

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยโดยนำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

2. 1 ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
- 2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
 - 2.3 การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
 - 2.4 การวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
- 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

2.1.1 ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคตรงกับคำภาษาอังกฤษคือ “Adversity quotient” ย่อว่า “AQ” ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997: 6-7) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก อดทนต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ เมื่อเกิดอุปสรรคขึ้นในชีวิตแล้วสามารถที่จะตอบสนองปัญหาเหล่านั้นได้ โดยผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูง จะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มเหลวไปก็สามารถลุกขึ้นสู้ใหม่ได้ ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ เวลาต้องเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากก็จะพ่ายแพ้ บางคนอาจจะทิ้งงานไปกลางคัน เป็นต้น

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545:103) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า คือ รูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของคนๆนั้นต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิตซึ่งเป็นกลไกของสมองเกิดจากใยประสาทต่างๆที่ถูกสร้างขึ้น ผักผ่นขึ้น ปัญหาที่กล่าวถึงจะเป็นปัญหาเล็กน้อย หรือ อาจจะเป็นปัญหาปานกลาง หรืออาจจะเป็นปัญหาที่ใหญ่โตมหึมาศาล มหันตภัยก็เป็นไปได้

วิทยา นาควัชระ (2546 : 91) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่าเป็น ความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่าง คนมีกำลังใจและความหวังอยู่เสมอ

อารี พันธมณี (2546 : 101-102) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ว่าหมายถึงบุคคลที่มีความอดทน จิตใจเข้มแข็งและมีเป้าหมายชัดเจนแน่นอน มีความเข้าใจโลก สามารถอดทนต่อความเหนื่อยยาก ลำบาก ความเจ็บปวด การรอคอย อดทนต่อความเบื่อหน่าย มุ่งมั่นฟันฝ่าให้ฟันอุปสรรคให้ได้และแก้ปัญหาให้ได้

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2548: 20) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟัน อุปสรรคว่าเป็นความสามารถในการควบคุมมีสติ สามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส มองความ ล้มเหลวเป็นบันไดสู่ความสำเร็จ และเชื่อว่าปัญหาเกิดจากสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่โทษตัวเอง แต่หากเกิดจาก ตนเองจะยอมรับและพร้อมแก้ไขไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ มองปัญหาเป็นพลังชีวิต กำหนด ปัญหาให้อยู่ในขอบเขต อดทนต่อความยึดเยื้อของปัญหา

ทรรศนีย์ เปี่ยมคล้า (2554 : 54) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาหรือเป็นอุปสรรคใน การที่จะทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยในการต่อสู้รับมือและแก้ปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้น ต้องอาศัย ความอดทน ความเพียรพยายามและความสามารถที่มีอย่างมีความหวังและกำลังใจ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่มี ปัญหาหรืออุปสรรค ด้วยความอดทน มุ่งมั่น เพียรพยายามต่อสู้โดยไม่ท้อถอย เพื่อให้สามารถบรรลุ เป้าหมายที่วางไว้

2.1.2 ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ตามแนวความคิดของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997 : 7) ที่กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟัน อุปสรรค(AQ)เป็นแนวความคิดที่ได้มีการศึกษาและพิสูจน์โดยการนำมาใช้ปฏิบัติจริง อีกทั้งประกอบกับ องค์ประกอบพื้นฐาน 2 ประการคือ ทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถนำมาประยุกต์ในโลกความเป็นจริงได้ จึงทำให้ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค มีความสำคัญต่อคนในปัจจุบันมาก เพราะการศึกษาเรื่องความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ช่วยในการทำนายว่า

2.1.2.1 บุคคลใดจะสามารถอดทนต่อความยากลำบาก อุปสรรค และมีความสามารถในการฝ่าฟัน สิ่งเหล่านั้นได้ดีเพียงใด

2.1.2.2 บุคคลใดจะเป็นผู้ชนะหรือพ่ายแพ้ต่ออุปสรรค

2.1.2.3 บุคคลใดจะมีศักยภาพในการทำงานที่เหนือกว่าความคาดหวังได้

2.1.2.4 บุคคลใดจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคและบุคคลใดจะมีความพยายามฝ่าฟันอุปสรรคจนประสบความสำเร็จ

นอกจากความสำคัญดังกล่าวแล้ว ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ยังมีลักษณะอีก 3 ประการคือ

1) ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นแนวคิดใหม่ที่ทำให้เราเข้าใจ ส่งเสริม และขยายขอบเขตเรื่องของการประสบความสำเร็จ

2) ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นสิ่งวัดว่าคนแต่ละบุคคลมีการตอบสนองต่ออุปสรรคความยากลำบากได้อย่างไร การทำความเข้าใจนี้จะทำให้เกิดแนวความคิดว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของแต่ละบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้

3) ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค มีพื้นฐานมาจากวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ เป็นเครื่องมือวัดว่าแต่ละบุคคลมีการตอบสนองต่ออุปสรรคความยากลำบากได้อย่างไร โดยสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเพิ่มประสิทธิภาพให้กับบุคคลทั้งในด้านส่วนตัว และอาชีพการงาน

2.1.3 ประเภทของอุปสรรคความยากลำบากในชีวิต

ความยากลำบากและปัญหานั้นต่างเป็นสิ่งที่มีมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญตลอดการดำรงชีวิต บุคคลจะมีมุมมองต่อสิ่งที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคที่ตนกำลังเผชิญอยู่ว่าเป็นปัญหาใหญ่หรือเล็กแตกต่างกัน

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997 : 38-43) ได้กล่าวถึงอุปสรรค 3 ประการในชีวิตที่คนเราต้องเผชิญโดยสรุปได้ดังนี้

2.1.3.1 อุปสรรคทางสังคม (Social Adversity) คือความทุกข์ที่เกิดภายในระดับสังคมที่อยู่อาศัย เช่น ความทุกข์ที่เป็นผลมาจากภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ค่าเงินอ่อนตัว ค่าครองชีพที่สูงขึ้น ทำให้รายได้ไม่พอกับรายจ่ายหรือความสามารถในการจ้างงานที่ลดน้อยลง อัตราการว่างงานสูง ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความตึงเครียดทางการเมือง ปัญหาการขาดความอบอุ่นในสังคม ปัญหาเรื่องยาเสพติด สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคนในสังคมทั้งสิ้น

2.1.3.2 อุปสรรคทางอาชีพ (Workplace Adversity) คือความไม่มั่นคงด้านอาชีพการทำงาน เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้คนไม่ทุ่มเทในงาน เนื่องจากความไม่แน่นอนของบริษัทที่ตนทำงานอยู่ การเปลี่ยนแปลงอาจเกิดขึ้นตลอดเวลาและมีผลกระทบต่อคนทำงาน ดังเช่นการ

เปลี่ยนแปลงขององค์กรต่างๆ ซึ่งได้แก่ การปรับปรุง, การลดขนาด, การปรับโครงสร้างใหม่เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ต่างก็มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บริษัทอยู่รอด มีประสิทธิภาพ แต่ละเป็นต้นเหตุของการเลิกจ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่กระทบต่อมายังคนทำงาน

2.1.3.3 อุปสรรคในระดับบุคคล (Individual Adversity) เป็นอุปสรรคความทุกข์ยากที่กระทบระดับบุคคล โดยที่เป็นการกระทบมาเป็นขั้นๆ จากอุปสรรคทางสังคมและที่ทำงานที่เขาอาศัยอยู่ในการที่บุคคลจะเอาชนะอุปสรรคนั้น บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนโดยการสร้างวิกฤตให้เป็นโอกาสมีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคให้อยู่ในระดับที่สูงเพียงพอ

ดังนั้น อุปสรรคหรือความยากลำบากจึงเป็นปัจจัยหลัก และเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลล้มเลิกหรือยังเพียรพยายามกระทำหรือปฏิบัติต่อไป หากบุคคลทราบว่าต้องการสิ่งใดบ้าง และรู้ว่าต้องใช้ความเพียรพยายามอย่างไรในการเอาชนะอุปสรรค เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ เมื่อนั้นบุคคลจะกำหนดจุดมุ่งหมายและเพียรพยายามเพื่อให้บรรลุจุดหมายนั้น

2.1.4 คุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

2.1.4.1 มีการตั้งเป้าหมายหรือตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า (Aim) และมีความพยายามที่จะมุ่งไปยังจุดมุ่งหมายนั้น

2.1.4.2 มีจิตใจเด็ดเดี่ยวเข้มแข็ง (Strong-minded) หมายถึง การไม่หวั่นกลัวต่อภัยอันตรายและไม่คิดว่าตนเกิดมาเคราะห์ร้าย คนที่มี Strong-minded มีลักษณะอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอเด็ดขาดเคารพต่อผู้ที่เป็นใหญ่กว่า มีเมตตากรุณาต่อผู้น้อย ไม่ฉุนเฉียว โกรธง่าย บุคคลประเภทนี้เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคก็สามารถเผชิญและฝ่าฟันให้กลับดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

2.1.4.3 มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) หมายถึง คนที่เชื่อว่าตนเองสามารถกระทำในสิ่งที่ตั้งความมุ่งหวังไว้จนสำเร็จ บุคคลประเภทนี้มีลักษณะพึ่งตนเอง ไม่กลัวความผิดพลาดเมื่อทำผิดแล้วถือเอาความผิดพลาดนั้นเป็นบทเรียนเพื่อสอนให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องต่อไป

2.1.4.4 มีพลังอำนาจของความคิดและพลังจิตที่แรงกล้า (Will-power) เพื่อเป็นเครื่องนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ

ส่วนข้อแตกต่างของบุคคลที่มี AQ สูงกับ AQ ต่ำ นั้น อสมมา มาตยาบุญ (2550 : 16) ได้อธิบายไว้คือ บุคคลที่มี AQ สูงมีโอกาสได้รับการคัดเลือก (Selected) และได้รับการเลือกตั้ง (Elected) ให้เป็นผู้นำมากกว่า และมีความเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูงกว่า เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ ซึ่งอัตราการละทิ้งงานหรือลาออกจากงานกลางคันน้อยกว่าบุคคลที่มี AQ ต่ำถึง 3 เท่า มีความเป็นผู้นำและเป็นผู้บริหารที่มีความสามารถในการปฏิบัติงานสูง สามารถเรียนรู้งานได้รวดเร็ว และสามารถประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานได้ชำนาญมากกว่า ซึ่งเป็นนักแก้ปัญหาที่ดีและ

สามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆได้ดีกว่าบุคคลที่มี AQ ต่ำ และส่วนใหญ่เป็นที่พึงพอใจหรือถูกใจของผู้ปฏิบัติงานที่มี AQ สูงเหมือนกัน ซึ่งบุคคลที่มี AQ สูงจะมองโลกในแง่ดีมองปัญหาในด้านบวกและมีความคิดเป็นของตนเอง

บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกับบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ ค่อนข้างแตกต่างกันมาก ซึ่งกลุ่มที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง จะสามารถควบคุมและรับมือกับสถานการณ์ปัญหาที่เข้ามาเผชิญได้ดีกว่ากลุ่มที่มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ เพราะฉะนั้นความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆโดยอยู่ภายใต้การควบคุมสถานการณ์ได้ (คุมเกมได้) ดังนั้นบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง จึงพยายามต่อสู้ “ป็นปาย” มีมานะ ในขณะที่บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ มักหยุดพัก ล้มเลิก ท้อถอยต่ออุปสรรค การศึกษาในระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของบุคคลก่อให้เกิดความเข้าใจ เพื่อใช้เป็นกุญแจหรือเครื่องมือสำคัญในการเลือกวิธีแก้ปัญหาและนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป (อสมมา มาตยาบุญ, 2550 : 17) นอกจากนี้ คັນสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545 : 110-114) ได้กล่าวถึงบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงซึ่งสรุปได้ว่า จะเป็นคนที่มองเห็นโอกาสในทุกๆครั้งที่มีความปัญหา แต่คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ จะไม่สามารถมองเห็นโอกาสเมื่อเกิดปัญหาขึ้น มักเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ร้าย อัจฉาคนที่ประสบความสำเร็จ และมักมองคนที่ประสบความสำเร็จว่าเป็นสิ่งที่ไม่ยุติธรรม

2.1.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วยหลัก 2 ประการ คือ หลักการทางวิทยาศาสตร์และหลักการปฏิบัติ ซึ่งเป็นหลักที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วย

