

The Use of Group Activity to Enhance Adversity Quotients for First Year Students, General Science Program, the Faculty of Education, at Suan Sunandha Rajabhat University.

การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

กัลญู เพชรภรณ์

Abstract

This study was a one – group pretest - posttest experimental research having an objective to compare the result of enhance adversity quotients for first year students general science program the faculty of education at suan sunandha rajabhat university, before and after the use of group activity. The samples of this study consists of 40 students in the first year students, general science program, the faculty of education, at suan sunandha rajabhat university. The tools used in this study consisted of the adversity quotients test and 10 sessions of group activity training program. The t-test analysis was used to compare the adversity quotients of students before and after group activity training.

The results reveal that : After the students were trained in group activities, they had highed adversity quotients is significantly different at .01.

Keywords : Adversity Quotients , Group activity

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์ทั่วไป

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และชุดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจำนวน 10 กิจกรรม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพิ่มขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค, กิจกรรมกลุ่ม

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในหลายๆ ด้าน ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง เทคโนโลยีต่างๆ ซึ่งได้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล ก่อให้เกิดปัญหาและอุปสรรคต่างๆมากมาย ผู้ที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขจำเป็นต้องปรับตัวและใช้ความสามารถในการรับมือเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่างๆไปให้ได้ ด้วยเนื่องจากโลกยุคใหม่ต้องการบุคคลที่มีความเข้มแข็งเพื่อจะได้ออกสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น ดังที่ ลดาร์ตัน ศรีรักษ์ (2556 : 19) ได้อธิบายถึงผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตไว้ซึ่งสรุปได้ว่า ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา การทำงาน หรือชีวิตครอบครัว นอกจากมีความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา (Intelligence quotient, IQ) เป็นคนเก่ง มีความสามารถในการเรียนรู้ สามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกวิธี และมีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient, EQ) ความสามารถในการควบคุมตนเองอย่างมีสติ รวมทั้งสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขแล้ว การเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity quotient, AQ) เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่

กัลญู เพชรภรณ์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, กรุงเทพมหานคร โทร 0 2160-1061-2 โทรสาร 0 2160 1057, E-mail : kalanyoo.pe@ssru.ac.th

วางไว้โดยไม่ย่อท้อและยอมแพ้ต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity quotient) หรือ AQ เป็นแนวคิดที่ Dr. Paul G. Stoltz นำเสนอไว้ในปี 1997 โดยได้อธิบายไว้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) สูง จะมีจิตใจที่เข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มเหลว ก็สามารถต่อสู้เอาชนะความล้มเหลวได้ เช่น บางคนสอบเรียนต่อระดับมหาวิทยาลัยไม่ได้ ก็ยอมพ่ายแพ้ต่อชีวิต ทั้งๆที่มีสติปัญญา ทักษะ หรือโอกาสเท่าเทียมกับคนที่สอบผ่าน เมื่อศึกษาถึงภูมิหลังของเด็กเหล่านี้ จะพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จกับผู้ที่ประสบความล้มเหลวไม่มีสิ่งใดที่แตกต่างกันมากนัก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความรู้ ความสามารถ อายุ หรือความเฉลียวฉลาด แต่สิ่งหนึ่งที่แตกต่างกันคือ การมีจิตใจที่เข้มแข็งเด็ดเดี่ยว และความคิดที่จะต่อสู้กับอุปสรรค (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2548 : 20 - 21) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สโตลทซ์ (Stoltz, 1997 : 6 - 7) ที่ได้วิเคราะห์บุคคลที่ประสบความสำเร็จในวิชาชีพต่างๆ โดยใช้แบบทดสอบสติปัญญามาตรฐาน ผลการวิจัยไม่พบว่าผู้ที่ได้ผลคะแนนสูงจากการทำแบบทดสอบ คือ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในอาชีพ แต่สิ่งที่ทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จคือ

