ละกลุ่มศึกษาจากใบกรณีตัวอย่าง

5. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปเรื่อง สอบไม่ผ่านทรมานใจ ลงในกระดาษการ์ดสี โดยตอบคำถามที่ผู้วิจัยกำหนดให้ดังนี้
   5.1 จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนักเรียนคิดว่า ปัญหาที่สำคัญของดวงชีวันคืออะไร
   5.2 อะไรเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหา
   5.3 ถ้านักเรียนเป็นดวงชีวัน นักเรียนจะทำอย่างไร
   5.4 นักเรียนจะมีวิธีการควบคุมตนเองได้อย่างไรเมื่อเจอกับสถานการณ์แบบดวงชีวัน
6. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอข้อมูล
7. ผู้วิจัยถามนักเรียนจากเรื่องที่อ่าน ดังนี้
   7.1 ถ้าสถานการณ์เกิดขึ้นอย่างนี้นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร
   7.2 นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์นี้เกิดจากอะไร

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยและนักเรียนสรุปร่วมกันถึงการควบคุมตนเองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น ได้จะทำให้เราสามารถฝ่าฟันอุปสรรคไปได้
9. ผู้วิจัยแจกสมุดบันทึกการพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยให้นักเรียนบันทึกปัญหาการเรียนและวิธีการควบคุมตนเองในการแก้ปัญหา
10. ผู้วิจัยนัดหมายเวลาและสถานที่ฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถาม
3. ตรวจผลงาน

ใบกรณีตัวอย่าง
เรื่อง สอบไม่ผ่านทรมานใจ

ดวงชีวัน เป็นนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 วิชาเคมียากมากสำหรับเธอ เธอสอบไม่ผ่านทั้งที่พยายามแล้ว ครูให้ดวงชีวันสอบซ่อม เธอรู้สึกท้อแท้ใจ ต้องไปขอเงินพ่อมาสอบซ่อม เธอจะบอกกับพ่ออย่างไรดี ไม่อยากให้พ่อเสียใจ หรือตำหนิเธอ เพราะจริง ๆ แล้ว ดวงชีวันก็เสียใจมากที่สอบไม่ผ่าน ไม่อยากให้ใครมาซ้ำเติมเลย รู้สึกกลัวที่จะถูกใครซ้ำเติม ความมั่นใจของดวงชีวันถดถอยลงดวงชีวันควรทำอย่างไรดี

โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 3

สิ่งที่พัฒนา ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคขัดขวางด้านการเรียน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคขัดขวางด้านการเรียนได้
2. เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคขัดขวางด้านการเรียน

แนวคิด ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และพร้อมที่จะควบคุมและเลือกวิธีการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆ อย่างเหมาะสม

ชื่อกิจกรรม ช่วยฉันที

เทคนิค กรณีตัวอย่าง

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษการ์ดสี ขนาด 80 ซม. x 110 ซม. จำนวน 4 แผ่น
2. ปากกาเคมี จำนวน 8 แท่ง
3. ใบกรณีตัวอย่าง เรื่อง หนีโรงเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำท่าประกอบเพลง " หากเรากำลังสบาย "
2. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนจากงานที่ให้ไปในชั่วโมงที่แล้วโดยถามนักเรียนเป็นรายบุคคล เรื่องปัญหาการเรียนและวิธีการควบคุมตนเองในการแก้ปัญหา

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรม "ช่วยฉันที" โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆละ 5 คน
4. ผู้วิจัยแจกใบกรณีตัวอย่าง เรื่อง ช่วยฉันที ให้แต่ละกลุ่ม
5. ให้แต่ละกลุ่มศึกษาจากใบกรณีตัวอย่าง
6. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปเรื่อง ช่วยฉันที ลงในกระดาษการ์ดสี โดยตอบคำถามที่ผู้วิจัยกำหนดให้ดังนี้
   - 6.1 จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนักเรียนคิดว่า ปัญหาที่สำคัญของวลัยคืออะไร
   - 6.2 อะไรเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหา
   - 6.3 ถ้านักเรียนเป็นวลัย นักเรียนจะทำอย่างนั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด

6.4 ถ้านักเรียนเป็นวลัยแล้วเจอปัญหานักเรียนหนีโรงเรียนนักเรียนจะทำอย่างไร

7. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอข้อมูล
8. ผู้วิจัยถามนักเรียนจากเรื่องที่อ่าน ดังนี้

8.1 ถ้าสถานการณ์เกิดขึ้นอย่างนี้นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

8.2 นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์นี้เกิดจากอะไร

ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัยและนักเรียนสรุปร่วมกันถึงการควบคุมสถานการณ์ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ หากเรามีวิธีการที่ดีย่อมจะทำให้เราสามารถฝ่าฟันอุปสรรคไปได้
10. ผู้วิจัยให้นักเรียนบันทึกปัญหาการเรียนและวิธีการควบคุมสถานการณ์ในการแก้ปัญหาลงสมุดบันทึกการพัฒนาศักยภาพตนเอง
11. ผู้วิจัยนัดหมายเวลาและสถานที่ฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถาม
3. ตรวจผลงาน

ใบกรณีตัวอย่าง
เรื่อง หนีโรงเรียน

ที่โรงเรียนแห่งหนึ่งมีนักเรียนจำนวนมาก การที่ครูจะสอดส่งดูแลความปลอดภัยของนักเรียนให้ทั่วถึงจึงทำได้ยาก ทางโรงเรียนจึงได้แต่งตั้งสารวัตรนักเรียนขึ้น เพื่อทำหน้าที่คอยสอดส่องความประพฤติของเพื่อนนักเรียนในโรงเรียน

วลัย เป็นนักเรียนคนหนึ่งที่ได้รับการแต่งตั้ง ให้เป็นสารวัตรนักเรียนเพราะเป็นนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 และเป็นผู้ประพฤติดี ในชั้นของวลัย มีทั้งนักเรียนประพฤติดีและนักเรียนที่เกเร แต่วลัยก็คบเพื่อนได้ทุกคนและเพื่อนทุกคนก็รักเธอด้วย

เนตรนภาก็เป็นเพื่อนรักคนหนึ่งของวลัย เธอเป็นคนเรียนอยู่ในระดับปานกลาง เป็นคนชอบสนุกสนานและมีเพื่อนมาก เนตรนภามีเพื่อนทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน แต่เพื่อนนอกโรงเรียนมักชักชวนเนตรนภาไปทำในสิ่งที่ไม่ดีเสมอ เช่น ชวนไปดูหนัง ชวนไปร้องเพลงคาราโอเกะ วลัยเตือนเนตรนภาเสมอในเรื่องนี้ เนตรนภาก็รับฟัง แต่เธอก็มักแอบไปทำอยู่เป็นประจำ