2.1.5.1 การยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น หมายถึง การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อนำมาวิเคราะห์หาสาเหตุและแนวทางในการแก้ไข เพราะการฟังเป็นพื้นฐานทางแนวคิดของมนุษย์ที่จะนำไปสู่แนวทางการปฏิบัติ

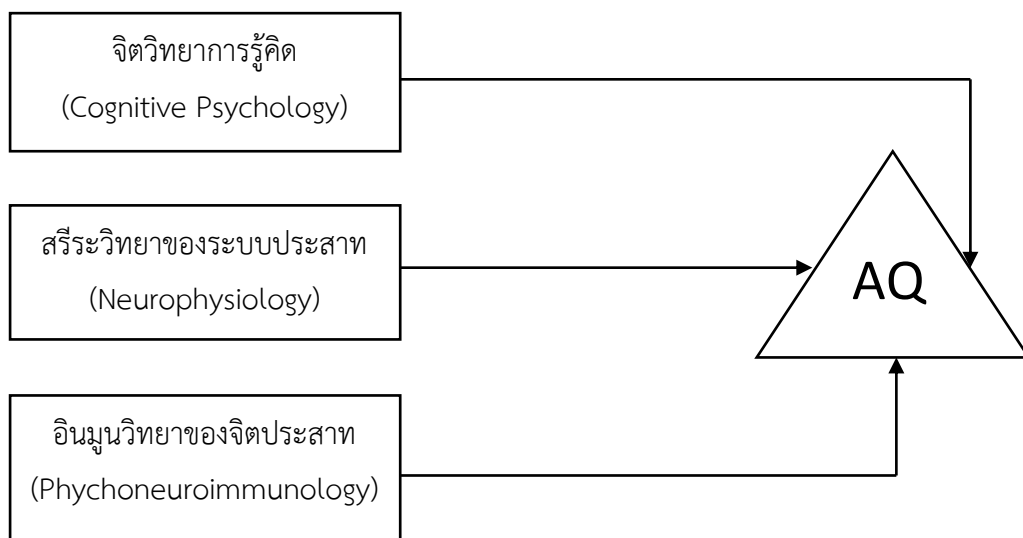
2.1.5.2 การตั้งมั่นในเหตุผลและหลักเกณฑ์ หมายถึง การมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอนและตั้งมั่น ยึดเอาแนวคิดนั้นนำไปสู่การปฏิบัติจริง

2.1.5.3 การวิเคราะห์แยกแยะ หมายถึง การพินิจพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบเพื่อนำมาเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียให้เห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2.1.5.4 การปฏิบัติ หมายถึง การลงมือกระทำตามที่ได้วางแผนการทำงานตามขั้นตอนที่วางไว้เพื่อให้ประสบความสำเร็จ โดยมีระยะเวลาในการปฏิบัติที่แน่นอน

2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดความสามารถของบุคคลในการอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ รวมทั้งสามารถเผชิญต่อปัญหาและอุปสรรคได้จนทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตประจำวันและการทำงานซึ่ง สตอลทซ์ (Stoltz, 1997 : 83) ได้สรุปแนวความคิดเรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ว่า มีพื้นฐานมาจากวิทยาศาสตร์ 3 สาขา ในการประกอบกันเป็นผนังแต่ละด้านที่ประกอบขึ้นเป็นพีระมิดแห่งความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคดังนี้



ภาพที่ 2.1 แสดงกรอบแนวคิดของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
แหล่งที่มา :สตอลทซ์ (Stoltz, 1997 : 83)

1) จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive psychology) อุปสรรคต่างๆเกิดมาจากภายในจิตใจของตนเอง ทำให้เกิดความท้อแท้ หดหวัง ไม่รู้ว่าจะจัดการกับอุปสรรคเหล่านี้อย่างไร คนกลุ่มนี้ก็จะพ่ายแพ้และจมอยู่กับความทุกข์ที่มากับอุปสรรค การที่บุคคลเกิดความคิดและเชื่อเช่นนี้ไปเรื่อยๆจะหลอหลอมให้เกิดการรับรู้เช่นนี้ตลอดชีวิตที่ต้องเผชิญกับอุปสรรค ในทางตรงข้ามถ้ามีการรับรู้ที่อุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว เป็นสิ่งที่ต้องเผชิญและฝ่ามันไป คนก็จะมีหวัง มีกำลังใจไม่ท้อแท้และหาทางที่จะฝ่าฟันอุปสรรคเหล่านี้ไป และถ้าต้องเผชิญอุปสรรคต่างๆในอนาคตก็จะมีกรรับรู้อุปสรรคในทางบวก

- 2) สรีรวิทยาประสาท (Neurophysiology) สมอคนเราประกอบด้วยโครงสร้างที่สมบูรณ์ สามารถสร้างความเคซินขึ้นมาได้ ถ้าเปลี่ยนจิตใต้สำนึกใหม่ และสร้างทัศนคติทางบวก จะช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่เกี่ยวข้องของคนได้ ดังนั้น จากพื้นฐานงานวิจัยของนักสรีรประสาทวิทยาชั้นนำ ทำให้คนเราได้เรียนรู้ว่า สมอถูกจัดเตรียมอย่างเยี่ยมยอด เพื่อการสร้างนิสัยอย่างที่เราปรารถนา, นิสัยสามารถยับยั้งและเปลี่ยนแปลงได้ทันที นั่นคือ นิสัยส่วนตัวในการตอบสนองต่อวิกฤติ สามารถถูกยับยั้งและเปลี่ยนแปลงได้ทันทีที่ดั่งนั้น นิสัยที่เป็นจิตใต้สำนึก เช่น AQ ก็จะสามารถเปลี่ยนได้อย่างทันทีทันใด และพร้อมเสมอที่จะสร้างนิสัยใหม่ๆ ที่คงอยู่ได้อย่างถาวร
- 3) อิมมูโนวิทยาของจิตประสาท (Psychoneuroimmunology) ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค(AQ) เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนโดยตรงความเข้มแข็งทางจิตใจและการรู้จักควบคุมตนเองจะส่งผลต่อความต้านทานโรคมัยไข้เจ็บของร่างกายหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น

2.2.1 การแบ่งประเภทของบุคคลตามแนวคิดของสตอลทซ์

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997 : 13-15) ได้เปรียบเทียบชีวิตคนเหมือนกับการปีนเขา หากบุคคลต้องการประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยจิตใจที่มีความมุ่งมั่น จดจ่อ และมีความอดทน ซึ่งจะต้องใช้ความพยายามและความอดทนในการปีนอย่างช้าๆ ซึ่งการเปรียบเทียบนี้ไม่ได้ใช้เฉพาะกับตัวบุคคลเท่านั้น ยังใช้ในการเปรียบเทียบกับความสำเร็จ ของทีมงานและองค์การที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง โดยได้แบ่งลักษณะของบุคคล ทีมงาน และองค์การ เป็น 3 กลุ่ม คือ

2.2.1.1 กลุ่มผู้ยอมแพ้ (The Quitter) เป็นกลุ่มที่เมื่อเจอภูเขาสูงใหญ่อยู่ตรงหน้า ก็ไม่พยายามปีนเขาสูงนั้น จะหยุดพักอยู่ที่ตีนเขา เปรียบได้กับผู้ที่มีมักจะยอมแพ้ง่ายๆ เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเข้ามาในชีวิตประจำวัน และปัญหาจากการทำงาน มักจะไม่ยอมแก้ปัญหาคืออุปสรรคและจะล้มเลิกถอยหนีอย่างง่าย ๆ คนกลุ่มนี้มักจะเป็นคนที่ซีมีเศร่า หดหู่ มองโลกในแง่ร้าย อิจฉาริษยา และมองคนที่ประสบความสำเร็จว่าเป็นสิ่งที่ไม่ยุติธรรม โดยที่ไม่เคยมองตัวเองว่าจริงๆ แล้วตัวเองก็มีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จแต่ได้ปล่อยให้โอกาสนั้นหลุดลอยไปเองจากการที่ไม่ยอมแก้ปัญหาคืออุปสรรคที่ตัวเองเคยประสบมาโดยภาษาของกลุ่มผู้ยอมแพ้นั้น จะมีความสามารถในการใช้ภาษาเกี่ยวกับข้อจำกัดและมีวิธีในการสร้างสรรค์เพื่อหาทางออกในการหาข้อแก้ตัวให้กับตัวเอง ตัวอย่างคำพูด เช่น “ไม่สามารถทำได้” , “มันเป็นไปไม่ได้หรอก” “เราได้ทำวิธีนี้มาตลอดนั่นแหละ” , “ฉันได้ลองทำไปแล้ว”, “มันไม่คุ้มหรอก”, “ถ้าฉันอยากทำ ก็ทำได้”

2.2.1.2 กลุ่มผู้พักแรม (The Camper) เป็นกลุ่มที่เมื่อเจอภูเขาสูงใหญ่ ก็จะพยายามหาทางเพื่อปีนเขาสูงนั้น แต่พอปีนเขาไปได้ในระดับหนึ่ง ก็จะหยุด ไม่ต้องการที่จะปีนไปถึงจุดสูงสุดของภูเขา เปรียบได้กับผู้ทำงานไปตามความรับผิดชอบ ไม่ได้เพิ่มความพยายามที่จะก้าวต่อไปข้างหน้า เมื่อองค์การมีเป้าหมายให้ระดับหนึ่ง ก็จะทำเพียงแต่เป้าหมายที่กำหนดไว้ ไม่ได้พยายามที่จะทำให้เกินไปกว่าเป้าหมาย ทั้งๆ ที่ตัวเองยังมีพลัง ยังมีความสามารถที่จะก้าวขึ้นไปสู่

ระดับที่สูงกว่านั้นโดยภาษาของกลุ่มผู้พักแรมนั้น จะพยายามหาคำพูดเพื่อการประนีประนอม ตัวอย่างคำพูด “น้ำมันเป็นสิ่งที่ดีแล้ว”, “ระดับที่ต่ำที่สุดที่จำเป็นต่อการทำงานนี้คือเท่าไร?”, “น้ำมันไกลเท่าที่ฉันต้องการจะไปแล้ว”, “มันอาจจะแย่ไปกว่านี้ก็ได้”

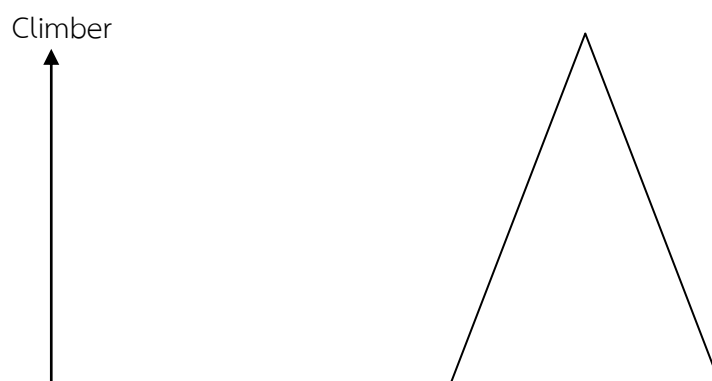
2.2.1.3 กลุ่มนักปีนเขา (The Climber) เป็นกลุ่มที่มีความพยายามในการปีนเขา เพื่อให้ถึงยอดเขาที่สูง โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ เพื่อให้ปีนให้ถึงยอดเขา เปรียบได้กับคนกลุ่มที่ยอมเสียสละและทุ่มเททำงานให้ก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ต่อไปเรื่อยๆ มีความอดทนต่อการหาหนทางในการแก้ปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจจะประสบในการทำงาน เป็นกลุ่มที่ชอบสร้างงานและชอบสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ เสมอ โดยภาษาของกลุ่มนักปีนเขานั้น จะเป็นผู้ที่สามารถสร้างความสามารถที่จะชนะและพูดเกี่ยวกับอะไรที่สามารถเป็นไปได้ และพยายามทำมันได้อย่างไร คำพูดของคนกลุ่มนี้จะแสดงถึงความพยายามในการกระทำและมีความอดทน ตัวอย่างคำพูด “ทำให้ดีที่สุด”, “ทำให้ถูกต้อง”, “อย่าท้อถอย”, “เราจะทำอย่างไรกันเพื่อให้งานประสบความสำเร็จ”, “มันต้องมีหนทางอยู่เสมอ”, “แค่เป็นเพราะยังไม่ได้ทำ ไม่ใช่เป็นเพราะว่า ยังไม่ได้ลงมือทำ”, “เวลาที่จะทำก็คือตอนนี้”