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความอดทน ความพยายามในการทำความเข้าใจกับอุปสรรคและรู้ที่มาของความรู้สึกว่าทำไมคนเราถึงถ้อถอย สิ้นหวัง เมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ยากลำบากที่ผ่านเข้ามาในชีวิต การแก้ปัญหาการฝ่าฟันและเผชิญอุปสรรคมีความสำคัญยิ่งในชีวิตของคนเรา บุคคลจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขหรือประสบความสำเร็จในชีวิต และการทำงานมากน้อยเพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคซึ่งถือเป็นบททดสอบที่สำคัญยิ่งในชีวิต

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนั้น เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลง หรือปรับปรุงได้ ดังที่ คັນสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545 : 104) ได้อธิบายไว้ว่า บางคนอาจมีการจัดการกับปัญหาที่ดีบางคนอาจจะมีการจัดการกับปัญหาไม่ดีไม่เหมาะสม ซึ่งไม่ว่าจะเริ่มต้นที่จุดใดก็ตามความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก็สามารถพัฒนาและปรับปรุงได้ ซึ่งหากว่าบุคคลมี

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่ดี ก็จะช่วยให้งานของตนเองมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโลกปัจจุบันและในอนาคตนั้น เรามีความจำเป็นที่จะต้องมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่ดี เพราะโลกเราหมุนอยู่ตลอดเวลา ปัญหาต่างๆก็ต้องตามมาอย่างมหาศาล ดังนั้นเราจะต้องมีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นให้ได้ ผู้ที่มีความสามารถคือ ผู้ที่สามารถเข้าใจ รู้จักความสามารถและประสิทธิภาพของคน สามารถดึงเอาความสามารถของคนนั้นเข้ามาใช้ให้เป็นประโยชน์ไม่ว่าทำงานในสายอาชีพใดก็ตาม

ฉะนั้น เมื่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าว่า จะมีแนวทางหรือวิธีการใดที่จะสามารถนำมาเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่กำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญญาและมีความเครียดทางอารมณ์ ดังที่ วิโรจน์ อารีย์กุล (2557 : ออนไลน์) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นซึ่งสรุปได้ว่า วัยรุ่น เป็นวัยช่วงต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ทำให้เกิดความสับสน ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความยับยั้งชั่งใจ ขาดประสบการณ์ ทำให้วัยรุ่นตัดสินใจกระทำหรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยไม่ได้นึกถึงผลเสียที่เกิดขึ้น ตามมาจากการกระทำของตน และช่วงวัยรุ่นถือว่าเป็นช่วงระยะเวลาที่มีปัญหาทางด้านจิตสังคม อารมณ์และพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าช่วงอายุอื่นๆ

ดังนั้น การจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงต้องให้ความสำคัญกับขั้นตอน วิธีการ การอบรม การจัดการกิจกรรมและการจัดสิ่งแวดล้อม การที่นักศึกษาได้รับการฝึกฝนและพัฒนาในเรื่องของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่ดี ทำให้ได้เพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานของตนเองได้ วิธีการในการเสริมสร้างหรือพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนั้นมีหลายวิธี ซึ่งการใช้กิจกรรมกลุ่มหรือกระบวนการกลุ่มนับเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยในการเสริมสร้างให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัดติยา นัยาทอง (2554 : 132) ได้ทำการศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักศึกษาศาขาศาสตริติประยุกต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี โดยใช้กิจกรรมกลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนผลการวิจัย

พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาสถิติประยุกต์มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนข้างสูง คะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนและหลังเข้ารับโครงการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยใช้กิจกรรมกลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่ง ซ่อลัดดาขวัญเมือง (อ้างถึงใน วัฒนา ปัตถภาวะโร, 2552 : 2) ได้สรุปลักษณะของการจัดกระบวนการกลุ่มว่า การจัดกระบวนการกลุ่มขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และความพร้อมของแต่ละกลุ่ม ส่วนใหญ่จะเน้นการจัดกิจกรรมที่ยึดสมาชิกกลุ่มเป็นศูนย์กลาง เพื่อเน้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เน้นการจัดประสบการณ์ที่มีเป้าหมาย โดยจัดกิจกรรมกลุ่มให้สมาชิกได้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆด้วยตนเอง เมื่อบุคคลเข้ากลุ่มจะเรียนรู้การปฏิบัติตัวในสังคม รู้จักควบคุมอารมณ์ในการแสดงออก เพราะได้รับประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม การพัฒนาบุคลิกภาพ และลักษณะของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