วันหนึ่งในตอนบ่าย ขณะที่วลัยกำลังเดินดูแลความเรียบร้อยของโรงเรียน วลัยได้พบเนตรนภากำลังจะหนีออกไปดูหนังกับเพื่อนนอกโรงเรียนอีก และขณะที่วลัยมีหน้าที่ต้องรายงานความเรียบร้อยและเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้ครูทราบ วลัยจะทำอย่างไรดี

โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 4

สิ่งที่พัฒนา ความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุของอุปสรรคที่ขัดขวางด้านการเรียน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของอุปสรรคที่ขัดขวางด้านการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์อุปสรรคที่ขัดขวางด้านการเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีจัดการกับอุปสรรคที่ขัดขวางด้านการเรียน

แนวคิด ในการเรียนแต่ละครั้งนักเรียนจะต้องเผชิญกับอุปสรรคที่ขัดขวางด้านการเรียน จึงจำเป็นต้องอาศัยการวิเคราะห์หาสาเหตุที่แท้จริง เพื่อจะได้ทราบถึงอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น

ชื่อกิจกรรม ร่วมคิดพิชิตปัญหา

เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษการ์ดสี ขนาด 80 ซม. x 110 ซม. จำนวน 4 แผ่น
2. ปากกาเคมี จำนวน 8 แท่ง
3. ใบงานที่ 1 เรื่อง ปัญหาการเรียนที่เกิดจากนักเรียน, พ่อแม่, ครู และเพื่อน
4. ใบงานที่ 2 เรื่อง การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา
5. ใบงานที่ 3 เรื่อง วิธีการแก้ไขปัญหา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนจากงานที่ให้ไปในชั่วโมงที่แล้วโดยถามนักเรียน เป็นรายบุคคล เรื่อง ปัญหาการเรียนและวิธีการควบคุมสถานการณ์ในการแก้ปัญหา
2. ให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของตนเองในขณะนั้นว่า มีความวิตกกังวล ไม่สบายใจ ทุกข์ใจในเรื่องอะไรบ้างผู้วิจัยถามนักเรียนถึงเรื่องไม่สบายใจ แล้วสรุปร่วมกันว่า ในชีวิตจริงของคนเรามีเรื่องคับข้องใจสะสมอยู่ก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งจะมีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้วิจัยใช้กิจกรรม “ร่วมคิดพิชิตปัญหา “ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
5. ให้แต่ละกลุ่มจับสลากเลือกหัวข้อในใบงานที่ 1 ดังนี้
   5.1 ปัญหาการเรียนที่เกิดจากตัวนักเรียน
   5.2 ปัญหาการเรียนที่เกิดจากพ่อ แม่

5.3 ปัญหาการเรียนที่เกิดจากครู

5.4 ปัญหาการเรียนที่เกิดจากเพื่อน

6. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 1 ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มเสนอปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากการเรียนในแต่ละด้านและให้ระดมสมองช่วยกันพิจารณาปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากการเรียนในแต่ละด้านที่นักเรียนและสมาชิกในกลุ่มเผชิญอยู่แล้วบันทึกผลลงในใบงานที่ 1
7. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 ให้แต่ละกลุ่มนำปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากการเรียนไปจัดลำดับความสำคัญของปัญหาโดยคำนึงถึงความเร่งด่วนและความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหานั้นแล้วให้แต่ละกลุ่มสรุปปัญหาเร่งด่วนที่จำเป็นมากลุ่มละ 1 ปัญหา
8. นำปัญหาเร่งด่วนของแต่ละกลุ่มจากใบงานที่ 2 มาหาทางเลือกหรือวิธีการแก้ปัญหา โดยระดมพลังความคิดวิเคราะห์หาทางเลือกต่าง ๆ ที่สมาชิกเสนอและร่วมกันตัดสินใจในกลุ่มของนักเรียนแล้วบันทึกลงในใบงานที่ 3
9. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปจากใบงานทั้ง 3 ใบลงในกระดาษการ์ดสี และส่งตัวแทนออกมานำเสนอข้อมูล

ขั้นสรุป

10. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า เมื่อมีอุปสรรคมาขัดขวางการเรียนจึงจำเป็นที่เราจะต้องวิเคราะห์หาสาเหตุที่เกิดขึ้นให้ได้เพื่อจะช่วยให้นักเรียนได้หาแนวทางในการฟันฝ่าอุปสรรคนั้น
11. ผู้วิจัยให้นักเรียนบันทึกปัญหาการเรียนที่เกิดจากตัวนักเรียน หรือ พ่อแม่ หรือ ครู หรือ เพื่อนอย่างใดอย่างหนึ่งที่นักเรียนประสบมาพร้อมทั้งให้วิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหานั้นๆ ว่าเกิดจากอะไร ลงสมุดบันทึกการพัฒนาศักยภาพตนเอง
12. ผู้วิจัยนัดหมายเวลาและสถานที่ฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถาม
3. ตรวจผลงาน

ใบงานที่ 1

เรื่อง ปัญหาการเรียนที่เกิดจากตัวนักเรียน

รายชื่อสมาชิกกลุ่มที่ ..... ได้แก่

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ที่	รายการปัญหา	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้

ใบงานที่ 1

เรื่อง ปัญหาการเรียนที่เกิดจากพ่อ แม่

รายชื่อสมาชิกกลุ่มที่ ..... ได้แก่

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ที่	รายการปัญหา	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้

ใบงานที่ 1

เรื่อง ปัญหาการเรียนที่เกิดจากครู

รายชื่อสมาชิกกลุ่มที่ ..... ได้แก่

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ที่	รายการปัญหา	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้

ใบงานที่ 1

เรื่อง ปัญหาการเรียนที่เกิดจากเพื่อน

รายชื่อสมาชิกกลุ่มที่ ..... ได้แก่

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ที่	รายการปัญหา	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้

ใบงานที่ 2

เรื่อง การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

รายชื่อสมาชิกกลุ่มที่ ..... ได้แก่

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ที่	รายการปัญหา	เร่งด่วนมาก

<u>สรุป</u>

ปัญหาเร่งด่วนที่สำคัญมากที่สุดอันดับ 1 คือ .....

ปัญหาเร่งด่วนที่สำคัญมากที่สุดอันดับ 2 คือ .....

ปัญหาเร่งด่วนที่สำคัญมากที่สุดอันดับ 3 คือ .....