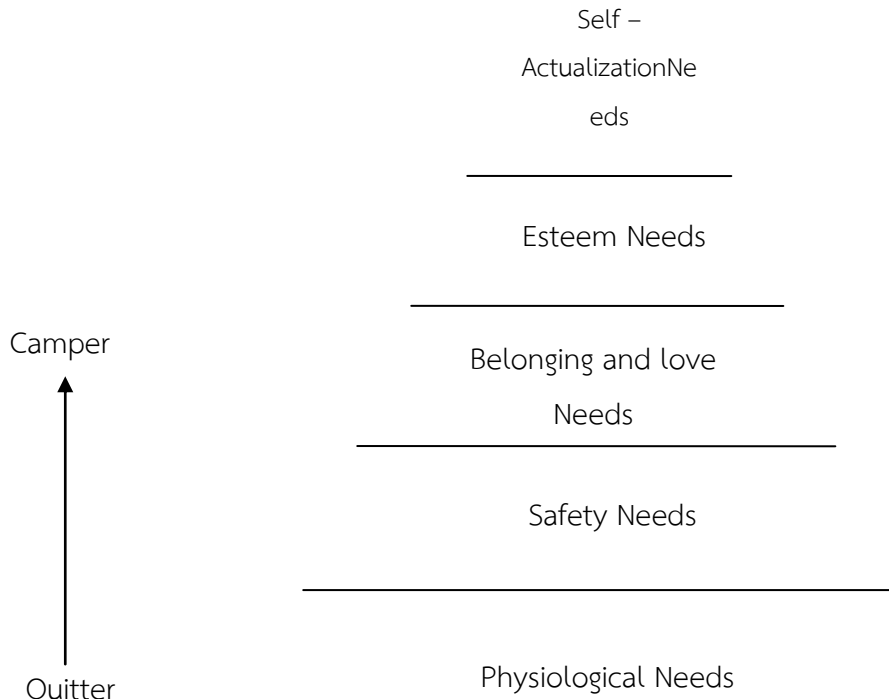
เมื่อได้พิจารณาลักษณะของบุคคลที่ 3 ประเภทแล้ว มีแนวโน้มว่า ทุกองค์การย่อมต้องการให้บุคลากรในองค์การ เป็นบุคคลประเภท กลุ่มนักปีนเขา (The Climber) เนื่องจากเป็นกลุ่มคนที่มีความตั้งใจ มีความทุ่มเททั้งร่างกายและแรงใจในการทำงาน เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าในการทำงาน ถึงแม้ว่าจะประสบกับปัญหาและอุปสรรคที่จะเข้ามา ซึ่งบุคคลกลุ่มนี้ เมื่อประสบกับปัญหาและอุปสรรคแล้ว ก็พยายามหาทางแก้ปัญหา และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ให้กับองค์การ

สตอลท์ (Stoltz, 1997 : 16-18) ได้นำลักษณะของบุคคลทั้ง 3 กลุ่มมาเปรียบเทียบกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของอับราฮัม มาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) กล่าวคือ กลุ่มผู้ยอมแพ้ จะเป็นผู้ยึดติดกับความต้องการขั้นพื้นฐานที่ 1 คือความต้องการทางด้านสรีระ (Physiological Needs) และความต้องการพื้นฐานขั้นที่ 2 คือความต้องการความมั่นคงด้านจิตใจและความปลอดภัยทางกาย (Safety Needs) สำหรับกลุ่มผู้พักแรมจะเป็นผู้ที่มีความกล้ามากกว่ากลุ่มผู้ยอมแพ้ แต่ยังยึดติดกับความสุขและความสบายซึ่งจะอยู่ในช่วงความต้องการการยอมรับจากผู้อื่นและตนเอง (Belonging and love Needs)

แต่สำหรับกลุ่มนักปีนเขาจะเป็นคนกลุ่มเดียวเท่านั้น ที่สามารถบรรลุศักยภาพของตนขึ้นสูงสุดสู่ความต้องการขั้นที่ 5 คือความต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเอง (Self - Actualization Needs)

ได้ดังแสดงในภาพที่ 2.2





ภาพที่ 2.2 แสดงการเปรียบเทียบระหว่างลักษณะของบุคคลทั้ง 3 กลุ่มกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของอับราฮัม มาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) แหล่งที่มา :สตอลทซ์ (Stoltz, 1997 : 17)

2.2.2 องค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997 : 106-125) ได้เสนอถึงองค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่าประกอบด้วย 4 มิติ ที่รวมเรียกว่า CO₂RE ซึ่งแสดงให้เห็นเกี่ยวกับ AQ ของบุคคลได้ว่าอยู่ในระดับสูง ปานกลาง หรือ ต่ำ มิติทั้ง 4 ของ AQ นั้นได้แก่

2.2.2.1 มิติที่ 1 การควบคุมสถานการณ์ (C=Control) หมายถึง ระดับการรับรู้ในการควบคุมตนเองของบุคคลเพื่อผ่านพ้นอุปสรรคความยากลำบาก หรือเหตุการณ์ที่คับขัน หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมสถานการณ์ ให้สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้ ผู้ที่มี AQ มิติด้านการควบคุมสูง ได้แก่ การมีระดับการรับรู้ถึงความสามารถที่จะควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นเหตุการณ์และความยากลำบากสูง เป็นผู้ที่มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา (Proactive Approach) ไม่ย่อท้อมีความหนักแน่น ไม่ลดละความตั้งใจ มีความกระฉับกระเฉงในการเผชิญกับปัญหาและพยายามหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้สูงเปรียบได้กับนักปีนเขาที่ชอบความท้าทาย คนเหล่านี้จะมีพลังอำนาจ มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา คิดเชิงบวก และควบคุมปัญหาได้ จะส่งผล

ดีในการทำงานระยะยาว ส่งผลต่อผลผลิตของงานและสุขภาพ คะแนนที่สูงแสดงให้เห็นถึงการยืนกรานที่จะต่อสู้กับความยากลำบาก

แต่คนที่มี AQ มิติด้านนี้ต่ำจะเป็นผู้ที่รับรู้ว่าเป็นปัญหา อุปสรรคความยากลำบากแม้เพียงเล็กน้อยก็ทำลายความรู้สึกที่มีพลังอำนาจให้หมดไป หมดพลังต่อสู้ จะเพิกเฉยและเย็นชาต่อปัญหา และยังอาจเชื่อถือโชคชะตาหรือเคราะห์กรรม มักเป็นผู้ที่ไม่ดีนรน ไม่กระตือรือร้น อิดโรยและเป็นผู้ที่อ่อนแอกับความยากลำบาก มีชีวิตไปวันๆ อย่างลุ่มๆดอนๆ ในรายที่ต่ำมากก็อาจล้มเลิกความตั้งใจที่จะแก้ปัญหาไปในที่สุด พวกที่มี AQ ต่ำจึงเปรียบเหมือนพวกรักสบายกลางทางผู้พักแรม (Camper) และพวกผู้ยอมแพ้ (Quitter)

2.2.2.2 มิติที่ 2 สาเหตุและความรับผิดชอบ(O₂=Origin and Ownership) หมายถึง การที่ทุกคนในทีม คิดและถือเอาปัญหาขององค์กรเป็นปัญหาของตน พยายามช่วยคิดแก้ไขปัญหา วิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของปัญหา และตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของตนต้องหาทางแก้ไขให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบไปให้คนอื่น พิจารณาปัญหาจากตนเองและปัจจัยภายนอก เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยผิดพลาดในอดีต ตำหนิหรือโทษตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การเสียใจและสำนึก ซึ่ง สตอลทซ์ (Stoltz,1997) ถือว่าเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพลัง (Powerful Motivator) และหากนำมาใช้อย่างเหมาะสม จะนำมาซึ่งการปรับปรุงแก้ไข การพิจารณาการรับรู้ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเองนั้น มักพิจารณาจากการถามคำถาม 2 ข้อ คือ ใครหรืออะไรที่ทำให้เกิดความยากลำบาก และเราเป็นเจ้าของปัญหาและทำให้เกิดความยากลำบากหรือไม่

ผู้ที่มี AQ มิติสูง ได้แก่ ผู้ที่มีแนวคิดในการค้นหาสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นว่ามาจากสาเหตุใด จะวิเคราะห์ทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกและกำหนดบทบาทตนเองให้เป็นเจ้าของปัญหา เรียนรู้จนสามารถแก้ไขปัญหาก็ได้ การพิจารณาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกนั้นเป็นการมองในแง่ดี แบ่งส่วนการพิจารณาตนเองนั้นจะเป็นการตำหนิหรือกล่าวโทษตนเองเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้นแต่ไม่โทษตนเองพร่ำเพรื่อเพราะจะทำให้หมดกำลังใจ ผู้ที่มีมิติด้านนี้ดี ความเสียใจจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพลัง ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถและพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกัน เพราะเมื่อเราพูดหรือทำอะไรที่ไม่ดีกับผู้อื่นแล้วสำนึกได้ เราจะเกิดประสบการณ์การเรียนรู้จากความเสียใจและความผิดพลาดของเรา ส่วนผู้ที่มี AQ ด้านนี้ต่ำมักมีนิสัยที่ชอบตำหนิหรือโทษตนเองเกินควร การตำหนิตนเองมากเกินไปจะทำให้เสียขวัญและเป็นไปในทางทำลาย ทำลายพลังงาน ความหวัง สุขภาพกายและจิต มีหลายคนที่คิดว่าตนเองเป็นเจ้าของปัญหาแต่เพียงผู้เดียว คิดว่าทุกอย่างเลวร้ายและเป็นความผิดของเราเป็นส่วนใหญ่ ความรู้สึกนี้หากสะสมเป็นเวลานานเข้าจะทำให้เสียใจ อ่อนเปลี้ย หมดกำลังใจ รู้สึกเลวร้าย ท้อใจซึมเศร้าและยอมแพ้ไปในที่สุด เพราะการตำหนิหรือกล่าวโทษตนเองทำให้เกิดผลได้ 2 อย่าง คือ

การนำมาซึ่งการเรียนรู้และปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้น และนำมาซึ่งความเสียใจความรู้สึที่โดดเดี่ยว และมีโอกาสที่จะทำร้ายผู้อื่นได้

2.2.2.3 มิติที่ 3 ผลกระทบที่จะมาถึง (R=Reach) หมายถึง การวัดผลกระทบของปัญหาความยุ่งยาก ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่าปัญหาอุปสรรคมีมากน้อยเพียงใด พร้อมระวางและมีสติอยู่เสมอว่าอีกนานเท่าใดปัญหาหรืออุปสรรคจะเข้ามาในชีวิต

ผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้สูง คือ คนที่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ ควบคุมผลกระทบและความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต เมื่อมีปัญหาความยุ่งยากเกิดขึ้น จะเป็นผู้ที่พร้อมรับความยากลำบากทุกสถานการณ์ไม่หวั่นไหว ไม่คิดมากหรือจมอยู่กับความทุกข์ แต่คิดว่าอุปสรรคเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านมาเข้ามาในชีวิตและจะผ่านไป คนกลุ่มนี้จะตอบสนองต่อปัญหาด้วยความฉลาด เป็นผู้ที่สามารถสู้กับอุปสรรคได้อย่างเหนียวแน่น ทำให้มองเห็นหนทางในการจัดการกับปัญหาอุปสรรค เป็นผู้ที่มีพลังล้นเหลือ มองปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งที่ท้าทาย มองว่าไม่มีอะไรที่เหนือกว่าแรงและเป็นผู้ที่มีความทรหดอดทน ไม่ล้มเหลว รักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นไว้ได้ ดังนั้นการรู้จักควบคุมปัญหาที่เข้ามาในชีวิตจึงเป็นยอดปรารถนาของบุคคล เพราะจะทำให้บุคคลสามารถทำอะไรต่างๆได้อย่างเข้มแข็ง

ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้ต่ำ จะมองว่าปัญหาหรืออุปสรรคเป็นสิ่งที่ทำลายชีวิต เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดวิกฤตกับวิชาชีพของตนเอง ทำลายผลการทำงานให้ล้มเหลว ทำให้สูญเสียเงินทอง เสียขวัญนอนไม่หลับ หลีกหนีผู้คน การตัดสินใจต่างๆไม่ดี

2.2.2.4 มิติที่ 4 ความอดทน (E=Endurance) หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคและการรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหา และพยายามขจัดไปให้หมดอย่างถูกวิธี มิตินี้จะมีการประเมินว่าปัญหาอุปสรรคและสาเหตุนั้นจะคงทนถาวรยาวนานแค่ไหน