จากที่กล่าวมาในข้างต้นจะเห็นได้ว่า กิจกรรมกลุ่มหรือกระบวนการกลุ่มช่วยพัฒนาและเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้เสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ ซึ่งเป็นนักศึกษาที่เพิ่งผ่านชีวิตจากวัยมัธยมศึกษาเข้ามาสู่การใช้ชีวิตในระดับอุดมศึกษา ที่มีสภาพแวดล้อม สังคม อาจารย์ เพื่อน และระบบการเรียนการสอนแบบใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม จึงนับว่าเป็นช่วงเวลาที่สำคัญอีกช่วงหนึ่งของชีวิต ที่นักศึกษาจะต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถเผชิญกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ระเบียบวิธีวิจัย

วิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One – Group Pretest - Posttest Design) โดยมุ่งศึกษา เปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรมกลุ่มใน 4 ด้าน คือ ด้านการควบคุม

สถานการณ์, ด้านการพยายามแก้ไขปัญหา, ด้านการมองโลกในแง่ดี และด้านการอดทน

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวนทั้งหมด 85 คน โดยกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์ทั่วไป กลุ่มเรียน 02 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวนทั้งหมด 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ชุด ประกอบด้วยชุดที่ 1 เครื่องมือดำเนินการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและ ฝ่าฟันอุปสรรค โดยแต่ละกิจกรรมผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงจากชุดกิจกรรมกลุ่มของ อสมา มาตยาบุญ (2550) และ สุรีย์พันธ์ ยูรี (2551) และได้ทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) อยู่ในระดับที่สามารถนำไปใช้ได้ ชุดที่ 2 แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับมาจากแบบวัดของ อสมา มาตยาบุญ (2550) และ วรารุณี ภาชี (2551) โดยผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และได้ทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยนำไป ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดไปแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และนำ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดไปวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยการคำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.85 จากนั้นผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามฉบับที่ปรับปรุงสมบูรณ์แล้ว ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แบบวัดฉบับนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Social Sciences) โดยใช้สถิติต่างๆได้แก่ ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย(Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยการทดสอบค่า Paired sample t-test

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุปผลได้ดังนี้ การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ระหว่าง ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มชุดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แสดงให้เห็นว่า หลังจากที่นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มชุดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

ด้านที่ 1 ด้านการควบคุมสถานการณ์ นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคระหว่างก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 แสดงให้เห็นว่าหลังจากที่นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มชุดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการควบคุมสถานการณ์เพิ่มขึ้นในระดับที่สูงขึ้น

ด้านที่ 2 ด้านการพยายามแก้ไขปัญหา นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคระหว่างก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 แสดงให้เห็นว่าหลังจากที่นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มชุดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการพยายามแก้ไขปัญหาเพิ่มขึ้นในระดับที่สูงขึ้น

ด้านที่ 3 ด้านการมองโลกในแง่ดี นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคระหว่างก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 แสดงให้เห็นว่าหลังจากที่นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มชุดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้นในระดับที่สูงขึ้น

ด้านที่ 4 ด้านการอดทน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟัน

อุปสรรคระหว่างก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 แสดงให้เห็นว่าหลังจากที่นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มชุดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการอดทนเพิ่มขึ้นในระดับที่สูงขึ้น