ใบงานที่ 3

เรื่อง วิธีการแก้ไขปัญหา

รายชื่อสมาชิกกลุ่มที่ ..... ได้แก่

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

วิธีต่างๆ ในการแก้ปัญหา	ผลที่ได้		ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ	
	ผลดี	ผลเสีย	เป็นไปได้เพราะ	เป็นไปไม่ได้เพราะ

สรุป

วิธีการต่าง ๆ ที่ต้องนำไปใช้ในการแก้ปัญหา คือ

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 5

สิ่งที่พัฒนา การทำความเข้าใจบทบาทของตนเองที่มีต่อการผ่านพ้นอุปสรรคขัดขวางด้านการ เรียน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจบทบาทของตนในการที่จะชนะอุปสรรคด้านการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนค้นหาวิธีการชนะอุปสรรคด้านการเรียน

แนวคิด การจะผ่านพ้นอุปสรรคด้านการเรียนให้ได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจในบทบาทของตนเองว่าจะต้องทำอย่างไรบ้างและเมื่อประสบกับปัญหาแบบเดิมก็สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ลุล่วง

ชื่อกิจกรรม ฝันที่เป็นจริง

เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. รูปภาพบุคคลผู้สำเร็จในชีวิต
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ฝันที่เป็นจริง

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนถึงสิ่งที่ได้ฝึกไปแล้วว่า นักเรียนได้นำไปใช้อย่างไรและเกิดผลอะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูรูปภาพบุคคลผู้สำเร็จในชีวิตพร้อมทั้ง เล่าเรื่องของบุคคลในภาพแล้วสนทนาซักถาม

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยใช้กิจกรรม "ฝันที่เป็นจริง" แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม
4. ผู้วิจัยให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มจับสลากหมายเลขปัญหาจากใบงานที่ 1 ได้แก่
   - ปัญหาที่ 1 ถ้านักเรียนรู้สึกว่า ดูหนังสือแล้วจำไม่ได้ นักเรียนจะมีวิธีการทำอย่างไร
   - ปัญหาที่ 2 มีอุปสรรคใดบ้างที่ทำให้นักเรียนไม่สามารถมีสมาธิในการเรียนและนักเรียนจะทำอย่างไร
   - ปัญหาที่ 3 นักเรียนจะมีวิธีการทำงานที่ได้รับมอบหมายจากครูอย่างไรจึงจะทำให้เกิดผลดีที่สุด
   - ปัญหาที่ 4 นักเรียนมีความเข้าใจบทบาทของตนเองอย่างไรที่การที่จะฝ่าฟันอุปสรรคไปให้ได้

5. ให้อภิปรายในกลุ่ม แล้วส่งตัวแทนของกลุ่มออกมารายงาน
6. ผู้วิจัยถามนำเพื่อให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ ตามแนวคำถามต่อไปนี้
   6.1 นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นต่อกลุ่มอย่างไร
   6.2 นักเรียนมีความรู้สึกต่อกลุ่มของตนอย่างไร
   6.3 นักเรียนพอใจกับผลงานของกลุ่มตนหรือไม่
7. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า มีใครที่เคยประสบปัญหาด้วยตนเองที่ตรงกับปัญหาที่กลุ่มอภิปราย หรือไม่ รู้สึกอย่างไรและแก้ปัญหานั้นได้ด้วยวิธีใด

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า การเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนมีส่วนช่วยให้ชนะอุปสรรคด้านการเรียนที่ขวางหน้าได้
9. ผู้วิจัยให้นักเรียนบันทึกปัญหาการเรียนและบอกบทบาทของตนที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นลงในสมุดบันทึกการพัฒนาศักยภาพตนเอง
10. ผู้วิจัยนัดหมายเวลาและสถานที่ฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถาม

ใบงานที่ 1
เรื่อง ฝันที่เป็นจริง

ปัญหาที่ 1 ถ้านักเรียนรู้สึกว่า ดูหนังสือแล้วจำไม่ได้ นักเรียนจะมีวิธีการทำอย่างไร

ปัญหาที่ 2 มีอุปสรรคใดบ้างที่ทำให้นักเรียนไม่สามารถมีสมาธิในการเรียนและนักเรียนจะทำอย่างไร

ปัญหาที่ 3 นักเรียนจะมีวิธีการทำงานที่ได้รับมอบหมายจากครูอย่างไรจึงจะทำให้เกิดผลดีที่สุด

ปัญหาที่ 4 นักเรียนมีความเข้าใจบทบาทของตนเองอย่างไรที่การที่จะฝ่าฟันอุปสรรคไปให้ได้

โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 6

สิ่งที่พัฒนา การยอมรับผลของการกระทำของตนเองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการเรียน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนบอกข้อดี – ข้อเสีย ผลของการกระทำของตนเองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการยอมรับผลของการกระทำของตนเองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้กระทำ

แนวคิด การยอมรับผลการกระทำของตนเอง หมายถึง การรับผิดชอบต่อผลการกระทำของตนเอง ไม่ปัดความรับผิดชอบและใช้ความสามารถในการให้เหตุผลของตนเอง สำหรับแก้ไขสถานการณ์

ชื่อกิจกรรม เฉื่อย - ขยัน

เทคนิค บทบาทสมมติ

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติ เรื่อง เฉื่อย - ขยัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกม “ปฏิบัติตามคำสั่ง”
2. ผู้วิจัยสนทนาซักถามทบทวนสิ่งที่ได้ฝึกไปแล้วว่า มีการนำไปใช้บ้างหรือยัง พบอุปสรรคอะไรบ้าง ผลที่ได้รับเป็นอย่างไร

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 3 คนเพื่อจะมาแสดงบทบาทสมมุติ เรื่อง เฉื่อย - ขยัน ให้เพื่อน ๆ ในชั้นได้รับชม
4. ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้อาสาสมัครทั้ง 3 คน อ่านและทำความเข้าใจกับบทบาทที่ตนได้รับ
5. เมื่ออาสาสมัครทั้ง 3 คน พร้อม ผู้วิจัยดำเนินการการให้อาสาสมัครทั้ง 3 คนเริ่มแสดง
6. เมื่อการแสดงสิ้นสุดลง ผู้วิจัยถามนักเรียนเป็นรายบุคคล ดังนี้
    6.1 นักเรียนเคยทำแบบเด็กชายเฉื่อยหรือไม่ และรู้สึกอย่างไร
    6.2 ถ้านักเรียนเป็นเด็กชายขยันจะปฏิบัติตนอย่างไรกับเด็กชายเฉื่อย
    6.3 นักเรียนบอกวิธีแก้ไขพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนของนักเรียน

6.4 จากประเด็นปัญหาของบทบาทสมมติ เรื่อง เฉื่อย - ขยัน นักเรียนจะทำอย่างไร เพื่อให้การเรียนได้ดีขึ้น ไม่เหมือนกับเด็กชายเฉื่อย

ขั้นสรุป

7. ผู้วิจัยและนักเรียนสรุปร่วมกันว่า เราจะยอมรับผลจากการกระทำต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการเรียน โดยที่เราจะไม่โทษคนอื่นหรือสิ่งอื่น ๆ
8. ผู้วิจัยให้นักเรียนบันทึกการยอมรับผลการกระทำของตนเองที่มีต่ออุปสรรคด้านการเรียนว่ามีอะไรบ้างลงในสมุดบันทึกการพัฒนาศักยภาพตนเอง
9. ผู้วิจัยนัดหมายเวลาและสถานที่ฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถาม

เอกสารประกอบการแสดงบทบาทสมมติ

เรื่อง เฉื่อย - ขยัน

เด็กชายเฉื่อยนอนหลับอยู่บนเตียง นาฬิกาตีร้องบอกเวลา 05.00 น. เด็กชายเฉื่อยตกใจตื่น เห็นว่ายังไม่สว่างจึงนอนหลับต่อไป