ผู้ที่มี AQ มิติด้านความอดทนสูง ได้แก่ผู้ที่ได้รับรู้ว่าอุปสรรคจะคงทนอยู่ชั่วคราวเท่านั้น เราสามารถแก้ไขด้วยการฝึกฝนทักษะความรู้ความสามารถ และเป็นผู้ที่มีความหวังในชีวิตพยายามที่จะหาหนทางแก้ไขอุปสรรคให้ออกไปโดยเร็ว และพยายามทำให้ความสำเร็จอยู่กับตัวได้นาน แต่ถ้าไม่สามารถรักษาให้คงตัวได้นาน ก็จะพิจารณาได้ว่าปัญหาและเหตุแห่งปัญหาเป็นเรื่องธรรมดา จะสามารถผ่านพ้นไปได้อย่างรวดเร็วและจะไม่กลับมาอีก สิ่งเหล่านี้จะส่งเสริมให้มีชีวิตรุ่งโรจน์ได้

ผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้ต่ำ จะเป็นผู้ที่รับรู้ว่าปัญหาอุปสรรคจะคงทนอยู่ยาวนานทำให้เป็นคนที่ยึดมั่นหวังในชีวิตคิดแต่ว่าไม่มีใครหรืออะไรที่แก้ไขได้ ไม่พยายามที่จะแก้ไขปัญหา คิดอยู่เสมอว่าปัญหายังคงเป็นปัญหาและอยู่กับตนเองตลอดไป ซึ่งจะมีผลต่อการทำงาน ทำให้เกิดความล้มเหลว ผัดวันประกันพรุ่ง ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรให้ดีขึ้นได้

จากองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านของ AQ นั้น เราสามารถสรุปได้ว่า บุคคลที่มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง คือ ผู้ที่รับรู้ว่า ต้องมีหนทางที่จะควบคุมสถานการณ์และสามารถหา

หนทางของปัญหาที่เกิดขึ้นให้ดีขึ้นได้ (Control) มีความเต็มใจในการรับผิดชอบต่อปัญหาว่าเป็นปัญหาของตนเอง เพื่อที่จะหาทางแก้ไขปรับปรุง (Origin and Ownership) รวมทั้งรู้ว่าปัญหาจะไม่ขยายตัวออกไป อย่างมีสติ (Reach) และปัญหาที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวไม่นานก็จะผ่านพ้นไปได้ (Endurance)

แนวคิดเรื่องความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไม่เพียงแต่จะใช้ได้ดีในระดับบุคคลอย่างเดียวนั้น สตอลทซ์ (Stoltz,1997 : 8-9) พบว่ายังสามารถนำไปประยุกต์เพื่อใช้ส่งเสริมประสิทธิภาพทีมงาน(Teams) ความสัมพันธ์(Relationships) ครอบครัว(Families) องค์กร (Organizations) ชุมชน(Communities) วัฒนธรรม(Cultures) สังคม (Societies) นอกจากนั้น ยังสามารถใช้ทำนายความสำเร็จได้ถึง 17 อย่างคือ

- 1) ผลการปฏิบัติงาน(Performance)
- 2)แรงจูงใจ(Motivation)
- 3)การมีอำนาจ(Empowerment)
- 4)การเรียนรู้(Learning)
- 5)ความคิดสร้างสรรค์(Creativity)
- 6)ความมีประสิทธิภาพ(Productivity)
- 7)พลังงาน(Energy)
- 8)ความหวัง(Hope)
- 9)ความสุข ความกระปรี้กระเปร่า และความสนุกสนาน(Happiness, Vitality and Joy)
- 10)สุขภาพทางอารมณ์(Emotional health)
- 11)สุขภาพทางกาย(Physical health)
- 12)ความมั่นคง(Persistence)
- 13)ความสามารถในการฟื้นตัว(Resilience)
- 14)การปรับปรุงตัวเองตลอดเวลา(Improvement over time)
- 15)เจตคติ(Attitude)
- 16)การมีอายุยืน(Longevity)
- 17) การตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง(Response to change)

2.3 การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนั้นเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถฝึกฝนได้ ซึ่งสตอลทซ์(Stoltz,1997) มีความเชื่อว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของมนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาในวัยประสาทของสมอง ตั้งแต่คนเราอายุ 12 ปี และเริ่มเติบโตมั่นคงมากขึ้นเมื่ออายุ 16 ปี รูปแบบของการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคภายในสมองนี้ จะยังไม่มีวุฒิภาวะสมบูรณ์เต็มที่ จนกระทั่งบุคคล อายุ 23 ปี การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ให้มีประสิทธิภาพนั้น บุคคลจะต้องตระหนักรู้ระดับ AQ และ รูปแบบการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรค รวมถึงองค์ประกอบทั้ง 4 มิติ (CO₂RE)ให้ได้อย่างถ่องแท้เสียก่อนที่จะพัฒนาในส่วนอื่นๆจากการประเมินในเบื้องต้น บุคคลจะเริ่มเข้าใจวิธีการที่พวกเขาตอบสนองต่อปัญหาต่างๆ โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

2.3.1 Level1CO₂RE AWARENESS

คุณจะต้องตระหนักรู้ เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของการตอบสนอง และเปิดประตูสำหรับการปรับปรุง การเข้าใจความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค(AQ) และองค์ประกอบทั้ง 4(CO₂RE)ในระดับลึก จะสามารถใช้เป็นพื้นฐานให้คุณพัฒนา AQ ในระดับต่อไปได้ คุณจะค้นหาคุณค่าของการพัฒนา AQ โดยการเรียนรู้เจาะจงจากแต่ละมิติของ CO₂REผ่านข้อมูลของเหตุการณ์รอบๆตัวคุณ ไม่ว่าจะเป็นการดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ การอ่านหนังสือพิมพ์นิตยสาร หรือการโต้ตอบการสนทนาแบบไม่เป็นทางการทั้งหลาย ให้เราสังเกตถึงลักษณะของการพูดคุยในสถานการณ์ต่างๆ เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหา แม้แต่ในเหตุการณ์ที่มีความยุ่งยากเพียงเล็กน้อย และเปรียบเทียบกับมิติ CO₂RE dimension ทั้ง 4 ว่า การตอบสนองต่อปัญหาแต่ละประเด็น จะชี้ให้เห็นถึงการมี AQ ในระดับที่ต่ำปานกลาง หรือ สูง เราสามารถประเมิน CO₂REได้ด้วยการมองโลกรอบๆตัวคุณ

2.3.2 Level2 The LEAD Consequence

ในระดับที่ 2 นี้จะมุ่งเน้นไปที่รูปแบบการแก้ปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ และแม่นยำเที่ยงตรง หรือที่เรียกว่า the LEAD Consequence ซึ่งจะช่วยให้คุณตัดสินใจได้ดี มีความชัดเจน และแข็งแกร่งขึ้น นำไปสู่การประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหา สตอลทซ์ (Stoltz,1997: 154) ได้สรุปไว้ ดังนี้
L = Listen to your CORE response เป็นการพูด หรือบอกให้ตัวเองได้รู้ว่า ขณะนี้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคใดขึ้นกับตัวเอง และต้องตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นด้วยความเข้มข้นระดับใด จึงจะแก้ปัญหาหรืออุปสรรคได้

E = Explore all origins and ownership of the result เป็นการค้นหาว่าสิ่งใดคือต้นตอ สาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนว่า ตนเองทำสิ่งใดที่เฉพาะเจาะจงลงไป เพื่อให้สามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตัดสินใจว่าสิ่งใดอยู่ในความรับผิดชอบของเรา และสิ่งที่ยอยู่นอกเหนือความรับผิดชอบหรือการตัดสินใจของเรา

A = Analyze the evidence คือ การวิเคราะห์ที่ให้เกิดความชัดเจนโดยการค้นคว้าหาหลักฐานหรือ ภาวะแวดล้อมมาสนับสนุนว่าสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมจริงๆ มีอะไรบ้าง อุปสรรคจะเชื่อมโยงเข้ามาสู่ชีวิตอีกนานเท่าใด ทำอย่างไรจึงจะไม่ทำให้ปัญหาอยู่ในชีวิตนานจนเกินไป พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงความ เป็นไปได้ในการแก้ไขและศักยภาพของตนเอง

D = Do Something เป็นการเลือกวิธีการและลงมือดำเนินการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราให้น้อยที่สุด ด้วยการหาข้อมูลที่เป็นเพิ่มเติม และวิธีที่จะสามารถควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามามีบทบาทต่อชีวิต คັນสนีย์ ฉัตรคุปต์(2544 :117)ได้นำเสนอวิธีการฝึกฝน AQ ไว้ดังนี้

ขั้นตอนแรกสุด คือการเรียนรู้ CO₂RE ของตนเองว่า ณ บัดนี้ ณ จุดนี้ เรามีความสามารถที่จะควบคุม สถานการณ์ได้แค่ไหน เรามีส่วนร่วมในการรับผิดชอบของการแก้ปัญหาได้แค่ไหน หรือเราคิดว่าเรา มองปัญหาในจุดใหญ่ จุดเล็กและความอดทนกับปัญหานั้นอย่างไร

ขั้นตอนที่สอง ให้วิเคราะห์ CO₂RE ของสถานที่ที่เราเผชิญหน้าอยู่กับสถานการณ์ใน สิ่งแวดล้อม

ขั้นตอนสุดท้าย คือเมื่อวิเคราะห์เหตุการณ์หรือสถานที่ที่เราเผชิญหน้าและเกิดขึ้นแล้วว่า ถ้า เกิดขึ้นอีกเราควรจะทำอย่างไรต่อไป

วิทยา นาคัศจรรย์(2544:97) ได้เสนอแนวคิดในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟัน อุปสรรคไว้ดังนี้

- 1) ต้องคิดว่า “ความอดทน คือ ความกล้าหาญ ” เพราะถ้าเรารู้สึกว่าเป็นผู้กล้า เป็นผู้ชนะมีเกียรติที่ สามารถทนต่ออุปสรรค และความคับแค้นใจได้ เมื่อพบเจออุปสรรคต้องอดทน ให้นึกว่าเราเองกำลังมี ความกล้าหาญมากขึ้นๆทุกที ทุกนาที ที่ผ่านไปพร้อมอุปสรรคนั้น
- 2) สร้าง “ความภาคภูมิใจในตัวเองตามความเป็นจริงให้ได้” ด้วยการรู้จักค้นหาและชื่นชมความดี พื้นฐานของตนเองให้ได้ ซึ่งได้แก่ สิ่งที่เราเคยทำความดีมาแล้วและจบไปแล้ว โดยไม่เกี่ยวพันกับคน อื่นที่ต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน แม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อยๆ ก็นับว่าเป็นความดีพื้นฐานได้ เช่น เคยช่วยลูก สุนัขตกน้ำ เคยให้เงินขอทาน ฯลฯ การเชื่อว่าเราเป็นคนดีเพราะเคยทำดีพื้นฐานมาแล้ว จะทำให้เกิด ความมั่นใจ ภาคภูมิใจในตนเอง รักตัวเองเป็นและมีภูมิคุ้มกัน เกิดพลังที่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปและ สามารถต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ได้
- 3) รู้จักสร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดีๆเสมอ เช่น เชื่อว่าอุปสรรคที่มีอยู่ลดลง หรือจะสามารถแก้ อุปสรรคได้ โดยคิดซ้ำเพื่อให้เกิดความเชื่อ เมื่อเราเชื่อว่าชีวิตนี้จะดีขึ้นในอนาคตแล้วเราจะเกิด กำลังใจ เกิดพลังในการอดทนรอคอยวันดีๆและสิ่งดีๆจะเกิดความคิดสร้างสรรค์ที่ดีต่อไป
- 4) รู้จักพัฒนาความเชื่อให้เกิดความเป็นไปได้ โดยคิดว่าการที่เราจะมีชีวิตที่ดีนั้น เราต้องเปลี่ยนแปลง ตัวเองบางอย่างให้เหมาะสมขึ้นดีขึ้น โดยการลดสิ่งที่ไม่ดีในตัวออกไป เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้ดี สามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ มัณฑรา ธรรมบุศย์ (2544 : 16) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา AQ ไว้ว่า AQ เป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ และสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ ดังนี้