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า หลังจากที่นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มชุดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค นักศึกษามีความสามารถ ในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหรือกล่าวได้ว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ว่านักศึกษามีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มมากขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งอธิบายได้ว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มมีผลต่อการคิดการตัดสินใจในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค สามารถพัฒนาการคิดการตัดสินใจในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคให้สูงขึ้นได้ ทั้งนี้ เพราะกิจกรรมกลุ่ม เป็นกระบวนการที่มุ่งเสริมสร้างพัฒนาให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ สามารถค้นพบศักยภาพของตนเองที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ทำให้ได้รู้จักตนเองและเข้าใจในตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีทักษะในการดำเนินชีวิต สามารถปรับเปลี่ยนตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับที่ อสมา มาตยาบุญ [5] ได้อธิบายไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นเครื่องมือในการนำสมาชิกไปสู่การเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ของตนเอง อันก่อให้เกิดการรู้จักและเข้าใจ เกิดการยอมรับตนเองอย่างแท้จริง จนสามารถแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในจิตใจของตนเอง ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองให้มีความเจริญงอกงามทางจิตใจได้ ดังที่ อรุณรัตน์ จากถิ่น [7] กล่าวว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มมีผลต่อการคิดการตัดสินใจในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยอาศัยเทคนิควิธีการ การจัดกิจกรรมกลุ่มที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม ร่วมกันวิเคราะห์ อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน แล้วนำมาสรุปในการสร้างทางเลือกที่เหมาะสม ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสฝึกฝนและพัฒนาตนเอง ด้วยการปฏิบัติจริง ได้เรียนรู้ผลการกระทำของตนเองและผู้อื่นจากข้อมูลย้อนกลับของคนอื่นๆในกลุ่ม ทำให้สามารถนำเอาประสบการณ์ที่

ได้รับไปพัฒนาตนเองในด้านต่างๆที่ยังบกพร่องให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับที่ คมเพชร ฉัตรศุภกุล [2] กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นวิธีที่ดี เป็นการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง สามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความซาบซึ้ง และพึงพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อสมมา มาตยาบุญ [3] ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยา พบว่านักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรียพันธ์ ยูรี [4] ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมแนะแนวที่ประยุกต์จากความคิดพื้นฐานของเมก้าสกีลส์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 34 พบว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่ประยุกต์จากความคิดพื้นฐานของเมก้าสกีลส์ นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ อภิลิทธิ์ ปุยฝ้าย [3] ที่ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 พบว่านักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียน หลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัตติยา นั้ยาทอง [1] ได้ทำการศึกษาและพัฒนาความสามารถในการการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักศึกษาสาขาวิชาสถิติประยุกต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี โดยใช้กิจกรรมกลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน พบว่านักศึกษาสาขาวิชาสถิติประยุกต์มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคค่อนข้างสูง คะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนและหลังเข้ารับโครงการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยใช้กิจกรรมกลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่ 1 ด้านการควบคุมสถานการณ์ หลังจากทีนักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มชุดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการควบคุมสถานการณ์เพิ่มขึ้นในระดับที่สูงขึ้น เนื่องจากลักษณะของ

กิจกรรมที่จัดได้กระตุ้นให้นักศึกษามีความรู้สึกและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเป็นอยู่มากขึ้นดังที่ ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ [3] อธิบายไว้ว่าคุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง (self – Confidence) หมายถึง คนที่เชื่อว่าตนเองสามารถ การทำในสิ่งที่ตั้งความมุ่งหวังไว้ได้จนสำเร็จ บุคคลประเภทนี้มีลักษณะพึ่งตนเอง ไม่กลัวความผิดพลาดเมื่อทำผิดไปแล้ว ถือเอาความผิดพลาดนั้นเป็นบทเรียนเพื่อสอนให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องไป

ด้านที่ 2 ด้านการพยายามแก้ไขปัญหา หลังจากทีนักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มชุดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค นักศึกษามีความสามารถ ในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการพยายามแก้ไขปัญหเพิ่มขึ้นในระดับที่สูงขึ้น เนื่องจากผู้วิจัยจัดกิจกรรมโดยการนำเกม การแสดงบทบาทสมมติ และการอภิปรายกลุ่มให้นักศึกษาคิดวิเคราะห์ การหาสาเหตุของปัญหาและนำไปสู่การเสนอแนวทางการแก้ปัญหา ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าในชุดกิจกรรมกลุ่มมีกิจกรรมที่ค่อนข้างหลากหลาย เป็นการฝึกให้นักศึกษารู้จักคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆในหลายแง่มุมที่แตกต่างจากการเรียนการสอนแบบปกติ ส่งผลให้นักศึกษารู้สึกผ่อนคลายสนุกสนานและเปิดใจในการร่วมทำกิจกรรมซึ่งสอดคล้องกับ ประสาท อิศรปริดา (อ้างถึงใน อภิลิทธิ์ ปุยฝ้าย) [6] ได้อธิบายไว้ว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการสอนทางอ้อม เช่น เกม กรณีศึกษา กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม เป็นต้น เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่มีความหลากหลายเป็นลักษณะองค์รวมทำให้เกิดการพัฒนาเจริญงอกงามได้

ด้านที่ 3 ด้านการมองโลกในแง่ดี หลังจากทีนักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มชุดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค นักศึกษามีความสามารถ ในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้นในระดับที่สูงขึ้น เนื่องจากลักษณะกิจกรรมที่จัดขึ้น เป็นการสร้างความพร้อมให้ผู้เรียนรู้จักวิธีการมองโลกในแง่ดีอย่างเหมาะสม โดยมองว่าปัญหานั้นมีจุดจบและมีแนวทางแก้ไข ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการมองโลกในแง่ดีของ Seligman (อ้างถึงใน อสมมา มาตยาบุญ) [5] ได้อธิบายว่า มีความแตกต่างกันมากระหว่างกลุ่มคนที่มองว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงสิ่งชั่วคราวกับกลุ่มคนที่มองว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ถาวรแก้ไขได้ยาก ซึ่งบุคคลที่มีด้านนี้สูง แสดงว่าเป็นผู้มองโลกในแง่ดี คิดว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นจะหายไปได้ สามารถพบกับแสงอันสว่างไสวในปลายทางอุโมงค์ ไม่ว่าจะอุโมงค์นั้นจะยาวไกลแค่ไหน

ไหน บางครั้งคนเราก็ต้องมีช่วงชีวิตที่อับเฉา แต่เมื่อผ่านพ้นได้ก็
จะพบว่าเราได้รับประสบการณ์ที่ทำหายนามากมายในชีวิต

ด้านที่ 4 ด้านการอดทน หลังจากที่นักศึกษาได้เข้าร่วม
กิจกรรมกลุ่มชุดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
นักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการ
อดทนเพิ่มขึ้นในระดับที่สูงขึ้น เนื่องจากลักษณะกิจกรรมเป็นการ
ฝึกให้ผู้เรียนมีความอดทน พากเพียรอดทน พยายาม มุ่งมั่น
เพื่อให้งานที่ทำนั้นประสบความสำเร็จถึงแม้ว่าจะเจออุปสรรคก็
ต้องพยายามอดทนจนกว่าจะถึงเป้าหมายและผู้วิจัยนำภาพยนตร์
ที่เกี่ยวกับบุคคลที่เผชิญกับอุปสรรคมาให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์
ส่งผลให้ผู้เรียนได้เห็นแบบอย่างของบุคคลที่มีความมุ่งมั่นอดทน
เพื่อที่จะฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ซึ่งการที่ผู้เรียนได้ชมภาพยนตร์นั้น
ทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเห็นแบบอย่างพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริงผ่าน
ตัวละคร เห็นสถานการณ์ที่ตัวละครเผชิญและเห็นวิธีการแก้ไข
ปัญหาและอุปสรรคของตัวละคร ซึ่งในหลายสถานการณ์สามารถ
เกิดขึ้นได้ในชีวิตของผู้เรียน ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดแรงบันดาลใจใน
การที่จะลุกขึ้นมาต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่ง
สอดคล้องกับที่ Stoltz [8] ได้เสนอแนวทางปฏิบัติในการ
ส่งเสริมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งเกี่ยวกับ
สื่อโทรทัศน์ วิทยู การดูละคร การฟัง การพูด การแสดงสีหน้า
ท่าทางของตัวละคร การปรับอารมณ์ของตัวละครจะเป็นกระจก
สะท้อนมาสู่ตัวเราได้ ซึ่งจะทำให้เราเกิดแนวคิดและสามารถตั้ง
คำถามกับตนเองได้ เมื่อเกิดเหตุการณ์เหมือนในตัวละครที่เราดู

ข้อเสนอแนะ

1. สามารถนำชุดกิจกรรมกลุ่มความสามารถในการเผชิญและ
ฝ่าฟันอุปสรรคไปใช้ในการดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนา
ผู้เรียนในชั้นเรียนให้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้ และหลังจากเสร็จ
สิ้นการทำกิจกรรมกลุ่มแล้ว ผู้สอนควรมีการติดตามผลระยะยาว
เพื่อศึกษาความคงทนถาวรของความสามารถในการเผชิญและฝ่า
ฟันอุปสรรคของผู้เรียน

2. ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการเปรียบเทียบความสามารถใน
การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจากตัวแปรอื่นๆ เช่น ความฉลาด
ทางสติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ผลสัมฤทธิ์ทางการ
เรียน ลักษณะมุ่งสัมฤทธิ์ เพศ อายุ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความ
หลากหลายซึ่งอาจนำมาเป็นตัวพยากรณ์ความสามารถในการ
เผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้

3. ในสถาบันการศึกษา ครูอาจารย์ควรจัดสรรเวลาให้ผู้เรียน
ได้มีการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันกับเพื่อนร่วมชั้น เป็นการส่งเสริม
ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสพูดคุยระบายปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นใน
ชีวิต ได้แสดงความคิดเห็น ทำความเข้าใจปัญหา วิเคราะห์
เกี่ยวกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งได้
ร่วมกันเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหาลงและอุปสรรค ซึ่งเป็นการ
ฝึกฝนให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่า
ฟันอุปสรรค

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี เนื่องด้วยได้รับความกรุณา
จาก รองศาสตราจารย์ ดร.พรณิ ชูทัย เจนจิต , อาจารย์จิราพร
พรายมณี และนางสาวขวัญเรือน อัครศักดิ์ ผู้เชี่ยวชาญที่ให้
คำแนะนำ ปรับปรุง แก้ไข ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะต่างๆ ส่งผล
ให้งานวิจัยเรื่องนี้มีคุณภาพสมบูรณ์มากขึ้น ขอขอบพระคุณ
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่เห็นความสำคัญของการวิจัย
ทางการศึกษา โดยให้ทุนในการวิจัยทางการศึกษาในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- [1] ชัตติยา น้ายาทอง. (2554). “การศึกษาและพัฒนา
ความสามารถในการการเผชิญและฝ่าฟัน
อุปสรรค (AQ) ของนักศึกษาสาขาวิชาสถิติประยุกต์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี”. วารสารวิทยาศาสตร์.
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. 132-
133.
- [2] คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน.
กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสาน
มิตร, คณะศึกษาศาสตร์, ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา.
- [3] คັນสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2544). เทคนิคการสร้าง IQ EQ
AQ : 3Q เพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร : สถาบัน
สร้างสรรค์ศักยภาพทางสมองศรีเอทีเฟเบอร์.
- [4] สุรีย์พันธ์ ยูรี. (2551). การใช้กิจกรรมแนะแนวที่
ประยุกต์จากความคิดพื้นฐานของเมก้าสกลิสซ์ของ
นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 34.
การค้นคว้าอิสระ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- [5] อสมา มาตยาบุญ. (2550). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย. การค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- [6] อภิลิธิ์ ปุ้ยฝ้าย. (2554). . การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2. การค้นคว้าอิสระแผนกช่างอุตสาหกรรม สาขาช่างไฟฟ้ากำลัง วิทยาลัยสายมิตรเทคโนโลยี.
- [7] อรุณรัตน์ จากถิ่น. (2548). ผลของการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการคิดตัดสินใจในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- [8] Stoltz, Paul. G. (1997). Adversity quotient : Turning Obstacles into Opportunities. Johy Wiley & Sons. New York, NY.