เด็กชายขยันเดินไปโรงเรียนผ่านทางบ้านเด็กชายเฉื่อย ก็ชะโงกหน้าต่างเข้ามาเรียกเด็กชายเฉื่อยให้เดินทางไปโรงเรียนด้วยกันว่า "เฉื่อย สายแล้วนะ ยังไม่ตื่นอีกหรือ" แล้วก็เดินผ่านไป

เด็กชายเฉื่อยตื่นขึ้นอีกครั้ง บิดขี้เกียจไปมา ลุกขึ้น แล้วนอนต่อ เผลอหลับไปพักใหญ่

เสียงออดโรงเรียนบอกสัญญาณเรียกนักเรียนเข้าแถวดังขึ้น เด็กชายเฉื่อยลุกขึ้น สวมเครื่องแบบไปโรงเรียน หน้าก็ไม่ได้ล้าง ข้าวก็ไม่ได้กิน เด็กชายเฉื่อยไปถึงห้องเรียน ปรากฏว่า ครูเข้ามาสอนแล้ว

ครูพูดว่า " เฉื่อย ทำไมมาสาย"

เฉื่อยตอบว่า " ผมตื่นสายครับ"

ครูพูดต่ออีกว่า " คนตื่นสายเป็นคนเกียจคร้านทำอะไรไม่ทันเพื่อน มาโรงเรียนก็ไม่ทันโรงเรียนเข้า ไปรถไฟก็ไม่ทันรถ ทำให้เสียผลประโยชน์นะ ฉะนั้น ต่อไปนี้ ครูขอ ให้เธอปฏิบัติตัวเสียใหม่ ให้ละความเกียจคร้าน ขยันตื่นแต่เช้าจะได้มาโรงเรียนทันเพื่อน"

เฉื่อยตอบว่า " ครับ ต่อไปนี้ผมจะพยายามตื่นแต่เช้า มาโรงเรียนให้ทันเวลาทุกวันครับผม"

โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 7

สิ่งที่พัฒนา ความสามารถในการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคที่เกิดขึ้น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนพิจารณาผลกระทบจากอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนพิจารณาตนเองต่อผลกระทบจากอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนพัฒนาจากสิ่งที่ตนได้กระทำจากพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

แนวคิด การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคที่เกิดขึ้น หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ผลกระทบของปัญหาหรือความยุ่งยากที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่ามีมากน้อยแค่ไหนและเมื่อเกิดอุปสรรคแล้วมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันในด้านอื่น ๆ มากน้อยแค่ไหน

ชื่อกิจกรรม ไฟลนก้น

เทคนิค กรณีตัวอย่าง

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษการ์ดสี ขนาด 80 ซม. x 110 ซม. จำนวน 4 แผ่น
2. ปากกาเคมี จำนวน 8 แท่ง
3. ใบกรณีตัวอย่าง เรื่อง ไฟล้นก้น

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนว่า การยอมรับผลการกระทำของตนเองที่มีต่ออุปสรรคด้านการเรียนว่ามีอะไรบ้าง และรู้สึกอย่างไร
2. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนว่า มีนักเรียนคนใดเคยได้รับมอบหมายงานให้ไปทำแล้ว ไม่ทยอยทำแต่กลับผัดผ่อนงานไปเรื่อย ๆ บ้างไหม มีความรู้สึกอย่างไรกับงานที่ทำไม่เสร็จและผลที่ได้รับเป็นอย่างไร

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรม “ไฟลนก้น” โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
4. ผู้วิจัยแจกใบกรณีตัวอย่าง เรื่อง ไฟลนก้น ให้แต่ละกลุ่ม
5. ให้แต่ละกลุ่มศึกษาจากใบกรณีตัวอย่าง
6. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปเรื่อง ไฟลนก้น ลงในกระดาษการ์ดสี โดยตอบคำถามที่ผู้วิจัยกำหนดให้ดังนี้

    6.1 จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นักเรียนคิดว่า ปัญหาที่สำคัญของปีติคืออะไร

6.2 อะไรเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหา

6.3 ถ้านักเรียนเป็นปีติ นักเรียนจะทำอย่างนั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด

6.4 ถ้านักเรียนเป็นปีติแล้วเจอปัญหา ไฟล้นก้น นักเรียนจะยอมรับผลการกระทำนั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด

7. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอข้อมูล
8. ผู้วิจัยถามนักเรียนจากเรื่องที่อ่าน ดังนี้

8.1 ถ้าสถานการณ์เกิดขึ้น อย่างนี้นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

8.2 นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์นี้เกิดจากอะไร

8.3 นักเรียนจะมีวิธีจัดการกับปัญหานี้อย่างไร

8.4 นักเรียนจะยอมรับกับสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปหรือไม่

ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัยและนักเรียนสรุปร่วมกันถึงการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ที่จะส่งผลต่อตนเอง
10. ผู้วิจัยให้นักเรียนบันทึกอุปสรรคด้านการเรียนที่มีผลกระทบต่อตนเองว่ามีอะไรบ้าง ลงในสมุดพัฒนาศักยภาพตนเอง
11. ผู้วิจัยนัดหมายเวลาและสถานที่ฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถาม
3. ตรวจผลงาน

ใบกรณีตัวอย่าง
เรื่อง ไฟลนก้น

มานะและปิติเป็นเพื่อนร่วมชั้นกัน มานะเป็นคนขยันมักจะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จก่อนทุกครั้งที่จะไปเล่น ส่วนปิติเป็นคนชอบสะสมงานจนกว่าจวนตัวใกล้จะส่งจึงจะเอางานต่าง ๆ มาทำ

พอถึงวันที่ต้องส่งงานในตอนเช้าก่อนเข้าเรียน มานะเห็นปิตินั่งทำโครงงานอยู่ในห้องคนเดียวอย่างรีบเร่ง พอดีสัญญาณเตือนดังขึ้น นักเรียนทุกคนเตรียมตัวเข้าแถวเคารพธงชาติ ส่วนปิติก็ยังก้มหน้าก้มตาทำโครงงานอยู่โดยไม่ได้ไปเข้าแถวเคารพธงชาติกับเพื่อน ๆ

ชั่วโมงวิทยาศาสตร์ ครูจำเนียรบอกให้นักเรียนนำโครงงานมาส่ง ปิติรู้สึกไม่สบายใจ ใจคอหงุดหงิด กระวนกระวายใจกับโครงงานที่ส่งเพราะตนไม่มีเวลาตรวจทานงาน และเมื่อครูจำเนียรตรวจโครงงานเสร็จเรียบร้อยและได้ส่งโครงงานกลับคืนให้นักเรียนทุกคน ผลปรากฏว่าโครงงานของปิติใช้ไม่ได้และได้คะแนนน้อย ครูจำเนียรจึงบอกให้ปิติกลับไปทำโครงงานมาส่งใหม่อีกครั้ง ***ปิติจะทำอย่างไรดี***

โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 8

สิ่งที่พัฒนา ความสามารถในการอดทนต่อความยุ่งยากของอุปสรรคด้านการเรียน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนพิจารณาอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากตนเอง
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความอดทนต่ออุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากตนเอง

แนวคิด ความสามารถในการอดทนต่อความยุ่งยากของอุปสรรคด้านการเรียน หมายถึง ความสามารถในการรับมือและอดทนกับความยืดเยื้อของปัญหาด้านการเรียน เมื่อนักเรียนมีความอดทนกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากตนเองได้จะทำให้นักเรียนสามารถผ่านพ้นอุปสรรคนั้นไปได้ด้วยดี

ชื่อกิจกรรม ใครก็ได้ช่วยฉันที

เทคนิค กรณีตัวอย่าง, การระดมพลังสมอง

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษการ์ดสี ขนาด 80 ซม. x 110 ซม. จำนวน 4 แผ่น
2. ปากกาเคมี จำนวน 8 แท่ง
3. ใบกรณีตัวอย่าง เรื่อง ใครก็ได้ช่วยฉันที

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนว่าหลังจากชั่วโมงที่แล้ว นักเรียนยังมีอุปสรรคด้านการเรียนอะไรบ้างและส่งผลกระทบต่อนักเรียนอย่างไร
2. ให้นักเรียนเล่นเกม “มาปรบมือกันเถอะ” โดยให้นักเรียนนั่งที่โต๊ะและยกมือขึ้นมาปรบตามจังหวะ 1, 2, 3, 4, 5

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยใช้กิจกรรม “ใครก็ได้ช่วยฉันที” โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
4. ผู้วิจัยแจกใบกรณีตัวอย่าง เรื่อง ใครก็ได้ช่วยฉันที ให้แต่ละกลุ่ม
5. ให้แต่ละกลุ่มศึกษาจากใบกรณีตัวอย่าง
6. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปเรื่อง ใครก็ได้ช่วยฉันที ลงในกระดาษการ์ดสี โดยตอบคำถามที่ผู้วิจัยกำหนดให้ดังนี้

    6.1 จากเหตุการณ์นี้ที่เกิดขึ้นนี้นักเรียนคิดว่า ปัญหาที่สำคัญของน้ำฝน คืออะไร

6.2 อะไรเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดปัญหา

6.3 ถ้านักเรียนเป็นน้ำฝน นักเรียนจะทำอย่างไร

6.4 นักเรียนจะมีวิธีการสร้างความอดทนได้อย่างไรเมื่อเจอกับสถานการณ์แบบน้ำฝน

7. ผู้วิจัยให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอข้อมูล
8. ผู้วิจัยถามนักเรียนจากเรื่องที่อ่าน ดังนี้

8.1 ถ้าสถานการณ์เกิดขึ้นอย่างนี้ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

8.2 นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์นี้เกิดจากอะไร

8.3 นักเรียนจะมีวิธีการจัดการอย่างไร

8.4 เมื่อนักเรียนพบอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากตนเอง นักเรียนจะทำอย่างไร

8.5 เมื่อนักเรียนพิจารณาแล้วว่าอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากตนเองมีอะไรบ้าง

8.6 นักเรียนได้อะไรจากการฝึกในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากตนเอง

ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า เมื่อเจออุปสรรคด้านการเรียนไม่ว่าจะยากเย็นเพียงใดหากนักเรียนมีความอดทนสูงก็จะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคด้านการเรียนนั้นไปได้
10. ผู้วิจัยให้นักเรียนบันทึกอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากนักเรียนและมีวิธีจัดการอย่างไร กับอุปสรรคนั้น ลงในสมุดพัฒนาศักยภาพตนเอง
11. ผู้วิจัยนัดหมายเวลาและสถานที่ฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถาม

ใบกรณีตัวอย่าง

เรื่อง ใครก็ได้ช่วยฉันที

น้ำฝนเป็นนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 เธอเป็นคนมีอารมณ์ยิ้มแย้มแจ่มใส ร่าเริงสนุกสนาน ที่รักของเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ตอนบ่ายเป็นวิชาคณิตศาสตร์ เธอและเพื่อน ๆ กำลังตั้งอกตั้งใจฟังครูสอน เมื่อครูสอนเสร็จแล้วครูให้ทำแบบฝึกหัด จำนวน 10 ข้อเพื่อเป็นคะแนนเก็บของวิชานี้ ปรากฏว่า น้ำฝนยิ้มหวานในใจว่า แบบฝึกหัด จำนวน 10 ข้อ ดูแล้วง่ายมาก แต่พอน้ำฝนเริ่มลงมือทำแบบฝึกหัดเริ่มตั้งแต่ข้อที่ 1 เธอทำได้สบายมาก พอข้อที่ 2, 3, 4 ก็ไม่เป็นปัญหาเธอก็ยังคงทำได้ พอเริ่มข้อที่ 5 เป็นต้นไปจนถึงข้อที่ 10 ปรากฏว่า เธอไม่สามารถตีความโจทย์ปัญหาเหล่านี้ได้ เธอพยายามที่จะคิดแล้วคิดอีกแต่เธอก็ยังทำไม่ได้ ขณะนี้จิตใจของเธอเริ่มวิตกกังวล กระสับกระส่าย กลัวจะได้คะแนนเก็บน้อยกว่าเพื่อนในห้อง จนใกล้จะหมดเวลาที่นักเรียนทุกคนต้องส่ง ***น้ำ ฝนจะทำอย่างไรดี***

โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 9

สิ่งที่พัฒนา ความสามารถในการอดทนต่อความยุ่งยากของอุปสรรคด้านการเรียน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากครอบครัว
2. เพื่อให้นักเรียนพิจารณาอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากครอบครัว
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความอดทนต่ออุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากครอบครัว

แนวคิด ความสามารถในการอดทนต่อความยุ่งยากของอุปสรรคด้านการเรียน หมายถึง ความสามารถในการรับมือและอดทนกับความยืดเยื้อของปัญหาด้านการเรียน เมื่อนักเรียนมีความอดทนกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากครอบครัวได้จะทำให้นักเรียนสามารถผ่านพ้นอุปสรรคนั้นไปได้ด้วยดี

ชื่อกิจกรรม สู้ใจขาด

เทคนิค กรณีตัวอย่าง, การระดมพลังสมอง

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษการ์ดสี ขนาด 80 ซม. x 110 ซม. จำนวน 4 แผ่น
2. ปากกาเคมี จำนวน 8 แท่ง
3. ใบกรณีตัวอย่าง เรื่อง สู้ใจขาด

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนถึงการกลับไปบันทึกอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากตนเองในสมุดบันทึกพัฒนาศักยภาพตนเองว่าได้บันทึกอะไรบ้าง แล้วนักเรียนได้นำไปประยุกต์ใช้กับการเรียนในวิชาอื่น ๆ หรือไม่ ได้รับผลอย่างไร