- 1) รู้จักสร้างกรอบความคิดใหม่ ด้วยการเปลี่ยนแปลงตนเองจากผู้ที่เคยยอมแพ้หรือเคยต่อสู้กับชีวิตในทางที่ไม่ถูกต้องให้กลายเป็นผู้ที่ทำวิกฤติให้เป็นโอกาส
- 2) สามารถบริหารจัดการกับชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น เช่น ไม่ตำหนิตนเองและผู้อื่นและลดการทำร้ายอารมณ์ของตนเอง คือ ไม่โกรธง่าย ไม่หงุดหงิดง่าย
- 3) เมื่อประสบกับความทุกข์ยากหรือความผิดหวังก็สามารถรักษาสภาพจิตใจของตนให้เข้มแข็งขึ้นได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว
- 4) เมื่อเผชิญปัญหาที่ร้ายแรง ก็มีสติสัมปชัญญะที่มั่นคง สามารถแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เข้ามาขัดขวางความสำเร็จของตนได้

2.4 การวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

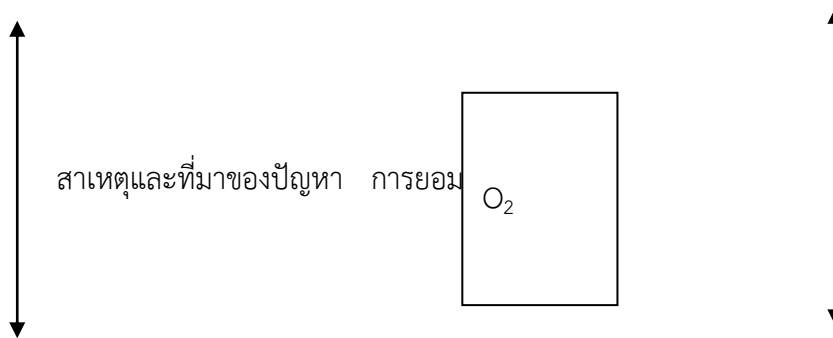
หลักการวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคประกอบด้วยหลักสำคัญ 4 ประการ ใ้ช้ย่อว่า CO₂RE ได้แก่

- 1) การควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น (Control=C) ซึ่งความสามารถนี้เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าท่านสามารถรับมือต่อสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อตัวท่านได้ดีเพียงไร หรือเล็งเห็นว่า รับต่อสถานการณ์นั้นได้มากน้อยเพียงใด จากแนวคิดนี้ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดีของ Sciligman ได้สนับสนุนว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นกุญแจสำคัญในการควบคุมสถานการณ์ และผลกระทบจากการควบคุมสถานการณ์นี้จะส่งผลต่อ CO₂RE ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนน C สูง คือ คนที่สามารถเข้าใจปัญหา หาวิธีการแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้นและรู้จักพลิกแพลงสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆได้ การควบคุมสถานการณ์มี 2 รูปแบบ รูปแบบที่ 1 เป็นการควบคุมสถานการณ์หลังจากที่ได้ตั้งสติแล้ว เช่น ในกรณีที่เกิดการโต้แย้ง การवादใส่อารมณ์กับผู้อื่น เมื่อคิดและตั้งสติได้แล้วอาจอยากกลับไปขอโทษ เป็นต้น รูปแบบที่ 2 เป็นการควบคุมสถานการณ์ทันที โดยเมื่อมีเหตุการณ์หรือสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น บางครั้งความรู้สึกภายในรู้สึกโกรธ รู้สึกผิดหวัง รู้สึกหมดหวัง แต่ความรู้สึกเหล่านั้นจะถูกปลดด้วยความคิดในทางบวกและมีปฏิกิริยาโต้ตอบออกมาในทางบวกทันทีเช่น ในกรณีที่ครูให้คำแนะนำในการทำงาน มีความคิดในทางบวกไม่มองว่าเป็นการตำหนิ แต่มองว่าเป็นความหวังดีเพื่อให้งานมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการควบคุมสถานการณ์ที่ต้องการโดยอาศัยการฝึกฝน

2) การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบต่ออุปสรรค (Origin- O_r and Ownership- $O_w = O_2$) หมายถึง ความสามารถเองในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ โดยถือว่าอุปสรรคหรือปัญหาของส่วนรวมเป็นปัญหาของตนเอง

2.1) การรับรู้สาเหตุ – ผู้ที่ได้คะแนน O_r สูง คือ คนที่สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุ และปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาว่าเกิดจากอะไร ใครควรจะรับผิดชอบ รู้ถึงบทบาทและหน้าที่ของตนเองอย่างเด่นชัด เมื่อประสบปัญหาแบบเดิมอีกก็สามารถแก้ไขได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.2) ความรับผิดชอบ – ผู้ที่ได้คะแนน O_w สูง คือ คนที่ยินดีรับผิดชอบต่อผลการกระทำของตนเอง ไม่ผลักความรับผิดชอบให้ผู้อื่น คนที่ประสบความสำเร็จล้วนแต่เป็นผู้กล้ารับผิดชอบ บุคคลที่มีความสามารถ ในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์สูงจากผลที่เกิดขึ้นมีแนวโน้มดังนี้ สามารถคาดเดาเหตุการณ์แล้วรับมือได้ มีการพัฒนาต่อไปในเรื่องของเหตุการณ์ที่ได้ประสบ มีความพยายามอยู่อย่างต่อเนื่อง กล่าวโทษตนเองในระดับที่เหมาะสม สามารถลงมือปฏิบัติงานได้ มีความรับผิดชอบต่อตนเองและบุคคลอื่นสูง ดังภาพที่ 2.3



ภาพที่ 2.3 แสดงคุณสมบัติด้านการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ แหล่งที่มา : วัฒนาปัดถาวะโร (2552: 17)

บุคคลที่มีความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขในสถานการณ์ต่ำ

บุคคลที่ตำหนิตัวเองอยู่เสมอจะมีคะแนน O_r อยู่ในระดับต่ำมากและบุคคลที่ไม่ยอมรับผิดชอบใดๆของตนเองเลย จะมีคะแนน O_w อยู่ในระดับต่ำมากเช่นกัน O_r คือมิติที่ 2 ของ CO_2RE ในส่วนของ AQ ตัว O_2 ก็จะใช้วัด AQ วัดตัว Origin (สาเหตุของปัญหาเกิดมาจากสิ่งใดที่ใดหรือใครว่าบุคคลนั้นขาดความสนใจว่าสาเหตุของตัวปัญหานั้นมาจากที่ใด แต่ถ้าคะแนน O_w ยิ่งต่ำมากเท่าไรยิ่งแสดงให้เห็นว่า

บุคคลนั้นไม่ยอมรับต่อผลการกระทำของตนเองและไม่ให้ความสำคัญในการหาสาเหตุว่ามาจากสิ่งใดหรือใคร

3)ผลกระทบที่จะมาถึง (Reach=R) หมายถึง วิธีในการว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาที่มีจุดจบและสิ้นสุดได้ เป็นการวัดผลกระทบของปัญหาและความยุ่งยากที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลว่ามีมากน้อยเพียงใด บุคคลที่มีคะแนน R สูงคือ บุคคลที่มีความสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบควบคุมผลกระทบและความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต เมื่อมีปัญหาและความยุ่งยากเกิดขึ้นว่าปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับชีวิตสามารถเข้ามาครอบงำชีวิตได้เพียงใด ผู้ที่มี AQ ในระดับต่ำมักจะยอมให้ปัญหาเข้ามารุกร้าในชีวิตได้อย่างง่ายดายมากขึ้น ทำลายสุขภาพจิต และส่งผลให้เหตุการณ์เลวร้ายกว่าที่เป็นอยู่

4)ความอดทนต่ออุปสรรค (Endurance=E) ในที่นี้มีความหมาย 2 อย่างคือ

4.1)ความสามารถในการอดทนต่ออุปสรรคหรือปัญหาได้มากน้อย

4.2)ความสามารถในการรับมือกับความยืดเยื้อของปัญหา

ผู้ที่คะแนน E สูงจะมองเห็นว่าปัญหาหรืออุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว สามารถแก้ไขได้ มีกำลังใจเข้มแข็งในการเอาชนะอุปสรรค อดทนและทนทานต่อปัญหาต่างๆ มองโลกในแง่ดี และมีความเชื่อว่าหลังจากผ่านพ้นอุปสรรคไปแล้วจะพบกับความราบรื่น ตรงกันข้ามกับผู้ที่มีคะแนน E ต่ำ เมื่อพบกับอุปสรรคจะหยุดและหนีปัญหาทันที มิติ E นี้เป็นมิติสุดท้ายของAQ ที่อธิบายว่าอุปสรรคจะสิ้นสุดเมื่อใดและมีระยะเวลาานานเท่าใด สาเหตุของปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆจึงหมดไป หากบุคคลมีคะแนน E ต่ำ นั้น แสดงว่า บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะเจอปัญหาเช่นนี้ไปอีกนาน เป็นคนยอมแพ้อะไรง่าย ๆ ซึ่งความคิด ความรู้สึกเช่นนี้ไม่ช่วยให้สิ่งต่างๆเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

คะแนน E สูง แสดงว่าเป็นผู้มองโลกในแง่ดี คิดว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นจะหายไปได้ สามารถพบกับแสงสว่างในปลายอุโมงค์ ไม่ว่าอุโมงค์นั้นจะยาวไกลแค่ไหน บางครั้งคนเราก็ต้องมีช่วงชีวิตที่อับเฉา แต่เมื่อผ่านพ้นมาได้ก็จะพบว่าได้รับประสบการณ์ที่ทำหายนามายในชีวิต การให้คะแนน

2.4.1 การให้คะแนน

ตัวอักษร C, O_r, O_wR หรือ E แสดงปฏิกริยาที่มีต่อสถานการณ์หนึ่งๆ ตามข้อคำถามซึ่งเป็นสถานการณ์ของปัญหาที่สมมติขึ้น โดยตัวอักษรดังกล่าวจะมีเครื่องหมาย + และเครื่องหมาย - แต่คะแนนที่นำมาวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้นั้น จะเป็นคำตอบที่เป็นเครื่องหมาย - เท่านั้น เนื่องจากเป็นคะแนนที่ได้มาจากเหตุการณ์ปัญหาโดยนำคะแนนที่ได้ใส่ลงไป กระดาษคำตอบที่เตรียมไว้ และคำนวณตามหลัก CO₂RE ซึ่งหลักการทั้ง 4 ข้อนี้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน

2.4.2 การแปลผล

สตอลทซ์(Stoltz,1997) ได้กล่าวถึง AQ ว่ามีความต่อเนื่องที่ไม่ใช่สิ่งตรงข้ามระหว่างขาขวากับขาซ้าย ไม่ใช่ หรือ ประสบผลสำเร็จกับไม่ประสบผลสำเร็จ แต่เป็นระดับของ AQ คือ ระดับสูง ปานกลางหรือต่ำ เราไม่สามารถบอกจุดที่แตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างระดับคะแนนที่ใกล้เคียงกันมาก ดังนั้นจึงต้องพิจารณาองค์ประกอบแต่ละด้านด้วย ไม่ว่าจะเป็นการควบคุม ด้านการรับรู้ต้นเหตุและความ

รับผิดชอบ ด้านผลกระทบที่จะมาถึง และด้านความอดทน ซึ่ง สตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ได้แบ่งระดับคะแนนองค์ประกอบแต่ละด้าน ออกเป็น 3 ระดับ คือ

คะแนน 38 – 50 ถือว่าคะแนนองค์ประกอบด้านนั้นๆ อยู่ในระดับสูง

คะแนน 24 – 37 ถือว่าคะแนนองค์ประกอบด้านนั้นๆ อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 10 – 23 ถือว่าคะแนนองค์ประกอบด้านนั้นๆ อยู่ในระดับต่ำ

และเมื่อพิจารณาระดับคะแนน AQ รวม ก็ต้องพิจารณาให้ครบทั้ง 4 องค์ประกอบ ซึ่ง สตอลทซ์ (อ้างถึงในอสมมา มาตยาบุญ, 2550 : 25-26) ได้เสนอเกณฑ์การแปลผลและเปรียบเทียบคะแนนกับลักษณะบุคคลที่มีคะแนนรวม AQ แต่ละช่วง ไว้ 5 ระดับคะแนน ดังนี้

ผู้ที่ได้ 166 - 200 คะแนน หมายถึง คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงมาก สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆได้เป็นอย่างดี มีการดำเนินชีวิตที่เป็นปกติ แม้จะต้องเจอกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ นอกจากนี้ยังสามารถควบคุมสถานการณ์และจัดการกับปัญหาต่างๆได้ดี และยังสามารถให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นถึงวิธีการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ผู้ที่ได้ 135 - 165 คะแนน หมายถึง คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆได้ค่อนข้างดี นอกจากนี้ยังพัฒนาเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการอุปสรรคและแก้ปัญหาบางเรื่องได้ โดยนำแนวคิดที่ได้จากการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ในครั้งก่อนๆ มาปรับปรุงและจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นใหม่ให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ผู้ที่ได้ 95 - 134 คะแนน หมายถึง คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคปานกลางสามารถนำพาชีวิตไปในทิศทางที่ดีได้ แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลประเภทนี้อาจกลายเป็นบุคคลที่มีความทุกข์ใจได้เช่นกัน เนื่องจากเกิดกตปัญหาเล็กๆน้อยๆเอาไว้จนเกิดความคับข้องใจ เพราะฉะนั้น จึงควรศึกษาเครื่องมือและวิธีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมาใช้เพื่อเพิ่มทักษะในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