ขั้นดำเนินการ

2. ผู้วิจัยใช้กิจกรรม “สู้ใจขาด” โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
3. ผู้วิจัยแจกใบกรณีตัวอย่าง เรื่อง สู้ใจขาด ให้แต่ละกลุ่ม
4. ให้แต่ละกลุ่มศึกษาจากใบกรณีตัวอย่าง
5. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปเรื่อง สู้ใจขาด ลงในกระดาษการ์ดสี โดยตอบคำถามที่ผู้วิจัยกำหนดให้ดังนี้

5.1 จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ นักเรียนคิดว่า ปัญหาที่สำคัญของสมชาติคืออะไร

5.2 อะไรเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดปัญหา

5.3 ถ้านักเรียนเป็นสมชาติ นักเรียนจะทำอย่างไร

5.4 นักเรียนจะมีวิธีการสร้างความอดทนได้อย่างไรเมื่อเจอกับสถานการณ์แบบสมชาติ

6. ผู้วิจัยให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอข้อมูล
7. ผู้วิจัยถามนักเรียนจากเรื่องที่อ่าน ดังนี้

7.1 ถ้าสถานการณ์เกิดขึ้นอย่างนี้ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

7.2 นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์นี้เกิดจากอะไร

7.3 นักเรียนจะมีวิธีการจัดการอย่างไร

7.4 เมื่อนักเรียนพบอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากครอบครัว นักเรียนจะทำอย่างไร

7.5 เมื่อนักเรียนพิจารณาแล้วว่าอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากครอบครัวมีอะไรบ้าง

7.6 นักเรียนได้อะไรจากการฝึกในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากครอบครัว

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า เมื่อเจออุปสรรคด้านการเรียนไม่ว่าจะยากเย็นเพียงใด หากนักเรียนมีความอดทนสูงก็จะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคด้านการเรียนนั้น ไปได้
9. ผู้วิจัยให้นักเรียนบันทึกอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากครอบครัวพร้อมทั้งวิธีแก้ไขลงในสมุดพัฒนาศักยภาพตนเอง
10. ผู้วิจัยนัดหมายเวลาและสถานที่ฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถาม

ใบกรณีตัวอย่าง
เรื่อง สู้ใจขาด

สมชาติ เป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว บ้านของสมชาติมีอาชีพค้าขาย สมชาติต้องตื่นแต่เช้าเพื่อจะจัดร้านให้พ่อแม่ค้าขายของและหลังเลิกเรียนสมชาติก็ต้องรีบไปช่วยพ่อแม่เก็บร้าน สมชาติทำอย่างนี้ทุกวัน เขาเป็นเด็กดีที่มีความอดทนอุตสาหะ ไม่ย่อท้อต่องานไม่ว่าจะเป็นงานที่บ้านหรือที่โรงเรียนก็ตาม ดังนั้น ก่อนที่เขาจะกลับบ้านไปช่วยพ่อแม่ เขาก็จะต้องทำงานทุกอย่างที่ได้รับมอบหมายจากครูให้เสร็จวันนี้เป็นวันสอบเก็บคะแนนวิชาภาษาไทย ในขณะที่พ่อของสมชาติป่วย เหลือแม่ที่จะต้องขายของตามลำพังเพียงคนเดียวและวันนี้ร้านขายของดีมาก ***สมชาติจะทำอย่างไรดี***

โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 10

สิ่งที่พัฒนา ความสามารถในการอดทนต่อความยุ่งยากของอุปสรรคด้านการเรียน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงต่ออุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากครู
2. เพื่อให้นักเรียนพิจารณาอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากครู
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความอดทนต่ออุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากครู

แนวคิด ความสามารถในการอดทนต่อความยุ่งยากของอุปสรรคด้านการเรียน หมายถึง ความสามารถในการรับมือและอดทนกับความยืดเยื้อของปัญหาด้านการเรียน เมื่อนักเรียนมีความอดทนกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากครูได้จะทำให้นักเรียนสามารถผ่านพ้นอุปสรรคนั้นไปได้ด้วยดี

ชื่อกิจกรรม กล้า ๆ หน่อย

เทคนิค บทบาทสมมติ, การระดมพลังสมอง

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติ เรื่อง กล้า ๆ หน่อย

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนการกลับไปบันทึกอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากครอบครัวในสมุดบันทึกพัฒนาศักยภาพตนเองว่าได้บันทึกอะไรบ้าง แล้วนักเรียนได้นำไปประยุกต์ใช้กับการเรียนในวิชาอื่น ๆ หรือไม่ ได้รับผลอย่างไร

ขั้นดำเนินการ

2. ผู้วิจัยใช้กิจกรรม “กล้า ๆ หน่อย”
3. ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 8 คนเพื่อจะมาแสดงบทบาทสมมุติเรื่อง กล้า ๆ หน่อย ให้เพื่อน ๆ ในชั้นได้รับชม
4. ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้อาสาสมัครทั้ง 8 คน อ่านและทำความเข้าใจกับบทบาทที่ตนได้รับ
5. เมื่ออาสาสมัครทั้ง 8 คน พร้อม ผู้วิจัยดำเนินการการให้อาสาสมัครทั้ง 8 คน เริ่มแสดง
6. เมื่อการแสดงสิ้นสุดลง ผู้วิจัยถามนักเรียนเป็นรายบุคคล ดังนี้
   6.1 นักเรียนเคยทำแบบเด็กชายเอกหรือไม่ และรู้สึกอย่างไร
   6.2 ถ้านักเรียนเป็นครูของเด็กชายเอกจะปฏิบัติตนอย่างไรกับเด็กชายเอก

6.3 นักเรียนบอกวิธีแก้ไขพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนของนักเรียน

6.4 จากประเด็นปัญหาของบทบาทสมมติ เรื่อง กล้า ๆ หน่อย นักเรียนจะทำอย่างไรเพื่อให้การเรียนได้ดีขึ้น ไม่เหมือนกับเด็กชายเอก

6.5 เมื่อนักเรียนพบอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากครู นักเรียนจะทำอย่างไร

6.6 เมื่อนักเรียนพิจารณาแล้วว่าอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากครูมีมีอะไรบ้าง

6.7 นักเรียนได้อะไรจากการฝึกในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากครู

ขั้นสรุป

7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า เมื่อเจออุปสรรคด้านการเรียนไม่ว่าจะยากเย็นเพียงใด หากนักเรียนมีความอดทนสูงก็จะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคด้านการเรียนนั้นไปได้
8. ผู้วิจัยให้นักเรียนบันทึกอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากครูพร้อมทั้งวิธีแก้ไขลงในสมุดพัฒนาศักยภาพตนเอง
9. ผู้วิจัยนัดหมายเวลาและสถานที่ฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถาม

เอกสารแสดงบทบาทสมมติเรื่อง " กล้า ๆ หน่อย "

ณ ห้องชั้น ม.5/2 มีครูสอนกลุ่มสาระวิชาภาษาต่างประเทศท่านหนึ่ง ชื่อ ครูมารศรี ซึ่งเป็นครูที่นักเรียนทุกคนมักหวาดกลัวเป็นอย่างมาก เพราะครูมารศรีเป็นครูที่เข้มงวด เจ้าระเบียบและดุ หากใครไม่ตั้งใจเรียนหรือไม่ทำการบ้านมาส่ง ครูมารศรีจะมีวิธีการทำโทษต่าง ๆ เช่น ให้คัดภาษาอังกฤษมาส่ง ให้ท่องคำศัพท์ และให้ทำความสะอาดห้องเรียน เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนมีความตั้งใจเรียนมากขึ้น นักเรียนทุกคนที่ได้เรียนกับครูมารศรีต่างก็จะพยายามตั้งใจเรียนและไม่ขาดเรียนเพื่อจะได้ไม่ต้องถูกครูมารศรีหักคะแนน จะมีก็แต่นักเรียนชายคนหนึ่งที่ชื่อ เอก ซึ่งเขาเป็นคนขี้อายประหม่า ยิ่งเห็นครูมารศรีเข้มงวด เจ้าระเบียบและดุทุกครั้ง ทำให้เอกเกิดความกลัว และไม่ชอบที่จะเรียนในวิชาของครูมารศรีและไม่ค่อยส่งการบ้านส่งครูมารศรี จึงทำให้ครูมารศรีตำหนิและหักคะแนน

วันนี้เป็นชั่วโมงเรียนภาษาต่างประเทศ เมื่อครูมารศรีสอนเสร็จและให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด เอกทำแบบฝึกหัดไม่ได้เพราะรู้สึกกลัวและไม่ค่อยทำความเข้าใจในวิชาที่เรียนทำให้เขาเกิดความเบื่อหน่ายที่จะเรียนในวิชานี้

****

บทบาทสมมติของครูมารศรี

ครูมารศรีสอนวิชาภาษาต่างประเทศ มีนิสัยเข้มงวด เจ้าระเบียบ และดุ แต่มีความตั้งใจที่จะให้นักเรียนทุกคนมีความรู้ในวิชาที่ตนสอน

บทบาทสมมติของเด็กชายเอก

เด็กชายเอกเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/2 มีนิสัยเป็นคนขี้อาย ประหม่า และไม่ค่อยส่งการบ้าน จะเป็นคนที่กลัวครูมารศรี

บทบาทสมมติของเพื่อนในชั้นเรียน

เพื่อน ๆ ที่เรียนในชั้นเดียวกันกับเด็กชายเอกจะมีนิสัยหวาดกลัวครูมารศรี

โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 11

สิ่งที่พัฒนา ความสามารถในการอดทนต่อความยุ่งยากของอุปสรรคด้านการเรียน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากเพื่อน
2. เพื่อให้นักเรียนพิจารณาอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากเพื่อน
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความอดทนต่ออุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากเพื่อน

แนวคิด ความสามารถในการอดทนต่อความยุ่งยากของอุปสรรคด้านการเรียน หมายถึง ความสามารถในการรับมือและอดทนกับความยืดเยื้อของปัญหาด้านการเรียน เมื่อนักเรียนมีความอดทนกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อนได้จะทำให้นักเรียนสามารถผ่านพ้นอุปสรรคนั้นไปได้ด้วยดี

ชื่อกิจกรรม ไม้เท้ากายสิทธิ์

เทคนิค กลุ่มสัมพันธ์

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ไม้เท้า 1 อัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนการกลับไปบันทึกอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากครูในสมุดบันทึกพัฒนาศักยภาพตนเองว่าได้บันทึกอะไรบ้าง แล้วนักเรียนได้นำไปประยุกต์ใช้กับการเรียนในวิชาอื่น ๆ หรือไม่ ได้รับผลอย่างไร

ขั้นดำเนินการ

2. ผู้วิจัยใช้กิจกรรม “ไม้เท้ากายสิทธิ์”
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม
4. ผู้วิจัยนำไม้ที่ได้มาใช้เป็นไม้เท้ากายสิทธิ์ เมื่อไม้เท้ากายสิทธิ์ตกไปอยู่กับผู้ใด ผู้นั้นจะต้องเล่าเรื่องที่ผู้วิจัยกำหนดให้ คือ เพื่อนมีผลต่อการเรียนของนักเรียนอย่างไร
5. สำหรับไม้เท้ากายสิทธิ์นี้ จะถูกส่งผ่านไปรอบ ๆ วง โดยเริ่มจากที่ใดก็ได้ เมื่อไม้เท้ากายสิทธิ์ตกไปอยู่กับผู้ใด ผู้นั้นจะต้องพูด เพื่อนๆ ในวงกลมจะต้องตั้งใจฟัง เมื่อพูดจบก็ส่งไม้เท้ากายสิทธิ์นี้ไปให้เพื่อนที่อยู่ติดกัน ในกรณีที่นักเรียนคนใดยังไม่รู้ว่าจะพูดอะไร ก็ให้ส่งผ่านไม้เท้ากายสิทธิ์นั้น ให้เพื่อนคนต่อไป
6. ส่งไม้เท้ากายสิทธิ์ไปจนรอบวงกระทั่งทุกคนได้มีโอกาสพูด

7. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนรวบรวมจากที่เพื่อน ๆ ได้พูดกัน คือ เพื่อนมีผลต่อการเรียนของนักเรียนอย่างไร
8. ผู้วิจัยถามนักเรียนเป็นรายบุคคล ดังนี้
   8.1 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรถ้าเพื่อนส่งผลกระทบต่อการเรียนของนักเรียน
   8.2 นักเรียนจะทำอย่างไรกับเพื่อนที่ทำให้เกิดอุปสรรคด้านการเรียนให้กับนักเรียน
   8.3 นักเรียนมีวิธีการในการสร้างความอดทนได้อย่างไร
   8.4 เมื่อนักเรียนมีความอดทนอยู่ในด้านการเรียนจะส่งผลให้เกิดประโยชน์กับนักเรียนได้อย่างไรบ้าง

ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า เมื่อเจออุปสรรคด้านการเรียนไม่ว่าจะยากเย็นเพียงใด หากนักเรียนมีความอดทนสูงก็จะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคด้านการเรียนนั้น ไปได้
10. ผู้วิจัยนัดหมายเวลาและสถานที่ฝึกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถาม

โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 12

สิ่งที่พัฒนา ปัจฉิมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียน

แนวคิด เมื่อนักเรียนได้รับการฝึกการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนแล้วจะส่งผลให้นักเรียนไม่ย่อท้อหรือหมดกำลังใจในวิชาที่เรียน

ชื่อกิจกรรม ระดมความคิด

เทคนิคที่ใช้ กลุ่มสัมพันธ์

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

1. แบบสอบถามอุปสรรคด้านการเรียน
2. แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียน
3. ผู้วิจัยสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียน
4. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามอุปสรรคด้านการเรียนและแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนให้กับนักเรียน
5. นักเรียนลงมือทำแบบสอบถามอุปสรรคด้านการเรียนและแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียน
6. เมื่อนักเรียนทำเสร็จผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามทั้ง 2 ฉบับ
7. ผู้วิจัยกล่าวขอบใจนักเรียนและกล่าวปิดการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียน

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในขณะปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นและการพูดโต้ตอบ

ภาคผนวก ค

แบบวัดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ ข้อความในแต่ละข้อจะแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนแรก จะถามความรู้สึกของนักเรียนเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ

ตอนที่ 2 จะถามการเผชิญปัญหาว่า เมื่อนักเรียนเกิดความรู้สึกหรืออาการดังกล่าวจากข้อความในตอนแรกแล้ว นักเรียนมีวิธีการแก้ปัญหา หรือคิดว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร ซึ่งคำตอบของนักเรียน จะ**ไม่มีผลเสียต่อนักเรียนแต่อย่างใด** เพราะจะ**ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด** เนื่องจากแต่ละคนย่อมมีความรู้สึก หรือมีวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน ฉะนั้น จึง**ขอให้นักเรียนตอบคำถามให้ตรงกับความรู้สึกและสภาพความเป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด**

ตอนแรก เป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ซึ่งมีเกณฑ์การเลือก ดังนี้

มากที่สุด สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึกว่า **เกิดขึ้นมากที่สุด**

มาก สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึกว่า **เกิดขึ้นมาก**

ปานกลาง สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึกว่า **เกิดขึ้นปานกลาง**

น้อย สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึกว่า **เกิดขึ้นน้อย**

น้อยที่สุด สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึกว่า **เกิดขึ้นน้อยที่สุด**

เมื่อนักเรียนพิจารณาข้อความแล้ว ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในกรอบ ☐ ทางด้านขวามือ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการเผชิญปัญหา เมื่อนักเรียนเกิดความรู้สึกดังกล่าวจากข้อความตอนแรก นักเรียนจะทำอย่างไร โดยพิจารณาจากตัวเลือกที่ให้ คือ ข้อ ก ข้อ ข หรือข้อ ค โดยกากบาททับตัวอักษรที่เลือก **เพียงคำตอบเดียว (ต้องตอบทุกข้อ) ดูตามตัวอย่าง ดังนี้**

ข้อที่	ข้อความ	ความรู้สึกที่เกิดขึ้น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		☐	☐	☑	☐	☐
0	**ข้าพเจ้าสับสนไม่รู้ว่าจะเลือกเรียนต่ออะไรดี**	**เมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าว นักเรียนจะทำอย่างไร** ก. ปรึกษาพ่อแม่ ครูอาจารย์แต่เนิ่นๆ ข. คิดว่าจะปรึกษาพ่อแม่ครูอาจารย์ในช่วงใกล้สอบ ค. ไม่คิด เพราะคิดไปก็อาจทำไม่ได้				

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

<table>
<tr><th>ข้อที่</th><th>ข้อความ</th><th colspan="5">ความรู้สึกที่เกิดขึ้น</th></tr>
<tr><td rowspan="3">1</td><td rowspan="3">ข้าพเจ้ามักกังวลใจว่าเตรียมตัวสอบไม่ทัน เพราะเนื้อหาวิชาที่ต้องอ่านมีมาก</td><td>มากที่สุด</td><td>มาก</td><td>ปานกลาง</td><td>น้อย</td><td>น้อยที่สุด</td></tr>
<tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td colspan="5">เมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าว นักเรียนจะทำอย่างไร
ก. ทำใจสบายๆ อ่านเท่าที่อ่านได้
ข. ดูหนังสือเตรียมสอบแต่เนิ่นๆ
ค. ไม่อ่านดีกว่า ถ้าสอบไม่ได้จะได้ไม่เสียเวลาอ่าน</td></tr>
<tr><td rowspan="3">-------</td><td rowspan="3">----------</td><td>มากที่สุด</td><td>มาก</td><td>ปานกลาง</td><td>น้อย</td><td>น้อยที่สุด</td></tr>
<tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td colspan="5">เมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าว นักเรียนจะทำอย่างไร
ก. ----------
ข. ----------
ค. ----------</td></tr>
<tr><td rowspan="3">-------</td><td rowspan="3">----------</td><td>มากที่สุด</td><td>มาก</td><td>ปานกลาง</td><td>น้อย</td><td>น้อยที่สุด</td></tr>
<tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td colspan="5">เมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าว นักเรียนจะทำอย่างไร
ง. ----------
จ. ----------
ก. ----------</td></tr>
<tr><td rowspan="3">37</td><td rowspan="3">แม้ว่าบางครั้งจะนอนมาก แต่ข้าพเจ้ายังง่วง รู้สึกนอนไม่พอ</td><td>มากที่สุด</td><td>มาก</td><td>ปานกลาง</td><td>น้อย</td><td>น้อยที่สุด</td></tr>
<tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td colspan="5">เมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าว นักเรียนจะทำอย่างไร
ก. พยายามลดความกังวลลง
ข. บังคับตนเองให้ลุกขึ้นมาดูหนังสือ
ค. นอนให้เพียงพอตามที่ต้องการ</td></tr>
</table>

ที่มา: นิยดา พงศ์พาชำนาญเวช (2535)

ภาคผนวก ง

คะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
169	119	164	169
141	115	138	164
137	113	135	141
133	111	132	138
129	106	126	133
126	102	122	132
120	100	120	129
119	97	119	126
115	96	113	120
111	93	106	106

จากตารางแสดงคะแนนความวิตกกังวลระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าในกลุ่มทดลองมีคะแนนมากที่สุดในระยะก่อนและระยะหลังเท่ากับ 169 และ 119 ตามลำดับ และคะแนนน้อยที่สุดในระยะก่อนและระยะหลังเท่ากับ 111 และ 93 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุมนั้นมีคะแนนมากที่สุดในระยะก่อนและระยะหลังเท่ากับ 164 และ 169 ตามลำดับ และคะแนนน้อยที่สุดในระยะก่อนและระยะหลังเท่ากับ 106 และ 106 ตามลำดับ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางสาววัชราภรณ์ อ่อนน้อม
วัน เดือน ปี เกิด	13 ตุลาคม 2522

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2540	นารีรัตน์จังหวัดแพร่
พ.ศ. 2544	บัญชีบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พ.ศ. 2554	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2544 - 2545	เจ้าหน้าที่ฝ่ายบัญชี
พ.ศ. 2546 – 2552	ผู้จัดการโรงเรียนรัชดาวิทยาแพร่
พ.ศ. 2553 – ปัจจุบัน	ผู้อำนวยการโรงเรียนรัชดาวิทยาแพร่