ผู้ที่ได้ 60 - 94 คะแนน หมายถึงคนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ ทุกอย่างในชีวิตถูกมองว่าเป็นปัญหาและส่งผลให้การดำรงชีวิตไม่ราบรื่นเท่าที่ควร รู้สึกท้อแท้หมดหวัง แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ได้คะแนนในกลุ่มนี้ไม่ควรท้อแท้เพราะท่านสามารถรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นและพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคให้อยู่ในระดับสูงขึ้นได้

ผู้ที่ได้ 59 และต่ำกว่า หมายถึง คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำมาก บุคคลประเภทนี้จะประสบกับความทุกข์และทรมานใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นทุกปัญหา เพราะฉะนั้นแล้วจึงมีความจำเป็นอย่างมากในการศึกษาและพัฒนาทักษะในการเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อพัฒนาแรงบันดาลใจ พลังในการทำงาน สุขภาพจิต ความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ การตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่างๆ ความอดทน ความเพียรพยายามและความหวัง ท่านไม่ควรวิตกกังวลให้มากจนเกินไปและพึงระลึกไว้ว่า ความความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ ท่านจะต้องทุ่มเทจิตใจและเตรียมใจที่จะให้โอกาสตัวเองในการเปลี่ยนแปลงนี้ แล้วท่านจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขขึ้น

2.5 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

2.5.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของคำว่ากิจกรรมกลุ่มนั้นมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายที่แตกต่างกันไว้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเสนอ ดังนี้

สมชาติกิจยรรยงและจิระชาใจเอี่ยม (2543) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้คือ กิจกรรมกลุ่มหมายถึง (group discussion) หมายถึงชุดของกิจกรรมที่ได้วางแผนและจัดเตรียมไว้สำหรับคนสองคนขึ้นไปเป็นผู้กระทำกิจกรรมหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งกิจกรรมกลุ่มจะมีวัตถุประสงค์ของกิจกรรมได้หลายประเภท

สุวิทย์มูลคำและอรทัยมูลคำ (2547: 124) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้คือ การจัดการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่มเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับความรู้จากการลงมือกันปฏิบัติเป็นกลุ่ม กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคนและสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มก็มีอิทธิพลและปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน

ทิตนาแซมมณี (2547: 144) ได้ให้ความหมายการจัดการเรียนรู้โดยเน้นกระบวนการกลุ่มคือการดำเนินการเรียนรู้โดยผู้สอนให้ผู้เรียนทำงานหรือกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่มพร้อมทั้งสอน/ฝึก/แนะนำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เนื้อหาสาระตามวัตถุประสงค์

ทศนีย์ วงศ์ศรี (2556 : 25) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่ากิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการและขั้นตอนต่างๆ ที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม ได้นำไปใช้ในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

จากความหมายข้างต้นจึงสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดการประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีสมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ การคิด การแก้ปัญหา และการลงมือกระทำต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งอย่างมีจุดมุ่งหมายแน่นอน ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ

2.5.2 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่ม

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่มนั้น ประนอมเดชชัย (2531 : 101-102) ได้อธิบายไว้ดังนี้

1) เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์คือความเข้าใจตนเองและเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่มซึ่งจะทำให้บุคคลปรับตัวเองเข้ากับบุคคลในกลุ่มได้เกิดจากการเรียนรู้ของตนเองได้ดีขึ้นเช่น

รู้จักข้อบกพร่องของตนเองหรือรู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไรเมื่อเทียบกับบุคคลในกลุ่มเกิดความเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่มโดยที่สมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันยอมทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกันคิดช่วยเหลือกันตลอดจนการปรับตัวเข้าหากันด้วย

2) เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการการทำงานหรือการแก้ไขปัญหาต่างๆร่วมกัน ประสบการณ์ที่จัดกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกันเพราะไม่มีมนุษย์คนใดอยู่คนเดียวได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยกันฉะนั้นการฝึกกิจกรรมกลุ่มในการเรียนการสอนจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทำงานและร่วมมือกันแก้ปัญหา

3) เพื่อให้ผู้เรียนฝึกรับรู้ความรู้สึกด้านคุณธรรมและจริยธรรมระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่มเช่นฝึกความรู้สึกอดทนฝึกการยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวมเป็นต้นสิ่งที่ได้มาจากกิจกรรมกลุ่มเหล่านี้จะช่วยพัฒนาตัวบุคคลและสังคมต่อไป

นอกจากนี้สุวิทย์มูลคำและอรทัยมูลคำ (2547 : 124-125) ได้กำหนดวัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่มดังนี้

1) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและมีบทบาทในการเรียนจะช่วยให้ผู้เรียนมีความพร้อมมีความกระตือรือร้นและมีความสุขในการเรียน

2) เพื่อพัฒนาผู้เรียนทางด้านวิชาการและทักษะทางสังคมเช่นทักษะมนุษยสัมพันธ์ทักษะกระบวนการกลุ่มเป็นต้น

3) เพื่อเตรียมผู้เรียนให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมประชาธิปไตยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่ม คือ เพื่อพัฒนาส่งเสริมบุคคลให้รู้จักตนเอง และผู้อื่นตลอดถึงการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่บกพร่องและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ดี

2.5.3 องค์ประกอบที่สำคัญของกิจกรรมกลุ่ม

ทิตินาแชมมณี (2545: 12-13) กล่าวว่าองค์ประกอบที่ถือได้ว่าเป็นหัวใจของกิจกรรมกลุ่มซึ่งขาดไม่ได้มี 3 องค์ประกอบหลักดังนี้

2.5.3.1 องค์ประกอบด้านผู้นำกลุ่ม ผู้นำนับเป็นบุคคลสำคัญมากในเรื่องของการดำเนินงานของกลุ่มใดขาดผู้นำก็ยากที่จะทำงานให้เป็นผลสำเร็จ หากกลุ่มใดมีผู้นำที่มีคุณสมบัติที่ดี รู้และเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตน และมีทักษะในการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่นั้นแล้ว ก็นับได้ว่ากลุ่มนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบผลสำเร็จสูง

2.5.3.2 องค์ประกอบด้านบทบาทสมาชิกกลุ่ม ในการทำงานเป็นกลุ่ม หากกลุ่มมีผู้นำที่ดีเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าสมาชิกกลุ่มขาดความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตน และไม่ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิก

กลุ่มที่ดี กลุ่มนั้นจะทำงานให้บรรลุผลสำเร็จได้ยาก เพราะการทำงานเป็นกลุ่มต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากผู้ร่วมงานทุกคนเป็นสำคัญ

2.5.3.3 องค์ประกอบด้านกระบวนการทำงาน กลุ่มใดก็ตามหากมีผู้นำที่ดี มีสมาชิกกลุ่มที่เข้าใจและช่วยกลุ่มตามบทบาทหน้าที่ของตนอย่างเต็มใจแล้ว กลุ่มนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะดำเนินไปได้ดี อย่างไรก็ตาม กระบวนการดำเนินงานไม่เหมาะสม ผลงานของกลุ่มก็อาจไม่ดีเท่าที่ควรเช่น กลุ่มที่ทำงานโดยขาดการวางแผนงานร่วมกัน ความไม่เข้าใจในแผนงานและขั้นตอนการทำงาน อาจเป็นสาเหตุทำให้การดำเนินงานของสมาชิกเป็นไปคนละทิศทางการหนึ่งกระบวนการทำงานที่ไม่ดีพออาจก่อให้เกิดปัญหาระหว่างบุคคลขึ้นมาได้

สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มนั้น สมาชิกแต่ละคนต้องมีบทบาทร่วมกัน อาทิเช่น บทบาทของผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มและกระบวนการทำงานของกลุ่ม เป็นต้น สมาชิกในกลุ่มต้องมีความเข้าใจถึงบทบาทของตนเองและบทบาทของผู้อื่นในกลุ่ม สามารถทำงานร่วมกันภายในกลุ่ม วางแผนร่วมกัน อาศัยความร่วมมือซึ่งกันและกัน กิจกรรมกลุ่มที่ทำนั้นถึงจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

2.5.4 หลักการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ทศนาแฉมมณี (2545: 124) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มมีหลักการดังนี้

2.5.4.1 ให้ผู้เรียนมีโอกาสร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนอย่างมีชีวิตชีวา

2.5.4.2 ให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์กันเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวาง

2.5.4.3 ให้ผู้เรียนได้ค้นพบข้อเรียนรู้ด้วยตนเองแทนที่จะใช้วิธีการบอกกล่าว เพื่อให้การเรียนรู้ที่มีความหมายแก่ผู้เรียนมากขึ้น

2.5.4.4 ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ อภิปรายในเรื่องที่เรียน เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจน

2.5.4.5 ให้มีการโยงสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมไปสู่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้การเรียนรู้เกิดประโยชน์

2.5.5 ขั้นตอนในการใช้กระบวนการกลุ่ม

การจัดการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่มนั้นสุวิทย์มูลคำและอรรถยุทธมูลคำ (2547 : 125-126) ได้อธิบายไว้ มีขั้นตอนดังนี้

2.5.5.1 ขั้นตอนจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้ก่อนที่จะจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผู้สอนจะต้องตั้งจุดมุ่งหมายการเรียนรู้

2.5.5.2 ขั้นตอนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยเน้นให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองและทำงานกลุ่มซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

- 1) ขั้นนำเป็นการสร้างบรรยากาศและสมาธิของผู้เรียนให้มีความพร้อมในการเรียนรู้การสอบการจัดสถานที่การแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อยแนะนำวิธีการดำเนินการสอบกติกาหรือกฎเกณฑ์การทำงานระยะเวลาในการทำงาน
- 2) ขั้นลงมือการสอนให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่มๆเพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรงโดยที่กิจกรรมต่างๆจะต้องคัดเลือกให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่องในบทเรียนเช่นกิจกรรมเกมและเพลงบทบาทสมมุติสถานการณ์จำลองการอภิปรายกลุ่ม
- 3) ขั้นวิเคราะห์เมื่อดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แล้วจะให้ผู้เรียนวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆความสัมพันธ์ภายในกลุ่มตลอดจนความร่วมมือในการทำงานร่วมกัน โดยวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ได้รับจากความรู้สึกและการรับรู้ของผู้เรียน แสดงข้อคิดที่ได้จากการทำงานกลุ่มให้คนอื่นได้รับรู้เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้ของกันและกัน ขั้นวิเคราะห์จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น มองเห็นปัญหาและวิธีการทำงานที่เหมาะสม เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการทำงาน เป็นการถ่ายโอนประสบการณ์เรียนรู้ที่ดี จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถค้นพบแนวคิดที่ต้องการด้วยตนเอง เป็นการขยายประสบการณ์การเรียนรู้ให้ถูกต้องเหมาะสม
- 4) ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสรุปรวบรวมความคิดได้เป็นหมวดหมู่ โดยผู้สอนกระตุ้นให้แนวทางและหาข้อสรุป จากนั้นนำข้อสรุปที่ค้นพบจากเนื้อหาวิชาที่เรียนไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับตนเองและนำหลักการที่ได้ไปใช้เพื่อปรับปรุงตนเอง ประยุกต์ใช้ให้เข้ากับคนอื่น ประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหา สร้างสรรค์สิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน และการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน เคารพสิทธิของผู้อื่น แก้ปัญหา ประดิษฐ์สิ่งใหม่ เป็นต้น

2.5.5.3 ขั้นประเมินผลเป็นการประเมินผลว่าผู้เรียนบรรลุผลตามมุ่งหมายมากน้อยเพียงใดโดยจะประเมินทั้งด้านเนื้อหาวิชาและด้านกลุ่มสัมพันธ์ได้แก่ประเมินด้านมนุษยสัมพันธ์ผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มเช่นผลการทำงานความสามัคคีคุณธรรมหรือค่านิยมของกลุ่มประเมินความสัมพันธ์ในกลุ่มจากการให้สมาชิกติชมหรือวิจารณ์แก่กันโดยปราศจากอคติจะทำให้ผู้เรียนสามารถประเมินตนเองได้และผู้สอนเข้าใจผู้เรียนได้อันจะทำให้ผู้เรียนผู้สอนเข้าใจปัญหาซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเป็นหนทางในการนำไปพิจารณา แก้ปัญหาและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน

2.5.6 เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสามารถใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จได้โดยแต่ละวิธีนั้น จะถูกนำไปใช้แตกต่างกันได้ตามความเหมาะสม ตัวอย่างของเทคนิคที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ซึ่ง คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2530 :63-64) ได้อธิบายไว้ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

2.5.6.1 การอภิปรายกลุ่ม (Group discussion) เป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือหัวข้อที่

กลุ่มตัดสินใจร่วมกัน การอภิปรายกลุ่มแต่ละกลุ่มมีสมาชิกประมาณ 6-12 คน

2.5.6.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role-playing) วิธีนี้จะมีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นตามสถานการณ์ที่สมมติขึ้น แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้น โดยผู้เรียนจะต้องแสดงบทบาทที่ได้รับตามประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพหรือเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงบุคลิกภาพของเขาอย่างอิสระ วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกมวิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ได้ดีผู้เรียนมีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง ช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตาม

2.5.6.3 กรณีตัวอย่าง (Cases) เป็นวิธีการใช้ตัวอย่างหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนทางแก้ปัญหาที่นั้น วิธีการนี้ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูล จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน รวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากขึ้น

2.5.6.4 เกม (Game) เป็นกิจกรรมการเล่นง่าย ๆ ที่มีกฎกติกาไม่ยุ่งยากการเล่นจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานมีแรงจูงใจและมีความสุขในการเรียนได้ดีวิธีการเล่นเกมจะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เพื่อไปสู่การตัดสินใจที่ดีเกมเป็นกิจกรรมที่สมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเองซึ่งผลจะออกมาในรูปการแพ้หรือชนะโดยจะเน้นในเรื่องการตัดสินใจของผู้เล่นหรือสมาชิกและจะขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของเกมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดเอาไว้ให้

2.5.6.5 สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจัดสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับความเป็นจริงเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และสัมผัสความรู้สึกจริงๆ ในสถานการณ์จำลองขึ้นต้องอาศัยกิจกรรมอื่นเป็นส่วนประกอบเช่นเกมหรือบทบาทสมมติ

2.5.6.6 การฝึกปฏิบัติ (exercise) เป็นการนำทฤษฎีหรือแนวคิดตามที่ได้เรียนรู้มาทดลองปฏิบัติในขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกอบรมภายใต้การดูแลของผู้ให้การอบรมผู้ให้การอบรมจะเป็นผู้เตรียมกิจกรรมหรือสิ่งที่จะให้ปฏิบัติไว้ล่วงหน้าหลังจากอบรมภาคทฤษฎีมาแล้วอาจมีการสาธิตหรือกระทำให้ดูก่อนและให้ผู้รับการอบรมทดลองทำตามข้อดีของการฝึกปฏิบัติคือผู้รับการทดลองได้ฝึกปฏิบัติจริงก่อนที่จะนำทักษะไปใช้และทุกคนได้เรียนรู้ด้วยตนเองและเป็นเทคนิคที่จูงใจให้คนอยากเรียนรู้ (สุวิทย์มูลคำและอรทัยมูลคำ, 2547 : 127-128)

2.5.6.7 กลุ่มย่อย (Small Group) คือการให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมได้อย่างทั่วถึงและได้รู้จักกันมากขึ้นรวมทั้งได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ความคิดร่วมกันโดยกลุ่มย่อยที่นิยมใช้กันมากที่สุดคือการระดมสมอง(Brainstorming Group) (สุรางค์ไคว์ตระกูล, 2541 : 398)

2.5.6.8 ละคร (Acting or dramatization) เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาท ตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยให้ผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทที่กำหนดไว้โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สาระโดยการช่วยกันนำสาระมาแสดงให้

เห็นชัด การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน ได้ฝึกทำงานร่วมกัน (ทีศนาแชนมณี, 2545 :152)

สรุปได้ว่า เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มนั้น มีหลากหลายวิธีได้แก่ เกม การแสดงบทบาทสมมุติกรรม ตัวอย่างการอภิปรายกลุ่ม ละคร เป็นต้นดังนั้นในการจัดกิจกรรมกลุ่มๆหนึ่งอาจนำเทคนิคมากกว่าหนึ่งเทคนิคไปใช้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้สอนว่าจะมีความชำนาญ มีประสบการณ์และความสามารถในการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.5.7 ลักษณะของกิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ลักษณะของกิจกรรมที่นำมาจัดให้ผู้เรียน ซึ่ง ชัญญา อภิบาลกุล (อ้างถึงใน พัทสนีย์ วงศ์ศรี, 2556 : 34-35) ได้เสนอว่าควรให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงพฤติกรรมดังนี้

- 2.5.7.1 กิจกรรมนั้นต้องเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม
 - 2.5.7.2 กิจกรรมนั้นทำให้มีการร่วมกันได้มั่นคงแน่นแฟ้น
 - 2.5.7.3 กิจกรรมนั้นต้องช่วยลดความเครียด สร้างอารมณ์ขัน
 - 2.5.7.4 กิจกรรมนั้นต้องสร้างความเข้าใจ มิใช่ก่อให้เกิดความแตกร้าง
 - 2.5.7.5 กิจกรรมนั้นต้องใช้ความคิด มีการประเมินผล มีการวิเคราะห์
 - 2.5.7.6 กิจกรรมนั้นเปิดโอกาสให้มีการแสดงความคิดเห็น มีการซักถาม อภิปรายกันอย่างกว้างขวาง
 - 2.5.7.7 กิจกรรมนั้นมีส่วนให้ความรู้ มีการย้ำให้เข้าใจเนื้อหาที่ซ่อนเร้นอยู่
 - 2.5.7.8 กิจกรรมนั้นช่วยชี้แนะแนวทางให้สมาชิกรู้จักตนเองและกล้าที่จะยอมรับความบกพร่องของตนเอง
 - 2.5.7.9 กิจกรรมนั้นมีส่วนให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น
 - 2.5.7.10 กิจกรรมนั้นต้องทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีประโยชน์ เพื่อใช้ในชีวิตประจำวันได้
- สรุปได้ว่า ลักษณะของกิจกรรมกลุ่มที่นำมาใช้นั้น ผู้จัดกิจกรรมกลุ่มควรเลือกลักษณะการจัดกิจกรรมกลุ่มที่เน้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและแสดงพฤติกรรม เพราะลักษณะของการจัดกิจกรรมกลุ่มที่ดีนั้น มีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเป็นอย่างมาก ต้องทำให้สมาชิกทุกคนเกิดความสนใจและอยากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อันจะส่งผลต่อการเรียนรู้ การเข้าใจตนเองและผู้อื่น

2.5.8ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม ขนาดของกลุ่มจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเนื้อหาวิชา จุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน และความมาก-น้อย ยาก-ง่าย ของงานที่ผู้สอนมอบหมาย กิจกรรมบางประเภทอาจใช้กลุ่มขนาดเล็ก แต่กิจกรรมบางประเภทอาจใช้กลุ่มขนาดใหญ่ ผู้สอนจึงควรพิจารณา

เองว่า กลุ่มควรมีขนาดเท่าใด จึงจะเหมาะสมกับการเรียนแต่ละครั้ง โดยทั่วไปกลุ่มที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนจะมีขนาด 6-8 คน (สุวิทย์ มูลคำและอรทัย มูลคำ, 2547 : 129)

จากข้อความดังกล่าว สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่มซึ่งจะทำให้เกิดผลดีควรมีขนาด 5-15 คนเพื่อที่สมาชิกจะได้มีโอกาสแสดงออกได้อย่างทั่วถึง มีงานกลุ่มและมีโอกาสได้ใช้ทักษะของตนทั่วถึงกัน แต่สามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็น สถานการณ์และเหตุผลอื่น

2.5.9 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม

ในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้น ทรอทเซอร์ (Trotzer, 1977 อ้างถึงใน ทศนีย์ วงศ์ศรี, 2556 : 39) ได้อธิบายไว้ดังนี้ หากจัดในสถาบันการศึกษาจะต้องพิจารณาถึงการจัดคาบเวลาเรียนของนักศึกษานั้นด้วย โรงเรียนที่เป็นสถานศึกษาส่วนมากจะจัดเวลาเรียนเป็นคาบๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มนั้น ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะได้มีการเข้าร่วมกลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้าหากมากกว่านี้ก็จะยิ่งเป็นการดีนอกจากนี้ นิอร สุทธิสวาท (2552 : 28) ได้กล่าวถึง เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มซึ่งสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งๆ ละ 50 นาที แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่ามีเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมากน้อยเพียงใด และสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาควรจัดเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะถ้ามากไปกว่านั้นเด็กอาจจะเกิดการเบื่อหน่ายได้เนื่องจากเด็กวัยนี้จะมีความสนใจกิจกรรมในระยะเวลาที่ไม่มากนัก

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้นคือ ไม่เกิน 50 นาทีต่อครั้ง เพราะถ้าใช้เวลาในการจัดกิจกรรมนานเกินไป ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาจเกิดความล้าและเบื่อหน่ายได้ และควรเว้นระยะเวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่มพอสมควรไม่จัดเร็วเกินไปและไม่ปล่อยให้ยาวนานเกินไป เพราะถ้าเว้นระยะเวลาน้อยเกินไป ผู้เรียนอาจจะเตรียมพร้อมไม่ทัน หรือหากเว้นระยะเวลานานเกินไป อาจทำให้การเรียนรู้ขาดความต่อเนื่องได้

2.5.10 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

การจัดกิจกรรมกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการพัฒนาตนเองในหลายด้านดังที่ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 :3-5) ได้เสนอไว้ดังนี้

2.5.10.1 ในด้านพัฒนาการ กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาให้กับบุคคลในกลุ่มเป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสามารถสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไปคุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้นดังต่อไปนี้

1)สนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ด้านความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งจะประสบความสำเร็จเมื่อบุคคลนั้นเป็นที่ยอมรับของกลุ่มว่าเป็นสมาชิกคนหนึ่งด้านความต้องการความ

ปลอดภัย เมื่อมีความรู้สึกอบอุ่น รู้สึกว่ามีคนรักเขาและด้านความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ ที่ช่วยให้บุคคลอยู่ร่วมในกลุ่มอย่างเป็นสุขเมื่อกลุ่มให้การยอมรับการเป็นสมาชิก

2) การพัฒนาการด้านอารมณ์ และสังคมเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเขาจะได้ออกเ้ารู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และสามารถควบคุมการแสดงออกทางด้านอารมณ์

3)การพัฒนาด้านทัศนคติ ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น มีความเคารพต่อผู้อื่น จึงจะทำให้อยู่ร่วมกันได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้ ในขณะที่บุคคลมีความซาบซึ้งในกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เกิดการพัฒนาความสนใจสิ่งทีักระทำ

4)ด้านอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภท เช่น กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนนอกจากจะให้ข้อเสนอแนะทางด้านอาชีพแล้ว ยังให้ปรับประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่าง ๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น

5)ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ ในขณะที่นักเรียนได้มีโอกาสทำกิจกรรมกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ เช่น การพูดในที่สาธารณะการอภิปรายกลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ

2.5.10.2 ในด้านวินิจฉัยสำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกต และรับทราบปัญหาของสมาชิกกลุ่ม เช่น นักเรียนที่ไม่สามารถจะติดต่อกับบุคคลอื่นในสังคมนักเรียนที่มีความก้าวร้าว และยึดตนเองเป็นศูนย์กลางทำให้กลุ่มไม่ยอมรับนักเรียนที่ขี้อาย และควรได้รับความช่วยเหลือในการพัฒนาทักษะบางประการ

2.5.10.3ในด้านการบำบัด สำหรับนักเรียนที่มีปัญหาจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถแก้ปัญหาได้ เช่น นักเรียนที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้ว รู้สึกว่าการควบคุมอารมณ์ สร้างความพึงพอใจจากการติดต่อกับผู้อื่นได้ดีขึ้น มีการพัฒนานิสัยของตนเองทำให้เป็นคนที่มีอิสระในตนเอง ค้นพบความสามารถพิเศษบางประการในตนเอง

2.5.10.4 สำหรับโรงเรียนและชุมชน นักเรียนของโรงเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะมีโอกาสในการพัฒนาตนเองทางด้านต่างๆ ทำให้บุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่าสร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

นอกจากนี้สุวิทย์มูลคำและอรทัยมูลคำ (2547 : 132) ได้กล่าวถึงการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่มมีข้อดีดังนี้

- 1) ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะการทำงานร่วมกันและทักษะทางสังคม
- 2) ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ศึกษาค้นคว้าค้นพบความรู้และสร้างสรรค์ความรู้ด้วยตนเอง

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองในด้าน
อารมณ์สังคมและรู้จักควบคุมตนเองนอกจากนี้ยังสามารถรับผิดชอบต่อตนเองมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
เพื่อเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มนั้นมีหลายประการ อาทิ ทำให้เกิดการเรียนรู้ การรับรู้ การ
ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ การแสดงออก การแลกเปลี่ยนเจตคติ
การมีความสัมพันธ์ภาพที่ดี รวมทั้งผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกทักษะทางสังคม ความสามารถในการปรับตัว
เข้ากับผู้อื่น เป็นต้น

2.6งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.6.1งานวิจัยในต่างประเทศ

อิริกา (Erika, 2000) ศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคระหว่างผู้นำ
ทางการศึกษากับผู้นำทางธุรกิจและอุตสาหกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำทางการศึกษาจำนวน 26 คน
ซึ่งเป็นสมาชิกของสมาคมผู้บริหารโรงเรียนอาริโซน่าและกลุ่มผู้นำทางธุรกิจและอุตสาหกรรมจำนวน
158 คน โดยกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ “การยกระดับผลการปฏิบัติงาน” กับทาง
บริษัท Peak Administrators Association จำกัด เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบประเมินความสามารถใน
การฟันฝ่าอุปสรรค (The Adversity Response Profile : ARP) ของสตอลทซ์ (1997) ลักษณะเป็น
มาตรประมาณค่า 5 ระดับ ประเมินความสามารถใน 4 ด้าน ได้แก่ การควบคุมสถานการณ์ การรับรู้
ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา การเข้าถึงปัญหาและอดทนต่อปัญหา ผลการศึกษาพบว่า ผู้นำทาง
ธุรกิจและอุตสาหกรรมมีความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวมและรายด้านสูงกว่าผู้นำทาง
การศึกษา กล่าวได้ว่าผู้นำทางธุรกิจและอุตสาหกรรมมีแนวโน้มที่สามารถเผชิญอุปสรรคได้ดี มีความ
อดทน และยืนหยัดเอาชนะความทุกข์ได้มากกว่า และจะเป็นผู้นำแนวหน้าทางด้านธุรกิจและ
อุตสาหกรรม

พอล (Paul, 2000 อ้างถึงใน กนกพร ส่องศรี, 2551 : 25) ได้ศึกษาบุคคลที่ประสบความสำเร็จใน
วิชาชีพต่างๆ โดยศึกษาจากแบบทดสอบสติปัญญามาตรฐานโดยทั่วไป พบว่า แบบทดสอบเหล่านี้
แสดงให้เห็นว่าคนๆ นั้นประสบผลสำเร็จ แต่สิ่งที่ซ่อนเร้นทำให้คนๆ นั้นประสบผลสำเร็จคือ
ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และค้นพบว่าถ้าหากบุคคลนั้นๆ ได้รับการฝึกฝนในเรื่อง

ของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก็ทำให้คนๆนั้นมีพัฒนาการของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่ดีที่สุด และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นแล้วจะมีความคงทน สามารถพัฒนาและปรับปรุงได้

ลิน (Lin, 2003) ศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิตและการประกอบอาชีพระหว่างผู้บริหารมหาวิทยาลัยชาวไต้หวันกับผู้บริหารมหาวิทยาลัยทางตะวันตกของสหรัฐอเมริกา โดยเชื่อว่ารูปแบบในการตอบสนองต่ออุปสรรคสืบเนื่องมาจากความแตกต่างทางวัฒนธรรม กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยชาวไต้หวันจำนวน 211 คน และผู้บริหารมหาวิทยาลัยชาวอเมริกันจำนวน 124 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบประเมินความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค (ARP) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวไต้หวันร้อยละ 60.7 และกลุ่มชาวอเมริกันร้อยละ 46.8 มีความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคในระดับสูง และคะแนนความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวมระหว่างผู้บริหารชาวไต้หวันกับผู้บริหารชาวอเมริกันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยผู้บริหารชาวไต้หวันมีคะแนนความสามารถด้านการอดทนสูงกว่าผู้บริหารชาวอเมริกัน นอกนั้นไม่พบความแตกต่าง

มาร์ค (Mark, 2003 : Abstracts) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของผู้นำกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน การศึกษาคั้งนี้ทำขึ้นที่รัฐอาร์ิโซนา สหรัฐอเมริกา โดยใช้แบบวัด AQ ของสตอลทซ์ เพื่อศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของครูและผู้บริหารในโรงเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ดูจากผลงานนักเรียนสองปีย้อนหลัง ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของผู้นำ มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ โดยโรงเรียนใดที่มีผู้มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงในโรงเรียนนั้น นักเรียนจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงเช่นกัน นอกจากนี้ยังพบว่า สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนมีผลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของผู้นำด้วย

ลาซาโร-คาโปเนส (Lazaro - Capones, 2004 : 24-25) ได้ศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและระดับสมรรถภาพของผู้จัดการระดับกลางที่ผ่านการคัดเลือก จากแผนกต่างๆของเมืองมินิลา โดยใช้ระบบ 360-degree Feedback ในการศึกษาครั้งนี้ใช้เครื่องมือวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยประยุกต์จากแบบวัดของสตอลทซ์ (ARP) และวัดระดับสมรรถภาพของผู้จัดการระดับกลางโดยใช้ระบบ 360-degree Feedback ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีความสัมพันธ์และส่งผลต่อการแบ่งระดับสมรรถภาพการทำงานของผู้จัดการระดับกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความสัมพันธ์กันสูง ($r=.612$)

วิลลาเวอร์ (Villaver, 2005) ได้ศึกษาระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของครูเพศหญิงเกรดต่างกันของโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนเอกชนในจังหวัดริซาล (Rizal) โดยศึกษาจากครู

เพศหญิงทั้งหมดในจังหวัดจำนวน 105 คน โดยแบ่งออกเป็นครูในสังกัดโรงเรียนรัฐบาล 74 คน และครูในสังกัดโรงเรียนเอกชนจำนวน 31 คน เครื่องมือที่ใช้วัดระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคคือแบบวัด AQ ซึ่งปรับปรุงจากแบบวัดของสตอลทซ์ (ARP 7.0) สถิติที่ใช้ในการทดสอบ Z-test จากการศึกษาพบว่า ครูที่ยังโสดจะมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระดับปานกลางไปถึงต่ำ ส่วนครูที่แต่งงานแล้วจะมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระดับปานกลาง ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 10 ปีลงมาจะมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่า สถานะทางเศรษฐกิจเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ผลสรุปจากการศึกษาครั้งนี้ คือ ครูที่สังกัดโรงเรียนรัฐบาลที่สังกัดโรงเรียนเอกชน มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคอยู่ในระดับกลาง

2.6.2 งานวิจัยในประเทศ

กัมพล เจริญรักษ์ (2550 : บทคัดย่อ) ได้พัฒนาชุดฝึกความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาชุดฝึกความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 เพื่อหาดัชนีประสิทธิผลของชุดฝึกความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนและหลังใช้ชุดฝึกความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกระแซงวิทยาสานักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 4 ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำจำนวน 31 คน ในการวิจัยครั้งนี้ให้นักเรียนเข้าร่วมชุดฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ ชุดฝึกความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ Dependent t-test ผลการศึกษาพบว่า ชุดฝึกความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 81.90/83.91 และดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ 0.609 โดยนักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสรุปชุดฝึกความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกระแซงวิทยามีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเหมาะสม สามารถนำไปใช้ฝึกในสถานศึกษาได้เป็นอย่างดี

อสมมา มาตยาบุญ (2550 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยให้นักเรียนทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และชุดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจำนวน 10 กิจกรรม ทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 1

ครั้งๆ 50 นาที การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบค่าที (t-test) ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพิ่มขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สุรียพันธ์ ยูรี (2551 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมแนะแนวที่ประยุกต์จากความคิดพื้นฐานของเมก้าสกลิสต์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 34 ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดี่ยว ทำการทดสอบก่อนและหลังการทำกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ กิจกรรมแนะแนวที่ประยุกต์จากความคิดพื้นฐานของเมก้าสกลิสต์จำนวน 11 กิจกรรมและแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค วิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบค่า t-test แบบ paired t-test ผลการวิจัยพบว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่ประยุกต์จากความคิดพื้นฐานของเมก้าสกลิสต์ นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธนะสิทธิ์ ม่วงแก้วและเพียงใจ พาณิชกุล (2554 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการเรียน ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางสติปัญญา ที่มีผลต่อระดับผลการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 205 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการเรียน แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต แบบทดสอบความฉลาดทางสติปัญญา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าโคสแควร์ ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการเรียนโดยรวมมีผลต่อระดับผลการเรียน นิสิตกลุ่มตัวอย่างมีระดับความตั้งใจเรียนในภาพรวมอยู่ในระดับการตั้งใจเรียนปานกลางถึงมาก มีความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมอยู่ในระดับปกติ มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ค่อนข้างสูง และกลุ่มตัวอย่างมีความฉลาดทางสติปัญญาโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ดี

อภิสิทธิ์ ปุยฝ้าย (2554 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 สาขาช่างไฟฟ้ากำลัง ปีการศึกษา 2554 จำนวน 26 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียน แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค สถิติที่ใช้คือ t-test ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียนมีดัชนีประสิทธิผลด้านความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และด้านการสร้างเป้าหมายในการเรียนเท่ากับ .46 และ .48 ตามลำดับ นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียน หลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ณีนันรา ตีสสม (2554 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่ม

ทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและโปรแกรมความคิดเชิงบวก สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ The wilcoxon Signed- Rank Test และ The Mann-Whitney U- Test ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชัตติยา น้ายาทอง (2554 : 132) ได้ทำการศึกษาและพัฒนาความสามารถในการการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักศึกษาสาขาวิชาสถิติประยุกต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี โดยใช้กิจกรรมกลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน กลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษาสาขาวิชาสถิติประยุกต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 38 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จำนวน 40 ข้อ ดำเนินการทดลองแบบ One Group Pretest Posttest Design ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาสาขาวิชาสถิติประยุกต์มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคค่อนข้างสูง คะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนและหลังเข้ารับโครงการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยใช้กิจกรรมกลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฐิติยา แยมน์นิมวอลและคณะ (2555 : 12) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ที่มีระดับคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยทำการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ ดำเนินการทดลองจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลดารัตน์ สรรักษ์ (2556 : 17-18) ทำการศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสถิติธุรกิจแบบผสมผสาน ของนักศึกษาคณะบัญชี มหาวิทยาลัยกรุงเทพ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนคณะบัญชี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยกรุงเทพที่กำลังเรียนวิชาสถิติธุรกิจในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 57 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และคะแนนผลการเรียนวิชาสถิติธุรกิจแบบผสมผสาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธีของ Scheffe และการทดสอบไค-กำลังสอง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรครวมทุกด้านในระดับค่อนข้างสูง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการควบคุมสถานการณ์เมื่อเกิดปัญหาและอุปสรรค ด้านการระบุสาเหตุและความรับผิดชอบ และด้านความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคอยู่ใน

ระดับค่อนข้างสูงส่วนด้านการรับรู้ผลกระทบของปัญหาและอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาความแตกต่างของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคแต่ละด้านและรวมทุกด้าน จำแนกตามเพศ สภาพการพักอาศัย และรายได้โดยประมาณของครอบครัว พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไม่มีความสัมพันธ์กับผลการเรียนวิชาสถิติธุรกิจแบบผสมผสาน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศพบว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสามารถพัฒนาได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัยและตลอดชีวิต และนอกจากนี้ยังพบว่างานวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยใช้กิจกรรมกลุ่มในระดับอุดมศึกษานั้นยังไม่ค่อยมีผู้ศึกษาดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อใช้ในการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา เพื่อให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสได้เรียนรู้และได้พัฒนาทักษะความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค อันจะเป็นผลให้นักศึกษาเหล่านั้นได้เติบโตเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในอนาคต