

แบบเสนอโครงการวิจัย (research project)

ประกอบการเสนอของงบประมาณ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 ตามมติคณะรัฐมนตรี

ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาไทย) การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

(ภาษาอังกฤษ) 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.

ส่วน ก : ลักษณะโครงการวิจัย

โครงการวิจัยใหม่



โครงการวิจัยต่อเนื่องระยะเวลา.....ปี ปีนี้เป็นปีที่..... รหัสโครงการวิจัย.....

I ระบุความสอดคล้องของโครงการวิจัยกับยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559)

ยุทธศาสตร์การพัฒนาค้นคว้าวิจัยและการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่ยั่งยืน

II ระบุความสอดคล้องของโครงการวิจัยกับนโยบายและยุทธศาสตร์การวิจัยของชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2555-2559)

ยุทธศาสตร์การวิจัยที่ 1 การสร้างศักยภาพและความสามารถในการพัฒนาทางสังคม

กลยุทธ์การวิจัยที่ 1 ปฏิรูปการศึกษา กระบวนการเรียนการสอนทั้งในและนอก

ระบบตลอดจนการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ระบบสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตในแต่ละท้องถิ่นด้วยการพัฒนาค้นคว้าวิจัยของเด็กและเยาวชน

แผนงานวิจัย 1.6 การพัฒนาระบบการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนา ด้าน คุณธรรม จริยธรรม ความมั่นคงทางอารมณ์ รวมทั้งความสามารถในการบริโภคสื่อและข่าวสารอย่างชาญฉลาด

แผนงานวิจัยเกี่ยวกับการปฏิรูปการศึกษา

III ระบุความสอดคล้องของโครงการวิจัยกับยุทธศาสตร์การวิจัยของชาติรายประเด็น

1.3.3 การปฏิรูปการศึกษา และสร้างสรรค์การเรียนรู้

IV ระบุความสอดคล้องของโครงการวิจัยกับนโยบายรัฐบาล

2.1.1 นโยบายการศึกษา

1) ยกระดับคุณภาพการศึกษาของคนไทยอย่างมีบูรณาการและสอดคล้องกัน ตั้งแต่ระดับจนถึงระดับปริญญาจนถึงอุดมศึกษา ทั้งในและนอกระบบการศึกษาและสร้างระบบการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ส่วน ข : องค์ประกอบในการจัดทำโครงการวิจัย

1. ผู้รับผิดชอบ [คณะผู้วิจัย บทบาทของนักวิจัยแต่ละคนในการทำวิจัย และสัดส่วนที่ทำการวิจัย (%)] และหน่วยงาน ประกอบด้วย หน่วยงานหลักและหน่วยงานสนับสนุน

คณะนักวิจัย	บทบาท	หน่วยงานหลัก	หน่วยงานสนับสนุน	สัดส่วนในการทำงาน
อ. กลัณญ เพชรภรณ์	หัวหน้าโครงการ	คณะครุศาสตร์ มรภ. สอนสุนันทา		100%

2. ประเภทการวิจัย (แผนก 5)

การวิจัยประยุกต์ (Applied Research)

3. สาขาวิชาการและกลุ่มวิชาที่ทำการวิจัย (แผนก 5)

สาขาวิชาการศึกษา

4. คำสำคัญ (keywords) ของโครงการวิจัย

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค, กิจกรรมกลุ่ม

5. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

สังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในหลายๆด้าน ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง เทคโนโลยีต่างๆ ซึ่งได้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล ก่อให้เกิดปัญหาและอุปสรรคต่างๆมากมาย ผู้ที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขจำเป็นต้องปรับตัวและใช้ความสามารถในการรับมือเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่างๆไปได้ ด้วยเนื่องจากโลกยุคใหม่ต้องการบุคคลที่มีความเข้มแข็งเพื่อจะได้ต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น ดังที่ ลดาร์ตัน ทรรัักษ์ (2556 : 19) ได้อธิบายถึงผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตไว้ซึ่งสรุปได้ว่า ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา การทำงาน หรือชีวิตครอบครัว นอกจากมีความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา (Intelligence quotient, IQ) เป็นคนเก่ง มีความสามารถในการเรียนรู้ สามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง และมีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient, EQ) ความสามารถในการควบคุมตนเองอย่างมีสติ รวมทั้งสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขแล้ว การเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity quotient, AQ) เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้โดยไม่ย่อท้อและยอมแพ้ต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น 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 ทริพย์สิน หรือโอกาสเท่าเทียมกับคนที่สอบผ่าน เมื่อศึกษาถึงภูมิหลังของเด็กเหล่านี้ จะพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จกับผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวไม่มีสิ่งใดที่แตกต่างกันมากนัก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความรู้

ความสามารถ อายุ หรือความเฉลียวฉลาด แต่สิ่งหนึ่งที่แตกต่างกันคือ การมีจิตใจที่เข้มแข็งเด็ดเดี่ยว และความคิดที่จะต่อสู้กับอุปสรรค (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2548 : 20 - 21) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สตอลทซ์ (Stoltz, 1997 : 6 - 7) ที่ได้วิเคราะห์บุคคลที่ประสบความสำเร็จในวิชาชีพต่างๆ โดยใช้แบบทดสอบสติปัญญามาตรฐาน ผลการวิจัยไม่พบว่าผู้ที่ได้ผลคะแนนสูงจากการทำแบบทดสอบ คือผู้ที่ประสบความสำเร็จในอาชีพ แต่สิ่งที่ทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จคือ ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความอดทน ความพยายามในการทำความเข้าใจกับอุปสรรคและรู้ที่มาของความรู้สึกรู้สึกว่าทำไมคนเราถึงถ้อยถ้อย สิ้นหวัง เมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ยากลำบากที่ผ่านเข้ามาในชีวิต การแก้ปัญหาการฝ่าฟันและเผชิญอุปสรรคมีความสำคัญยิ่งในชีวิตของคนเรา บุคคลจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขหรือประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงานมากน้อยเพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคซึ่งถือเป็นบททดสอบที่สำคัญยิ่งในชีวิต

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนั้น เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลง หรือปรับปรุงได้ ดังที่ คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545 : 104) ได้อธิบายไว้ว่า บางคนอาจมีการจัดการกับปัญหาที่ดี บางคนอาจจะมีการจัดการกับปัญหาไม่ดีไม่เหมาะสม ซึ่งไม่ว่าจะเริ่มต้นที่จุดใดก็ตามความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก็สามารถพัฒนาและปรับปรุงได้ ซึ่งหากว่าบุคคลมีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่ดี ก็จะช่วยให้งานของตนเองมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโลกปัจจุบันและในอนาคตนั้น เรามีความจำเป็นที่จะต้องมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่ดี เพราะโลกเรามากมายอยู่ตลอดเวลา ปัญหาต่างๆก็ต้องตามมาอย่างมหาศาล ดังนั้นเราจะต้องมีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นให้ได้ ผู้ที่มีความสามารถคือ ผู้ที่สามารถเข้าใจ รู้จักความสามารถและประสิทธิภาพของคน สามารถดึงเอาความสามารถของคนๆนั้นเข้ามาใช้ให้เป็นประโยชน์ไม่ว่าทำงานในสายอาชีพใดก็ตาม

ฉะนั้นเมื่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค สามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าว่า จะมีแนวทางหรือวิธีการใดที่จะสามารถนำมา เสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ที่กำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่ง เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญญาและมีความเครียดทางอารมณ์ ดังที่ วิโรจน์ อารีกุล (2557 : ออนไลน์) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นซึ่งสรุปได้ว่า วัยรุ่น เป็นวัยช่วงต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ทำให้เกิดความสับสน ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความยับยั้งชั่งใจ ขาดประสบการณ์ ทำให้วัยรุ่นตัดสินใจกระทำหรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยไม่ได้คำนึงถึงผลเสียที่เกิดขึ้นตามมาจากการกระทำของตน และช่วงวัยรุ่นถือว่าเป็นช่วงระยะเวลาที่มีปัญหาทางด้านจิตสังคม อารมณ์ และพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าช่วงอายุอื่นๆ

ดังนั้นการจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงต้องให้ความสำคัญกับขั้นตอน วิธีการ การอบรม การจัดกิจกรรมและการจัดสิ่งแวดล้อม การที่นักศึกษาได้รับการฝึกฝนและพัฒนาในเรื่องของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่ดี ทำให้ได้เพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานของตนเองได้ วิธีการในการเสริมสร้างหรือพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนั้นมีหลายวิธี ซึ่งการใช้กิจกรรมกลุ่มหรือกระบวนการกลุ่มนับเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยในการเสริมสร้างให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัตติยาน้ำยาทอง (2554 : 132) ได้ทำการศึกษาและพัฒนาความสามารถในการการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักศึกษาสาขาวิชาสถิติประยุกต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี โดยใช้กิจกรรมกลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาสาขาวิชาสถิติประยุกต์มีระดับความสามารถในการเผชิญและ

ฝ่าฟันอุปสรรคค่อนข้างสูง คณะแนวความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนและหลังเข้ารับ
โครงการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยใช้กิจกรรมกลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่ง ซอลัดดา ขวัญเมือง (อ้างถึงใน วัฒนา ปัดถาวะโร, 2552 : 2) ได้สรุป
ลักษณะของการจัดกระบวนการกลุ่มว่า การจัดกระบวนการกลุ่มขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และความพร้อม
ของแต่ละกลุ่ม ส่วนใหญ่จะเน้นการจัดกิจกรรมที่ยึดสมาชิกกลุ่มเป็นศูนย์กลาง เพื่อเน้นให้สมาชิกกลุ่มเกิด
การเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เน้นการจัดประสบการณ์ที่มีเป้าหมาย โดยจัดกิจกรรมกลุ่มให้สมาชิกได้ปฏิบัติ
กิจกรรมต่างๆด้วยตนเอง เมื่อบุคคลเข้ากลุ่มจะเรียนรู้การปฏิบัติตัวในสังคม รู้จักควบคุมอารมณ์ในการ
แสดงออก เพราะได้รับประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม การพัฒนาบุคลิกภาพ และลักษณะของตนเองให้ดี
ยิ่งขึ้น

จากที่กล่าวมาในข้างต้นจะเห็นได้ว่า กิจกรรมกลุ่มหรือกระบวนการกลุ่มช่วยพัฒนาและ
เสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้
เสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ ซึ่งเป็น
นักศึกษาที่เพิ่งผ่านชีวิตจากวัยมัธยมศึกษาเข้ามาสู่การใช้ชีวิตในระดับอุดมศึกษา ที่มีสภาพแวดล้อม สังคม
อาจารย์ เพื่อน และระบบการเรียนการสอนแบบใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม จึงนับว่าเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ
อีกช่วงหนึ่งของชีวิต ที่นักศึกษาจะต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถเผชิญกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ
ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

6. วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
สาขาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม
กลุ่ม

7. ขอบเขตของโครงการวิจัย

7.1 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

7.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์
ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวนทั้งหมด 85 คน

7.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์
ทั่วไป กลุ่มเรียน 02 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวนทั้งหมด 40 คน โดยใช้
วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

7.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษา

7.2.1 การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟัน
อุปสรรค โดยใช้กิจกรรมทั้งสิ้น 10 กิจกรรม

7.2.2 ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค แบ่งเป็น 4 ด้าน

7.2.2.1 ด้านการควบคุมสถานการณ์

7.2.2.2 ด้านการพยายามแก้ไขปัญหา

7.2.2.3 ด้านการมองโลกในแง่ดี

7.2.2.4 ด้านความอดทนต่อปัญหา

8. ทฤษฎี สมมติฐาน (ถ้ามี) และกรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย

8.1 ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

8.1.1 ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ตรงกับคำภาษาอังกฤษคือ “Adversity quotient” ย่อว่า “AQ” ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

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

คีนส์นีย์ ฉัตรคุปต์ (2545 : 103) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า คือ รูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของคณานั้นต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิตซึ่งเป็นกลไกของสมองเกิดจากใยประสาทต่างๆที่ถูกสร้างขึ้น ผักผ่อนขึ้น ปัญหาที่กล่าวถึงจะเป็นปัญหาเล็กน้อย หรืออาจจะเป็นปัญหาปานกลาง หรืออาจจะเป็นปัญหาที่ใหญ่โตมหึมาศาล มหันตภัยก็เป็นไปได้

วิทยา นาควัชระ (2546 : 91) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า เป็นความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างคนมีกำลังใจและมีความหวังอยู่เสมอ

อารี พันธมณี (2546 : 101-102) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่าหมายถึง บุคคลที่มีความอดทน จิตใจเข้มแข็งและมีเป้าหมายชัดเจน แน่นนอน มีความเข้าใจโลก สามารถอดทนต่อความเหนื่อยยาก ลำบาก ความเจ็บปวด การรอคอย อดทนต่อความเบื่อหน่าย มุ่งมั่นฝ่าฟันให้ฟันอุปสรรคให้ได้และแก้ปัญหาให้ได้

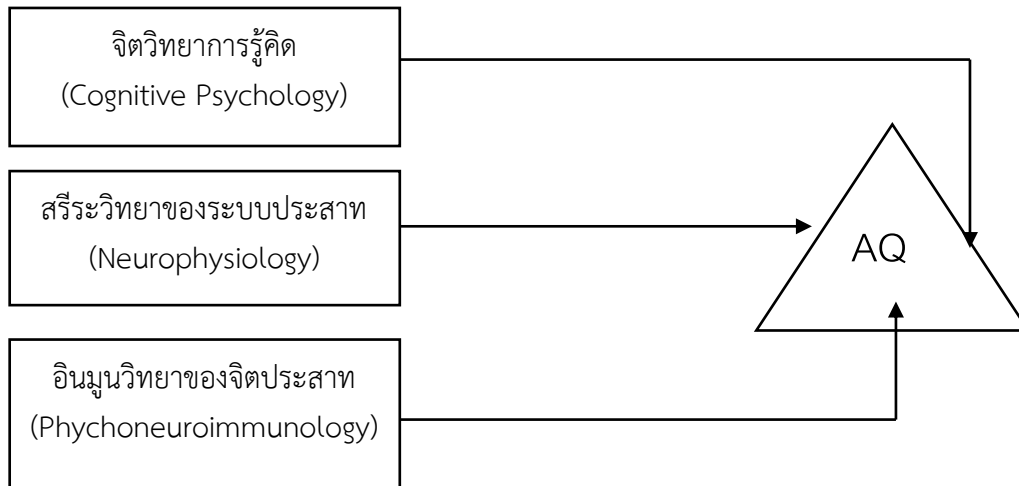
ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2548 : 20) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่าเป็นความสามารถในการควบคุม มีสติ สามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส มองความล้มเหลวเป็นบันไดสู่ความสำเร็จ และเชื่อว่าปัญหาเกิดจากสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่โทษตัวเอง แต่หากเกิดจากตนเองจะยอมรับและพร้อมแก้ไขไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ มองปัญหาเป็นพลังชีวิต กำหนดปัญหาให้อยู่ในขอบเขต อดทนต่อความยึดเยื้อของปัญหา

ทรศนีย์ เปี่ยมคล้า (2554 : 54) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาหรือเป็นอุปสรรคในการที่จะทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยในการต่อสู้รับมือและแก้ปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้น ต้องอาศัยความอดทน ความเพียรพยายามและความสามารถที่มีอย่างมีความหวังและกำลังใจ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึง หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่มีปัญหาหรืออุปสรรค ด้วยความอดทน มุ่งมั่น เพียรพยายาม ต่อสู้โดยไม่ท้อถอยเพื่อความสำเร็จ

8.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดความสามารถของบุคคลในการอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ รวมทั้งสามารถเผชิญต่อปัญหาและอุปสรรคได้ จนทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตประจำวันและการทำงานซึ่ง สตอลทซ์ (Stoltz, 1997 : 83) ได้สรุปแนวความคิดเรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ว่า มีพื้นฐานมาจากวิทยาศาสตร์ 3 สาขา ในการประกอบกันเป็นผนังแต่ละด้านที่ประกอบขึ้นเป็นพีระมิดแห่งความ ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
แหล่งที่มา : สตอลทซ์ (Stoltz, 1997 : 83)

1) จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive psychology) อุปสรรคต่างๆเกิดมาจากภายในจิตใจของตนเอง ทำให้เกิดความท้อแท้ หดหู่ใจ ไม่รู้ว่าจะจัดการกับอุปสรรคเหล่านี้ได้อย่างไร คนกลุ่มนี้ก็จะพ่ายแพ้และจมอยู่กับความทุกข์ที่มากับอุปสรรค การที่บุคคลเกิดความคิดและเชื่อเช่นนี้ไปเรื่อยๆจะหลอหลอมให้เกิดการรับรู้เช่นนี้ตลอดชีวิตที่ต้องเผชิญกับอุปสรรค ในทางตรงข้ามถ้ามีการรับรู้ที่อุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว เป็นสิ่งที่ต้องเผชิญและฝ่ามันไป คนก็จะมีหวัง มีกำลังใจไม่ท้อแท้และหาทางที่จะฝ่าฟันอุปสรรคเหล่านี้ไป และถ้าต้องเผชิญอุปสรรคต่างๆในอนาคตก็就会有การรับรู้อุปสรรคในทางบวก

2) สรีระวิทยาประสาท (Neurophysiology) สมอคนเราประกอบด้วยโครงสร้างที่สมบูรณ์สามารถสร้างความเคยชินขึ้นมาได้ ถ้าเปลี่ยนจิตใต้สำนึกใหม่ และสร้างทัศนคติทางบวก จะช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่เกี่ยวข้องของคนได้ ดังนั้น จากพื้นฐานงานวิจัยของนักสรีรวิทยาชั้นนำ ทำให้คนเราได้เรียนรู้ว่า สมอถูกจัดเตรียมอย่างเยี่ยมยอด เพื่อการสร้างนิสัยอย่างที่เราปรารถนา, นิสัยสามารถยับยั้งและเปลี่ยนแปลงได้ทันที นั่นคือ นิสัยส่วนตัวในการตอบสนองต่อวิกฤติสามารถถูกยับยั้งและเปลี่ยนแปลงได้ทันที ดังนั้น นิสัยที่เป็นจิตใต้สำนึก เช่น AQ ก็จะสามารถเปลี่ยนได้อย่างทันทีทันใด และพร้อมเสมอที่จะสร้างนิสัยใหม่ๆ ที่คงอยู่ได้อย่างถาวร

3) อิมมูโนวิทยาของจิตประสาท (Psychoneuroimmunology) ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนโดยตรง ความเข้มแข็งทางจิตใจและการรู้จักควบคุมตนเองจะส่งผลต่อความต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บของร่างกายหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น

8.1.2.1 การแบ่งประเภทของบุคคลตามแนวคิดของสตอลทซ์

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

1) กลุ่มผู้ยอมแพ้ (The Quitter) เป็นกลุ่มที่เมื่อเจอภูเขาสูงใหญ่อยู่ตรงหน้า ก็ไม่พยายามปีนเขาสูงนั้น จะหยุดพักอยู่ที่ตีนเขา เปรียบได้กับผู้ที่มีจะยอมแพ้ง่ายๆ เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเข้ามาในชีวิตประจำวัน และปัญหาจากการทำงาน มักจะไม่ยอมแก้ปัญหาหรืออุปสรรคและจะล้มเลิกถอยหนีอย่างง่าย ๆ คนกลุ่มนี้มักจะเป็นคนที่ซึมเศร้า หดหู่ มองโลกในแง่ร้าย อิจฉาริษยา และมองคนที่ประสบความสำเร็จว่าเป็นสิ่งที่ไม่ยุติธรรม โดยที่ไม่เคยมองตัวเองว่าจริงๆ แล้วตัวเองก็มีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จแต่ได้ปล่อยให้ออกาสนั้นหลุดลอยไปเองจากการที่ไม่ยอมแก้ปัญหาหรืออุปสรรคที่ตัวเองเคยประสบมา โดยภาษาของกลุ่มผู้ยอมแพ้นั้น จะมีความสามารถในการใช้ภาษาเกี่ยวกับข้อจำกัดและมีวิธีการสร้างสรรค์เพื่อหาทางออกในการหาข้อแก้ตัวให้กับตัวเอง ตัวอย่างคำพูด เช่น “ไม่สามารถทำได้” , “มันเป็นไปไม่ได้หรอก” “เราทำได้วิธีนี้มาตลอดนั่นแหละ” , “ฉันได้ลองทำไปแล้ว” , “มันไม่คุ้มหรอก” , “ถ้าฉันอยากทำ ก็ทำได้”

2) กลุ่มผู้พักแรม (The Camper) เป็นกลุ่มที่เมื่อเจอภูเขาสูงใหญ่ ก็จะพยายามหาทางเพื่อปีนเขาสูงนั้น แต่พอปีนเขาไปได้ในระดับหนึ่ง ก็จะหยุด ไม่ต้องการที่จะปีนไปให้ถึงจุดสูงสุดของภูเขา เปรียบได้กับผู้ทำงานไปตามความรับผิดชอบ ไม่ได้เพิ่มความพยายามที่จะก้าวต่อไปข้างหน้า เมื่อองค์การมีเป้าหมายให้ระดับหนึ่ง ก็จะทำเพียงแต่เป้าหมายที่กำหนดไว้ ไม่ได้พยายามที่จะทำให้เกินไปกว่าเป้าหมาย ทั้งๆ ที่ตัวเองยังมีพลัง ยังมีความสามารถที่จะก้าวขึ้นไปสู่ระดับที่สูงกว่านั้น โดยภาษาของกลุ่มผู้พักแรมนั้น จะพยายามหาคำพูดเพื่อการประนีประนอม ตัวอย่างคำพูด “นี่มันเป็นที่ดีแล้ว” , “ระดับที่ต่ำที่สุดที่จำเป็นต่อการทำงานนี้คือเท่าไร” , “นี่มันไกลเท่าที่ฉันต้องการจะไปแล้ว” , “มันอาจจะแย่ไปกว่านี้ก็ได้”

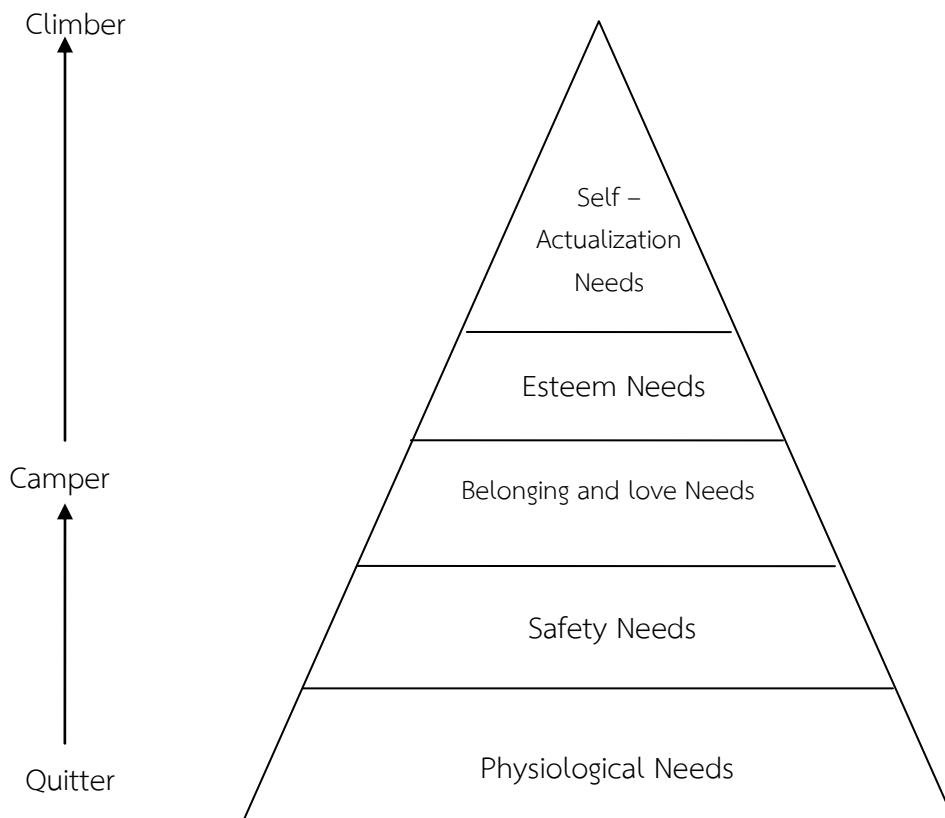
3) กลุ่มนักปีนเขา (The Climber) เป็นกลุ่มที่มีความพยายามในการปีนเขาเพื่อไปถึงยอดเขาสูงใหญ่ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ เพื่อให้ปีนให้ถึงยอดเขา เปรียบได้กับคนกลุ่มที่ยอมเสียสละและทุ่มเททำงานให้ก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ต่อไปเรื่อยๆ มีความอดทนต่อการหาหนทางในการแก้ปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจจะประสบในการทำงาน เป็นกลุ่มที่ชอบสร้างงานและชอบสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ เสมอ โดยภาษาของกลุ่มนักปีนเขานั้น จะเป็นผู้ที่สามารถสร้างความสามารถที่ชนะและพูดเกี่ยวกับอะไรที่สามารถเป็นไปได้ 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

สตอลทซ์ (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) ได้ ดังแสดงในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบระหว่างลักษณะของบุคคลทั้ง 3 กลุ่มกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของอับราฮัม มาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory)

แหล่งที่มา : สตอลทซ์ (Stoltz, 1997 : 17)

8.1.2.2 องค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

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

1) มิติที่ 1 การควบคุมสถานการณ์ (C = Control) หมายถึง ระดับการรับรู้ในการควบคุมตนเองของบุคคลเพื่อผ่านพ้นอุปสรรคความยากลำบาก หรือเหตุการณ์ที่คับขัน หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมสถานการณ์ ให้สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้

ผู้ที่มี AQ มิติด้านการควบคุมสูง ได้แก่ การมีระดับการรับรู้ถึงความสามารถที่จะควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นเหตุการณ์และความยากลำบากสูง เป็นผู้ที่มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา (Proactive Approach) ไม่ย่อท้อมีความหนักแน่น ไม่ลดละความตั้งใจ มีความกระฉับกระเฉงในการเผชิญกับปัญหา และพยายามหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้สูงเปรียบได้กับนักปีนเขาที่ชอบความท้าทาย คนเหล่านี้จะมีพลังอำนาจ มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา คิดเชิงบวก และควบคุมปัญหาได้ จะส่งผลดีในการทำงานระยะยาว ส่งผลต่อผลผลิตของงานและสุขภาพ คะแนนที่สูงแสดงให้เห็นถึงการยืนกรานที่จะต่อสู้กับความยากลำบาก

แต่คนที่มี AQ มิติด้านนี้ต่ำจะเป็นผู้ที่รับรู้ว่าเป็นปัญหา อุปสรรคความยากลำบากแม้เพียงเล็กน้อยก็ทำลายความรู้สึกที่มีพลังอำนาจให้หมดไป หมดพลังต่อสู้ จะเพิกเฉยและเย็นชาต่อปัญหา และยังคงเชื่อถือโชคชะตาหรือเคราะห์กรรม มักเป็นผู้ที่ไม่ดีนรณ ไม่กระตือรือร้น อิดโรยและเป็นผู้ที่อ่อนแอกับความยากลำบาก มีชีวิตไปวันๆ อย่างลุ่มๆดอนๆ ในรายที่ต่ำมากก็อาจล้มเลิกความตั้งใจที่จะแก้ปัญหาไปในที่สุด พวกที่มี AQ ต่ำจึงเปรียบเหมือนพวกรักสบายกลางทาง ผู้พักแรม (Camper) และพวกผู้ยอมแพ้ (Quitter)

2) มิติที่ 2 สาเหตุและความรับผิดชอบ ($O_2 = \text{Origin and Ownership}$) หมายถึง การที่ทุกคนในทีม คิดและถือเอาปัญหาขององค์กรเป็นปัญหาของตน พยายามช่วยคิดแก้ไขปัญหา วิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของปัญหา และตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของตนต้องหาทางแก้ไขให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบไปให้คนอื่น พิจารณาปัญหาจากตนเองและปัจจัยภายนอก เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยผิดพลาดในอดีต ตำนานหรือโทษตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การเสียใจและสำนึก ซึ่งสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ถือว่าเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพลัง (Powerful Motivator) และหากนำมาใช้อย่างเหมาะสม จะนำมาซึ่งการปรับปรุงแก้ไข การพิจารณาการรับรู้ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเองนั้น มักพิจารณาจากการถามคำถาม 2 ข้อ คือ ใครหรืออะไรที่ทำให้เกิดความยากลำบาก และเราเป็นเจ้าของปัญหาและทำให้เกิดความยากลำบากหรือไม่

ผู้ที่มี AQ มิติสูง ได้แก่ ผู้ที่มีแนวคิดในการค้นหาสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นว่ามาจากสาเหตุใด จะวิเคราะห์ทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกและกำหนดบทบาทตนเองให้เป็นเจ้าของปัญหา เรียนรู้จนสามารถแก้ไขปัญหาก็ได้ การพิจารณาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกนั้นเป็นการมองในแง่ดี แง่บวก ส่วนการพิจารณาตนเองนั้นจะเป็นการตำหนิหรือกล่าวโทษตนเองเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้นแต่ไม่โทษตนเองพร่ำเพรื่อเพราะจะทำให้หมดกำลังใจ ผู้ที่มีมิติด้านนี้ดี ความเสียใจจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพลัง ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถและพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกัน เพราะเมื่อเราพูดหรือทำอะไรที่ไม่ดีกับผู้อื่นแล้วสำนึกได้ เราจะเกิดประสบการณ์การเรียนรู้จากความเสียใจและความผิดพลาดของเรา

ส่วนผู้ที่มี AQ ด้านนี้ต่ำมักมีนิสัยที่ชอบตำหนิหรือโทษตนเองเกินควร การตำหนิตนเองมากเกินไปจะทำให้เสียขวัญและเป็นไปในทางทำลาย ทำลายพลังงาน ความหวัง สุขภาพกายและจิต มีหลายคนที่คิดว่าตนเองเป็นเจ้าของปัญหาแต่เพียงผู้เดียว คิดว่าทุกอย่างเลวร้ายและเป็นความผิดของเราเป็นส่วนใหญ่ ความรู้สึกนี้หากสะสมเป็นเวลานานจะทำให้เสียใจ อ่อนเปลี้ย หมดกำลังใจ รู้สึกเลวร้าย utoใจซึมเศร้าและยอมแพ้ไปในที่สุด เพราะการตำหนิหรือกล่าวโทษตนเองทำให้เกิดผลได้ 2 อย่าง คือ การนำมาซึ่งการเรียนรู้และปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้น และนำมาซึ่งความเสียใจความรู้สึกที่โดดเดี่ยวและมีโอกาสที่จะทำร้ายผู้อื่นได้

3) มิติที่ 3 ผลกระทบที่จะมาถึง ($R = \text{Reach}$) หมายถึง การวัดผลกระทบของปัญหา ความยุ่งยากที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่าปัญหาอุปสรรคมีมากน้อยเพียงใด พร้อมระวางและมีสติอยู่เสมอว่าอีกนานเท่าใดปัญหาหรืออุปสรรคจะเข้ามาในชีวิต

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

ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้ต่ำ จะมองว่าปัญหาหรืออุปสรรคเป็นสิ่งที่ทำลายชีวิต เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดวิกฤติกับวิชาชีพของตนเอง ทำลายผลการทำงานให้ล้มเหลว ทำให้สูญเสียเงินทอง เสียขวัญนอนไม่หลับ หลีกหนีผู้คน การตัดสินใจต่างๆไม่ดี

4) มิติที่ 4 ความอดทน (E = Endurance) หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรค และการรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหา และพยายามขจัดไปให้หมดอย่างถูกวิธี มิตินี้จะมีการประเมินว่าปัญหาอุปสรรคและสาเหตุนั้นจะคงทนถาวรอยู่นานแค่ไหน

ผู้ที่มี AQ มิติด้านความอดทนสูง ได้แก่ผู้ที่ได้รับรู้ว่าอุปสรรคจะคงทนอยู่ชั่วคราวเท่านั้น เราสามารถแก้ไขด้วยการฝึกฝนทักษะความรู้ความสามารถ และเป็นผู้ที่มีความหวังในชีวิตพยายามที่จะหาหนทางแก้ไขอุปสรรคให้ออกไปโดยเร็ว และพยายามทำให้ความสำเร็จอยู่กับตัวได้นาน แต่ถ้าไม่สามารถรักษาให้คงตัวได้นาน ก็จะพิจารณาได้ว่าปัญหาและเหตุแห่งปัญหาเป็นเรื่องธรรมดา จะสามารถผ่านพ้นไปได้อย่างรวดเร็วและจะไม่กลับมาอีก สิ่งเหล่านี้จะส่งเสริมให้มีชีวิตรุ่งโรจน์ได้

ผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้ต่ำ จะเป็นผู้ที่รับรู้ว่ามีปัญหาอุปสรรคจะคงทนอยู่ยาวนานทำให้เป็นคนที่ยึดมั่นในชีวิตคิดแต่ว่าไม่มีใครหรืออะไรที่แก้ไขได้ ไม่พยายามที่จะแก้ไขปัญหา คิดอยู่เสมอว่าปัญหายังคงเป็นปัญหาและอยู่กับตนเองตลอดไป ซึ่งจะมีผลต่อการทำงาน ทำให้เกิดความล้มเหลว ผิดวันประกันพรุ่ง ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรให้ดีขึ้นได้

จากองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านของ AQ นั้น เราสามารถสรุปได้ว่า บุคคลที่มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง คือ ผู้ที่รับรู้ว่ามีหนทางที่จะควบคุมสถานการณ์และสามารถหาหนทางของปัญหาที่เกิดขึ้นให้ดีขึ้นได้ (Control) มีความเต็มใจในการรับผิดชอบต่อปัญหาว่าเป็นปัญหาของตนเอง เพื่อที่จะหาหนทางแก้ไขปรับปรุง (Origin and Ownership) รวมทั้งรับรู้ว่ามีปัญหาจะไม่ขยายตัวออกไป อย่างมีสติ (Reach) และปัญหาที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวไม่นานก็จะผ่านพ้นไปได้ (Endurance)

8.1.2.3 ประเภทของอุปสรรคความยากลำบากในชีวิต

ความยากลำบากและปัญหานั้นต่างเป็นสิ่งที่มีมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญตลอดการดำรงชีวิต บุคคลจะมีมุมมองต่อสิ่งที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคที่ตนกำลังเผชิญอยู่ว่าเป็นปัญหาใหญ่หรือเล็กแตกต่างกัน

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

1) อุปสรรคทางสังคม (Social Adversity) คือ ความทุกข์ที่เกิดภายในระดับสังคมที่อยู่อาศัย เช่น ความทุกข์ที่เป็นผลมาจากภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ค่าเงินอ่อนตัว ค่าครองชีพที่สูงขึ้น ทำให้รายได้ไม่พอกับรายจ่ายหรือความสามารถในการจ้างงานที่ลดน้อยลง อัตราการว่างงานสูง ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความตึงเครียดทางการเมือง ปัญหาการขาดความอบอุ่นในสังคม ปัญหาเรื่องยาเสพติด สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคนในสังคมทั้งสิ้น

2) อุปสรรคทางอาชีพ (Workplace Adversity) คือ ความไม่มั่นคงด้านอาชีพการทำงาน เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้คนไม่ทุ่มเทในงาน เนื่องจากความไม่แน่นอนของบริษัทที่ตนทำงานอยู่ การเปลี่ยนแปลงอาจเกิดขึ้นตลอดเวลา และมีผลกระทบต่อคนทำงาน ดังเช่นการเปลี่ยนแปลงขององค์กรต่างๆ ซึ่งได้แก่ การปรับปรุง, การลดขนาด, การปรับโครงสร้างใหม่ เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ต่างก็มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บริษัทอยู่รอด มีประสิทธิภาพ แต่ละเป็นต้นเหตุของการเลิกจ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่กระทบต่อมายังคนทำงาน

3) อุปสรรคในระดับบุคคล (Individual Adversity) เป็นอุปสรรคความทุกข์ยากที่กระทบระดับบุคคล โดยที่เป็นการกระทบมาเป็นขั้นๆ จากอุปสรรคทางสังคมและที่ทำงานที่เขาอาศัยอยู่ในการที่บุคคลจะเอาชนะอุปสรรคนั้น บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนโดยการสร้างวิกฤตให้เป็นโอกาสมีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคให้อยู่ในระดับที่สูงเพียงพอ

ดังนั้น อุปสรรคหรือความยากลำบากจึงเป็นปัจจัยหลัก และเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลล้มเลิกหรือยังเพียรพยายามกระทำหรือปฏิบัติอยู่ต่อไป หากบุคคลทราบว่าการสิ่งใดบ้างและรู้ว่าต้องใช้ความเพียรพยายามอย่างไรในการเอาชนะอุปสรรค เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ เมื่อนั้นบุคคลจะกำหนดจุดมุ่งหมายและเพียรพยายามเพื่อให้บรรลุจุดหมายนั้น

8.1.2.4 คุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

1) มีการตั้งเป้าหมายหรือตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า (Aim) และมีความพยายามที่จะมุ่งไปยังจุดมุ่งหมายนั้น

2) มีจิตใจเด็ดเดี่ยวเข้มแข็ง (Strong-minded) หมายถึง การไม่หวั่นกลัวต่อภัยอันตรายและไม่คิดว่าตนเกิดมาเคราะห์ร้าย คนที่มี Strong-minded มีลักษณะอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอเด็ดขาด เคารพต่อผู้ที่ใหญ่กว่า มีเมตตากรุณาต่อผู้น้อย ไม่ฉุนเฉียว โกรธง่าย บุคคลประเภทนี้เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคก็สามารถเผชิญและฝ่าฟันให้กลับดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

3) มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) หมายถึง คนที่เชื่อว่าตนเองสามารถกระทำในสิ่งที่ตั้งความมุ่งหวังไว้จนสำเร็จ บุคคลประเภทนี้มีลักษณะพึ่งตนเอง ไม่กลัวความผิดพลาดเมื่อทำผิดแล้ว ถือเอาความผิดพลาดนั้นเป็นบทเรียนเพื่อสอนให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องต่อไป

4) มีพลังอำนาจของความคิดและพลังจิตที่แรงกล้า (Will-power) เพื่อเป็นเครื่องนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ

ส่วนข้อแตกต่างของบุคคลที่มี AQ สูงกับ AQ ต่ำ นั้น อสมา มาตยาบุญ (2550 : 16) ได้อธิบายไว้คือ บุคคลที่มี AQ สูงมีโอกาสได้รับการคัดเลือก (Selected) และได้รับการเลือกตั้ง (Elected) ให้เป็นผู้นำมากกว่า และมีความเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูงกว่า เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ ซึ่งอัตราการละทิ้งงานหรือลาออกจากงานกลางคันน้อยกว่าบุคคลที่มี AQ ต่ำถึง 3 เท่า มีความเป็นผู้นำและเป็นผู้บริหารที่มีความสามารถในการปฏิบัติงานสูง สามารถเรียนรู้งานได้รวดเร็วและสามารถประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานได้ชำนาญมากกว่า ซึ่งเป็นนักแก้ปัญหาที่ดีและสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีกว่าบุคคลที่มี AQ ต่ำ และส่วนใหญ่เป็นที่พึงพอใจหรือถูกใจของผู้ปฏิบัติงานที่มี AQ สูงเหมือนกัน ซึ่งบุคคลที่มี AQ สูงจะมองโลกในแง่ดีมองปัญหาในด้านบวกและมีความคิดเป็นของตนเอง

บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกับบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ ค่อนข้างแตกต่างกันมาก ซึ่งกลุ่มที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง จะสามารถควบคุมและรับมือกับสถานการณ์ปัญหาที่เข้ามาเผชิญได้ดีกว่ากลุ่มที่มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ เพราะฉะนั้นความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆ โดยอยู่ภายใต้การควบคุมสถานการณ์ได้ (คุมเกมได้) ดังนั้นบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง จึงพยายามต่อสู้ “ป็น

ป่วย” มีมานะ ในขณะที่บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ มักหยุดพัก ล้มเลิก ท้อถอยต่ออุปสรรค การศึกษาระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของบุคคลก่อให้เกิดความเข้าใจ เพื่อใช้เป็นกุญแจหรือเครื่องมือสำคัญในการเลือกวิถีแก้ปัญหาและนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป (อสมมา มาตยาบุญ, 2550 : 17) นอกจากนี้ คັນสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545 : 110 -114) ได้กล่าวถึงบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงซึ่งสรุปได้ว่า จะเป็นคนที่มองเห็นโอกาสในทุกๆครั้งที่มีปัญหา แต่คนที่มีบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ จะไม่สามารถมองเห็นโอกาสเมื่อเกิดปัญหาขึ้น มักเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ร้าย อิจฉาคนที่ประสบความสำเร็จ และมักมองคนที่ประสบความสำเร็จว่าเป็นสิ่งที่ไม่ยุติธรรม

8.1.2.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นนั้น อูไร สุมาริธรรม (2545 : 59 - 60) ได้อธิบายไว้ว่า การที่เด็กวัยรุ่นจะสามารถปรับตัวทางสังคมได้นั้น จำเป็นที่เด็กจะต้องเข้าใจในประเด็น คือ การเข้าใจลักษณะของสังคมที่ตนอยู่ เข้าใจบทบาทของตนในสังคมนั้น และรู้จักแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับความคาดหวังทางสังคมได้มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับปัจจัยดังต่อไปนี้

1) ครอบครัว ลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูและประสบการณ์ต่างๆที่วัยรุ่นได้รับจากครอบครัว เป็นพื้นฐานสำคัญต่อการปรับตัวทางสังคมของบุคคล หากได้รับการอบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก ความเอาใจใส่ สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีและมีความเข้าใจต่อกัน ก็จะเป็นตัวหล่อหลอมพื้นฐานการปรับตัวทางสังคมที่ดีให้กับวัยรุ่น แต่หากได้รับการปลูกฝังในทางลบต่อการอยู่ร่วมกับคนอื่น เช่น อยู่ในครอบครัวที่แตกแยก สมาชิกมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีขาดความเข้าใจ ก็จะส่งผลให้วัยรุ่นมีการมองโลก มองผู้อื่น หรือแม้กระทั่งตนเองในด้านร้าย ขาดทักษะทางสังคมที่จำเป็นต่อการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น

2) สถาบันการศึกษา วัยรุ่นต้องเรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนและครู มีการจัดสภาพการเรียนการสอนและกิจกรรมต่างๆที่มุ่งเน้นให้วัยรุ่นได้มีการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ก็จะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ครูก็ควรที่จะเข้าใจในลักษณะต่างๆของวัยรุ่น ปลอ่ยให้เขามีอิสระที่จะทำกิจกรรมต่างๆโดยอยู่ภายใต้เกณฑ์ ให้ความรักความใส่ใจ และช่วยเหลือแก้ไขเมื่อมีปัญหา

3) ประสบการณ์และการเรียนรู้ในบทบาททางสังคม วัยรุ่นที่มีโอกาสได้เข้าร่วมหรือฝึกฝนการทำงานร่วมกับผู้อื่น การมีส่วนร่วมรับผิดชอบหรือหน้าที่ในฐานะสมาชิกที่มีคุณค่าคนหนึ่งของกลุ่มของสังคม สิ่งนี้จะช่วยพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี วัยรุ่นที่ขาดโอกาสหรือไม่เข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม กับสังคม ก็มักจะส่งผลให้เกิดปัญหาในการปรับตัว นอกจากนี้วัยรุ่นที่ได้รับการเรียนรู้ลักษณะการปรับตัวทางสังคมที่ไม่เหมาะสม ก็จะมีปัญหาด้านการปรับตัวเช่นเดียวกัน อาทิ วัยรุ่นที่มาจากถิ่นชุมชนแออัดที่มักจะเห็นแต่การทะเลาะเบาะแว้ง การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ก็อาจซึมซับการแสดงเช่นนี้ต่อบุคคลอื่นเช่นกัน

4) เพื่อน เด็กในวัยนี้รู้สึกว่าการคบเพื่อนเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ฉะนั้นอิทธิพลของกลุ่มซึ่งมีต่อเด็กมากเช่นกัน การคบเพื่อนเป็นความต้องการประการหนึ่งของวัยรุ่น และต้องการคบเพื่อนต่างเพศด้วยการเลือกเพื่อนของวัยรุ่นโดยมากมักเลือกผู้ที่มีรสนิยมตรงกัน มีเจตคติคล้ายคลึงกันและขนาดร่างกายเท่าๆกัน เด็กชายจะรวมกลุ่มกับเด็กชายด้วยกันก่อน ในทำนองเดียวกันเด็กหญิงก็จะรวมกลุ่มและมีกิจกรรมต่างๆร่วมกัน (สุชา จันทรเอม อ้างถึงใน ใจหยก ข้าเทศเจริญ2547)

8.1.2.6 การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนั้น เป็นสิ่งที่คุณสามารถฝึกฝนได้ ซึ่งบุคคลจะต้องตระหนักรู้ระดับ AQ และ รูปแบบการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรค รวมถึงองค์ประกอบทั้ง 4 มิติ (CO₂RE) ให้ได้อย่างถ่องแท้เสียก่อนที่จะพัฒนาในส่วนอื่นๆ จากการประเมินในเบื้องต้น บุคคลจะเริ่มเข้าใจวิธีการที่พวกเขาตอบสนองต่อปัญหาต่างๆ โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ระดับคือ

Level 1 CO₂RE AWARENESS

คุณจะต้องตระหนักรู้ เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของการตอบสนอง และเปิดประตูสำหรับการปรับปรุง การเข้าใจความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) และ องค์ประกอบทั้ง 4 (CO₂RE) ในระดับลึก จะสามารถใช้เป็นพื้นฐานให้คุณพัฒนา AQ ในระดับต่อไปได้ คุณจะค้นหาคุณค่าของการพัฒนา AQ โดยการเรียนรู้เจาะจงจากแต่ละมิติของ CO₂RE ผ่านข้อมูลของเหตุการณ์รอบๆตัวคุณ ไม่ว่าจะเป็นการดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ การอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร หรือการโต้ตอบ การสนทนาแบบไม่เป็นทางการทั้งหลาย ให้เราสังเกตถึงลักษณะของการพูดคุยในสถานการณ์ต่างๆ เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหา แม้แต่ในเหตุการณ์ที่มีความยุ่งยากเพียงเล็กน้อย และเปรียบเทียบกับมิติ CO₂RE dimension ทั้ง 4 ว่า การตอบสนองต่อปัญหาแต่ละประเด็นจะชี้ให้เห็นถึงการมี AQ ในระดับที่ต่ำ ปานกลาง หรือ สูง เราสามารถประเมิน CO₂RE ได้ด้วยการมองโลกรอบๆตัวคุณ

Level 2 The LEAD Consequence

ในระดับที่ 2 นี้จะมุ่งเน้นไปที่รูปแบบการแก้ปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ และแม่นยำ ที่เที่ยงตรง หรือที่เรียกว่า the LEAD Consequence ซึ่งจะช่วยให้คุณตัดสินใจได้ดี มีความชัดเจน และ แข็งแกร่งขึ้น นำไปสู่การประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหา สตอลทซ์ (Stoltz,1997 : 154) ได้สรุปไว้ ดังนี้

L = Listen to your CORE response เป็นการพูด หรือบอกให้ตัวเองได้รู้ว่า ขณะนี้ เกิดปัญหาหรืออุปสรรคใดขึ้นกับตัวเอง และต้องตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นด้วยความเข้มข้นระดับใด จึงจะ แก้ปัญหาหรืออุปสรรคได้

E = Explore all origins and ownership of the result เป็นการค้นหาว่าสิ่งใดคือ ต้นตอ สาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนว่า ตนเองทำสิ่งใดที่เฉพาะเจาะจงลงไป เพื่อให้สามารถ ทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตัดสินใจว่าสิ่งใดอยู่ในความรับผิดชอบของเรา และสิ่งที่ยอยู่นอกเหนือความรับผิดชอบหรือการตัดสินใจของเรา

A = Analyze the evidence คือ การวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจนโดยการค้นคว้า หาหลักฐานหรือภาวะแวดล้อมมาสนับสนุนว่าสิ่งที่ยอยู่นอกเหนือการควบคุมจริงๆ มีอะไรบ้าง อุปสรรคจะ ยิ่งย่ำเข้ามาสู่ชีวิตอีกนานเท่าใด ทำอย่างไรจึงจะไม่ทำให้ปัญหาอยู่ในชีวิตนานจนเกินไป พร้อมทั้ง วิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขและศักยภาพของตนเอง

D = Do Something เป็นการเลือกวิธีการและลงมือดำเนินการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราให้น้อยที่สุด ด้วยการหาข้อมูลที่จำเป็นเพิ่มเติม และวิธีที่จะสามารถควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามา มี บทบาทต่อชีวิต

คินสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2544 : 117) ได้นำเสนอวิธีการฝึกฝน AQ ไว้ดังนี้

ขั้นตอนแรกสุด คือการเรียนรู้ CO₂RE ของตนเองว่า ณ บัดนี้ ณ จุดนี้ เรามีความสามารถที่จะ ควบคุมสถานการณ์ได้แค่ไหน เรามีส่วนร่วมในการรับผิดชอบของการแก้ปัญหาได้แค่ไหน หรือเราคิดว่าเรา มองปัญหาในจุดใหญ่ จุดเล็กและความอดทนกับปัญหานั้นอย่างไร

ขั้นตอนที่สอง ให้วิเคราะห์ CO₂RE ของสถานที่ที่เราเผชิญหน้าอยู่กับสถานการณ์ใน สิ่งแวดล้อม

ขั้นตอนสุดท้าย คือ เมื่อวิเคราะห์เหตุการณ์หรือสถานที่เราเผชิญหน้าและเกิดขึ้นแล้วว่า ถ้าเกิดขึ้นอีกเราควรจะทำอย่างไรต่อไป

วิทยา นาควัชระ (2544 : 97) ได้เสนอแนวคิดในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไว้ดังนี้

1) ต้องคิดว่า “ความอดทน คือ ความกล้าหาญ ” เพราะถ้าเรารู้สึกว่าเป็นผู้กล้า เป็นผู้ชนะมีเกียรติที่สามารถทนต่ออุปสรรค และความคับแค้นใจได้ เมื่อพบเจออุปสรรคต้องอดทน ให้นึกว่าเราเองกำลังมีความกล้าหาญมากขึ้นๆทุกที ทุกนาที่ ที่ผ่านไปพร้อมอุปสรรคนั้น

2) สร้าง “ความภาคภูมิใจในตัวเองตามความเป็นจริงให้ได้” ด้วยการรู้จักค้นหาและชื่นชมความดีพื้นฐานของตนเองให้ได้ ซึ่งได้แก่ สิ่งที่เราเคยทำความดีมาแล้วและจบไปแล้ว โดยไม่เกี่ยวพันกับคนอื่นที่ต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน แม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อยๆ ก็นับว่าเป็นความดีพื้นฐานได้ เช่น เคยช่วยลูกสุนัขตกน้ำ เคยให้เงินขอยาน ฯลฯ การเชื่อว่าเราเป็นคนดีเพราะเคยทำดีพื้นฐานมาแล้ว จะทำให้เกิดความมั่นใจ ภาคภูมิใจในตนเอง รักตัวเองเป็นและมีภูมิคุ้มกัน เกิดพลังที่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปและสามารถต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ได้

3) รู้จักสร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดีๆเสมอ เช่น เชื่อว่าอุปสรรคที่มีอยู่ลดลง หรือจะสามารถแก้อุปสรรคได้ โดยคิดซ้ำเพื่อให้เกิดความเชื่อ เมื่อเราเชื่อว่าชีวิตนี้จะดีขึ้นในอนาคตแล้วเราจะเกิดกำลังใจ เกิดพลังในการอดทนรอคอยวันดีๆและสิ่งดีๆจะเกิดความคิดสร้างสรรค์ที่ดีต่อไป

4) รู้จักพัฒนาความเชื่อให้เกิดความเป็นไปได้ โดยคิดว่าการที่เราจะมีชีวิตที่ดีขึ้น เราต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองบางอย่างให้เหมาะสมขึ้นดีขึ้น โดยการลดสิ่งที่ไม่ดีในตัวออกไป เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้ดี สามารถแก้ไขปัญหาลดอุปสรรคได้ดีขึ้น

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

1) รู้จักสร้างกรอบความคิดใหม่ ด้วยการเปลี่ยนแปลงตนเองจากผู้ที่เคยยอมแพ้หรือเคยต่อสู้กับชีวิตในทางที่ไม่ถูกต้องให้กลายเป็นผู้ที่ทำวิกฤติให้เป็นโอกาส

2) สามารถบริหารจัดการกับชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น เช่น ไม่ตำหนิตนเองและผู้อื่นและลดการทำร้ายอารมณ์ของตนเอง คือ ไม่โกรธง่าย ไม่หงุดหงิดง่าย

3) เมื่อประสบกับความทุกข์ยากหรือความผิดหวังก็สามารถรักษาสภาพจิตใจของตนให้เข้มแข็งขึ้นได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว

4) เมื่อเผชิญปัญหาที่ร้ายแรง ก็มีสติสัมปชัญญะที่มั่นคง สามารถแก้ไขปัญหาลดอุปสรรคที่เข้ามาขัดขวางความสำเร็จของตนได้

8.2 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

8.2.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของคำว่ากิจกรรมกลุ่มนั้นมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายที่แตกต่างกันไว้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเสนอ ดังนี้

สมชาติ กิจยรรยง และจิรัชชา ใจเอี่ยม (2543) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ คือ กิจกรรมกลุ่มหมายถึง (group discussion) หมายถึง ชุดของกิจกรรมที่ได้วางแผนและจัดเตรียมไว้สำหรับคนสองคนขึ้นไป เป็นผู้กระทำกิจกรรม หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งกิจกรรมกลุ่มจะมีวัตถุประสงค์ของกิจกรรมได้หลายประเภท

สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ (2547 : 124) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้คือ การจัดการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่ม เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับความรู้จากการลงมือกัน

ปฏิบัติเป็นกลุ่ม กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคน และสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มก็มีอิทธิพลและปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน

ทิสนา แคมมณี (2547 : 144) ได้ให้ความหมายการจัดการเรียนรู้โดยเน้นกระบวนการกลุ่ม คือ การดำเนินการเรียนรู้โดยผู้สอนให้ผู้เรียนทำงานหรือกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม พร้อมทั้งสอน/ฝึก/แนะนำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เนื้อหาสาระตามวัตถุประสงค์

ทัศนีย์ วงศ์ศรี (2556 : 25) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่ากิจกรรมกลุ่มหมายถึง กระบวนการและขั้นตอนต่างๆที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม ได้นำไปใช้ในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

จากความหมายข้างต้นจึงสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีสมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ การคิด การแก้ปัญหา และการลงมือกระทำต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งอย่างมีจุดมุ่งหมายแน่นอน ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ

8.2.2 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่ม

สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ (2547 : 124 - 125) ได้กำหนดวัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่ม ดังนี้

8.2.2.1 เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและมีบทบาทในการเรียนจะช่วยให้ผู้เรียนมีความพร้อม มีความกระตือรือร้น และมีความสุขในการเรียน

8.2.2.2 เพื่อพัฒนาผู้เรียนทางด้านวิชาการและทักษะทางสังคม เช่น ทักษะมนุษยสัมพันธ์ทักษะกระบวนการกลุ่ม เป็นต้น

8.2.2.3 เพื่อเตรียมผู้เรียนให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมประชาธิปไตยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8.2.3 องค์ประกอบที่สำคัญของกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แคมมณี (2545 : 12 - 13) กล่าวว่าองค์ประกอบที่ถือได้ว่าเป็นหัวใจของกิจกรรมกลุ่มซึ่งขาดไม่ได้มี 3 องค์ประกอบหลักดังนี้

8.2.3.1 องค์ประกอบด้านผู้นำกลุ่ม ผู้นำนับเป็นบุคคลสำคัญมากในเรื่องของการดำเนินงานของกลุ่ม กลุ่มใดขาดผู้นำก็ยากที่จะทำงานให้เป็นผลสำเร็จ หากกลุ่มใดมีผู้นำที่มีคุณสมบัติที่ดี รู้และเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตน และมีทักษะในการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่นั้นแล้ว ก็นับได้ว่ากลุ่มนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบผลสำเร็จสูง

8.2.3.2 องค์ประกอบด้านบทบาทสมาชิกกลุ่ม ในการทำงานเป็นกลุ่ม หากกลุ่มมีผู้นำที่ดีเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าสมาชิกกลุ่มขาดความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตน และไม่ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มที่ดี กลุ่มนั้นจะทำงานให้บรรลุผลสำเร็จได้ยาก เพราะการทำงานเป็นกลุ่มต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากผู้ร่วมงานทุกคนเป็นสำคัญ

8.2.3.3 องค์ประกอบด้านกระบวนการทำงาน กลุ่มใดก็ตามหากมีผู้นำที่ดี มีสมาชิกกลุ่มที่เข้าใจและช่วยกลุ่มตามบทบาทหน้าที่ของตนอย่างเต็มใจแล้ว กลุ่มนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะดำเนินไปได้ดีอย่างไรก็ดีถ้ากระบวนการดำเนินงานไม่เหมาะสม ผลงานของกลุ่มก็อาจไม่ดีเท่าที่ควร กลุ่มที่ทำงานโดยขาดการวางแผนงานร่วมกัน ความไม่เข้าใจในแผนงานและขั้นตอนการทำงาน อาจเป็นสาเหตุทำให้การดำเนินงานของสมาชิกเป็นไปคนละทิศทางการหนึ่งกระบวนการทำงานที่ไม่ดีพออาจก่อให้เกิดปัญหาระหว่างบุคคลขึ้นมาได้

8.2.4 ขั้นตอนในการใช้กระบวนการกลุ่ม

การจัดการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่มนั้น สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ (2547 : 125-126) ได้อธิบายไว้มีขั้นตอนดังนี้

8.2.4.1 ขั้นตั้งจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้ ก่อนที่จะจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนจะต้องตั้งจุดมุ่งหมายการเรียนรู้

8.2.4.2 ขั้นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยเน้นให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง และทำงานกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1) ขั้นนำ เป็นการสร้างบรรยากาศและสมาธิของผู้เรียนให้มีความพร้อมในการเรียนรู้ การสอน การจัดสถานที่ การแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย แนะนำวิธีการดำเนินการสอน กติกา หรือกฎเกณฑ์การทำงาน ระยะเวลาในการทำงาน

2) ขั้นลงมือ การสอนให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่มๆ เพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรง โดยที่กิจกรรมต่างๆจะต้องคัดเลือกให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่องในบทเรียน เช่น กิจกรรมเกมและเพลง บทบาทสมมุติ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม

3) ขั้นวิเคราะห์ เมื่อดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แล้ว จะให้ผู้เรียนวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆ ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มตลอดจนความร่วมมือในการทำงานร่วมกัน โดยวิเคราะห์ประสบการณ์ ที่ได้รับจากความรู้สึก และการรับรู้ของผู้เรียน 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

8.2.4.3 ขั้นประเมินผล เป็นการประเมินผลว่า ผู้เรียนบรรลุผลตามมุ่งหมายมากน้อยเพียงใด โดยจะประเมินทั้งด้านเนื้อหาวิชาและด้านกลุ่มสัมพันธ์ ได้แก่ ประเมินด้านมนุษยสัมพันธ์ ผลสัมฤทธิ์ของกลุ่ม เช่น ผลการทำงาน ความสามัคคี คุณธรรมหรือค่านิยมของกลุ่ม ประเมินความสัมพันธ์ในกลุ่มจากการให้สมาชิกติชม หรือวิจารณ์แก่กันโดยปราศจากอคติ จะทำให้ผู้เรียนสามารถประเมินตนเองได้ และผู้สอนเข้าใจผู้เรียนได้ อันจะทำให้ผู้เรียนผู้สอนเข้าใจปัญหาซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเป็นหนทางในการนำไปพิจารณา แก้ปัญหาและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน

8.2.5 เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

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

8.2.5.1 การอภิปรายกลุ่ม (Group discussion) เป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือหัวข้อที่กลุ่มตัดสินใจร่วมกัน การอภิปรายกลุ่มแต่ละกลุ่มมีสมาชิกประมาณ 6-12 คน

8.2.5.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role-playing) วิธีนี้จะมีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นตามสถานการณ์ที่สมมติขึ้น แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้น โดยผู้เรียนจะต้องแสดงบทบาทที่ได้รับตามประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพหรือเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงบุคลิกภาพของเขาอย่างอิสระ วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกมวิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ได้ ผู้เรียนมีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง ช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตาม

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

8.2.5.4 เกม (Game) เป็นกิจกรรมการเล่นง่าย ๆ ที่มีกฎกติกาไม่ยุ่งยาก การเล่นเกมจะทำให้ผู้เรียน เกิดความสนุกสนานมีแรงจูงใจและมีความสุขในการเรียนได้ดี วิธีการเล่นเกม จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เพื่อไปสู่การตัดสินใจที่ดีเกมเป็นกิจกรรมที่สมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งผลจะออกมาในรูปการแพ้หรือชนะโดยจะเน้นในเรื่องการตัดสินใจของผู้เล่นหรือสมาชิก และจะขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของเกมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดเอาไว้ให้

8.2.5.5 สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจัดสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และสัมผัสความรู้สึกจริงๆ ในสถานการณ์จำลองขึ้นต้องอาศัยกิจกรรมอื่นเป็นส่วนประกอบ เช่น เกม หรือบทบาทสมมติ

8.2.5.6 การฝึกปฏิบัติ (exercise) เป็นการนำทฤษฎีหรือแนวคิดตามที่ได้เรียนรู้มาทดลองปฏิบัติในขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกอบรมภายใต้การดูแลของผู้ให้การอบรม ผู้ให้การอบรมจะเป็นผู้เตรียมกิจกรรมหรือสิ่งที่จะให้ปฏิบัติไว้ล่วงหน้าหลังจากอบรมภาคทฤษฎีมาแล้วอาจมีการสาธิต หรือกระทำให้ดูก่อน และให้ผู้รับการอบรมทดลองทำตาม ข้อดีของการฝึกปฏิบัติ คือ ผู้รับการทดลองได้ฝึกปฏิบัติจริงก่อนที่จะนำทักษะไปใช้ และทุกคนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และเป็นเทคนิคที่จูงใจให้คนอยากเรียนรู้ (สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ, 2547 : 127 - 128)

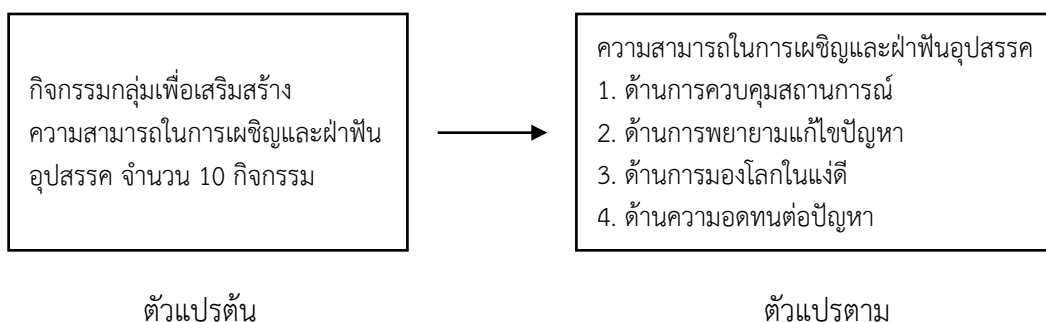
8.2.5.7 กลุ่มย่อย (Small Group) คือการให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมได้อย่างทั่วถึงและได้รู้จักกันมากขึ้น รวมทั้งได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดร่วมกัน โดยกลุ่มย่อยที่นิยมใช้กันมากที่สุดคือ การระดมสมอง(Brainstorming Group) (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2541 : 398)

8.2.5.8 ละคร (Acting or dramatization) เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาท ตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยให้ผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทที่กำหนดไว้โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเองเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สาระโดยการช่วยกันนำสาระมาแสดงให้เห็นชัด การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน ได้ฝึกทำงานร่วมกัน (ทิสนา เขมมณี, 2545 : 152)

8.3 สมมุติฐาน

นักศึกษามีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มมากขึ้น
หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

8.4 กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย



9. การทบทวนวรรณกรรม/สารสนเทศ (information) ที่เกี่ยวข้อง

9.1 งานวิจัยในประเทศ

อสมมา มาตยาบุญ (2550 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยให้นักเรียนทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และชุดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจำนวน 10 กิจกรรม ทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ 50 นาที การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบค่าที (t-test) ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพิ่มขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สุรีย์พันธ์ 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

ณีนันรา ดิสม (2554 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวกจำนวน 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 น້ายาทอง (2554 : 132) ได้ทำการศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักศึกษาสาขาวิชาสถิติประยุกต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี โดยใช้กิจกรรมกลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน กลุ่มเป้าหมายเป็น นักศึกษาสาขาวิชาสถิติประยุกต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 38 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จำนวน 40 ข้อ ดำเนินการทดลองแบบ One Group Pretest Posttest Design ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาสาขาวิชาสถิติประยุกต์มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนข้างสูง คะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนและหลังเข้ารับโครงการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยใช้กิจกรรมกลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

ลดารัตน์ สรรักษ์ (2556 : 17-18) ทำการศึกษาศักยภาพในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสถิติธุรกิจแบบผสมผสานของนักศึกษาคณะบัญชี มหาวิทยาลัยกรุงเทพ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนคณะบัญชี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ที่กำลังเรียนวิชาสถิติธุรกิจในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 57 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และคะแนนผลการเรียนวิชาสถิติธุรกิจแบบผสมผสาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธีของ Scheffe และการทดสอบไค-กำลังสอง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรครวมทุกด้านในระดับค่อนข้างสูง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการควบคุมสถานการณ์เมื่อเกิดปัญหาและอุปสรรค ด้านการระบุสาเหตุและความรับผิดชอบ และด้านความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ส่วนด้านการรับรู้ผลกระทบของปัญหาและอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาความแตกต่างของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคแต่ละด้านและรวมทุกด้านจำแนกตามเพศ สภาพการพักอาศัย และรายได้โดยประมาณของครอบครัว พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไม่มีความสัมพันธ์กับผลการเรียนวิชาสถิติธุรกิจแบบผสมผสาน

9.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ลิน (Lin, 2003) ศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิตและการประกอบอาชีพระหว่างผู้บริหารมหาวิทยาลัยชาวไต้หวันกับผู้บริหารมหาวิทยาลัยทางตะวันตกของสหรัฐอเมริกา โดยเชื่อว่ารูปแบบในการตอบสนองต่ออุปสรรคสืบเนื่องมาจากความแตกต่างทางวัฒนธรรม กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยชาวไต้หวันจำนวน 211 คน และผู้บริหารมหาวิทยาลัยชาวอเมริกัันจำนวน 124 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบประเมิน

ความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค (ARP) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวไต้หวันร้อยละ 60.7 และกลุ่มชาวอเมริกันร้อยละ 46.8 มีความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคในระดับสูง และคะแนนความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวมระหว่างผู้บริหารชาวไต้หวันกับผู้บริหารชาวอเมริกันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยผู้บริหารชาวไต้หวันมีคะแนนความสามารถด้านการอดทนสูงกว่าผู้บริหารชาวอเมริกัน นอกนั้นไม่พบความแตกต่าง

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

ลาซารอ-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) โดยศึกษาจากครูเพศหญิงทั้งหมดในจังหวัดจำนวน 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 ผลสรุปจากการศึกษารั้งนี้ คือ ครูที่สังกัดโรงเรียนรัฐบาลที่สังกัดโรงเรียนเอกชน มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคอยู่ในระดับกลาง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศพบว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสามารถพัฒนาได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัยและตลอดชีวิตและนอกจากนี้ยังพบว่า งานวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยใช้กิจกรรมกลุ่มในระดับอุดมศึกษานั้นยังไม่ค่อยมีผู้ศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อใช้ในการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสได้เรียนรู้และได้พัฒนาทักษะความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค อันจะเป็นผลให้นักศึกษาเหล่านั้นได้เติบโตเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในอนาคต

10. เอกสารอ้างอิงของโครงการวิจัย

- กนกพร ส่องศรี. 2551. การศึกษาเขาวน้อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักศึกษาในสาขาวิศวกรรมศาสตร์ ระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโททางการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กัมพล เจริญรักษ์. 2550. การพัฒนาชุดฝึกความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกระแซงวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชัตติยา น้อยาทอง. (2554). “การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักศึกษาสาขาวิชาสถิติประยุกต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี”. **วารสารวิทยาศาสตร์. คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.** 132-133.
- คมเพชร ฉัตรศุกกุล. 2530. **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, คณะศึกษาศาสตร์, ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา.
- จิตติยา แยมน์มโนว ระพินทร์ ฉายวิมล และเพ็ญภา กุลนภาดล. (2555). “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม”. **วารสารคณะพยาบาล.** 20, 1 (มกราคม-มีนาคม) : 13.
- ณิอร สุทธิสวาท. 2552. **ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนโรงเรียนนานาชาติเนีว เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร.** สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณีนันรา ดีสม. 2554. **ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ทรงศนีย์ เปี่ยมคล้า. 2554. **รูปแบบภาวะผู้นำ เขาวน้อารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของปลัดอำเภอและปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดนครปฐม.** วิทยานิพนธ์ปริญญา รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐประศาสนศาสตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปกร.
- ทัศนีย์ วงศ์ศรี. 2556. **การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงของนักเรียนโรงเรียนมัธยมวัดศรีจันทร์ประดิษฐ์ สมุทรปราการ.** สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทศนา แคมมณี. 2545. **กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน.** กรุงเทพมหานคร : นิซินแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.
- ทศนา แคมมณี. 2547. **ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ด่านสุทธาการพิมพ์.
- ชนะสิทธิ์ ม่วงแก้ว และเพียงใจ พาณิชกุล . (2554). “การศึกษาพฤติกรรมการเรียน ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางสติปัญญา ที่มีผลต่อระดับผลการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน”. **วารสารมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา)**

- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2548. **AQ อึดเกินพิภพ**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : บิสดิต.
มณฑล ธรรมบุศย์. 2544. **เอคิว กับความสำเร็จของชีวิต**. วารสารวิชาการ, 4(9), 12-17.
- ลดารัตน์ สรรักษ์. (2556). “ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสถิติธุรกิจแบบผสมผสาน ของนักศึกษาคณะบัญชี มหาวิทยาลัยกรุงเทพ”. **วารสารมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ**. 17 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2556) : 17-18.
- วรารุณี ภาชี. 2551. **ผลการเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มระหว่างทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมกับแนวพุทธวิธีอิทธิบาท 4 ต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วัฒนา ปัดถาวโร. 2552. **กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิทยา นาควัชระ. 2544. **เลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีสุข IQ EQ MQ AQ**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พรินตติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- วิทยา นาควัชระ. 2546. **เลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีสุข IQ EQ MQ AQ**. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร : กู๊ดบุ๊ก.
- ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2545. **เทคนิคการสร้าง IQ EQ AQ : 3Q เพื่อความสำเร็จ**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพทางสมองศรีเอตีฟเบรน.
- สมชาติ กิจยรรยง และจิรชา ใจเอี่ยม. 2543. **เกมส์และกิจกรรมผสมผสานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ**. กรุงเทพมหานคร : มัลติฟอร์มเมชันเทคโนโลยี.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. 2541. **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรีย์พันธ์ ยुरี. 2551. **การใช้กิจกรรมแนะแนวที่ประยุกต์จากความคิดพื้นฐานของเมก้าสทิลส์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 34. การค้นคว้าอิสระ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**.
- สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ. 2547. **วิธีการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ**. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์.
- อสมมา มาตยาบุญ. 2550. **การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย. การค้นคว้าอิสระ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**.
- อารี พันธุ์มณี. 2546. **จิตวิทยาสร้างสรรคการเรียนการสอน**. กรุงเทพมหานคร : ไยใหม่.
- Lazaro – Capones Antonette R. 2004. **Adversity Quotient and the Performance Level of Managers of the Different Departments of the City of Manila as Revealed By the 360-degree Feedback System**. For Presentation in the Special Session : Workshop for Prospective Scholars International Industrial Relations Association ZIIRA), 5 th Asian Regional Congress to be Held on June

23-26 2004 Seoul Korea, 2004.

Lin, C.M. 2003. Adversity response profile of eastern and western university leader. Unpublished doctoral dissertation, University of South Dakota, Vermillion.

Mark, W. Williams. 2003. The Relationship Between Principle Response to Adversity and student Achievement. Cardinal : Stritch University.

Stoltz, Paul. G. 1997. Adversity quotient : Turning Obstacles into Opportunities. Johy Wiley & Sons. New York, NY.

Villaver, Elaine Lucero. 2005. The Adversity Quotient Level of Female Grade School Teachers of a Public and Private school in Rizal Provide. March, 2005.

11. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ เช่น การเผยแพร่ในวารสาร จดสิทธิบัตร ฯลฯ และ หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

11.1 ได้ชุดกิจกรรมที่เป็นแนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

11.2 เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาการเรียนการสอนและปรับปรุงตำราประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาสำหรับครู ตลอดจนไปปรับใช้ในการส่งเสริมนักศึกษาให้มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้น อันเป็นการพัฒนาศักยภาพในตัวบุคคลให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป

11.3 เพื่อเผยแพร่ผลงานวิจัยลงในวารสารของคณะครุศาสตร์ หรือหน่วยงานอื่นๆได้ทราบ และนำไปประยุกต์ใช้

12. แผนการถ่ายทอดเทคโนโลยีหรือผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย

ข้อค้นพบที่เป็นองค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยสามารถนำไปใช้ได้จริงและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็น นักศึกษา อาจารย์ และงานกิจการนักศึกษา ในการนำองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาให้นักศึกษาให้มีทักษะในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยผ่านการจัดกิจกรรมทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ตลอดจนใช้ต่อยอดเพื่อศึกษาถึงปัจจัยในด้านต่างๆที่มีผลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาต่อไป

13. วิธีการดำเนินการวิจัย และสถานที่ทำการทดลอง/เก็บข้อมูล

13.1 วิธีการดำเนินการวิจัย

13.1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ภาคเรียนที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวนทั้งหมด 85 คน

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ภาคเรียนที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์ทั่วไป กลุ่มเรียน 02 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวนทั้งหมด 40 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

13.1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1) ชุดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จำนวน 10 กิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยปรับมาจากของ อสมา มาตยาบุญ (2550) และ อภิสัทธี ปุยฝ้าย (2554) โดยผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบว่ามีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่จะวิจัย วัตถุประสงค์ แนวคิด นิยมศัพท์เฉพาะ และการวัดและประเมินผล แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมกลุ่มที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมกลุ่มที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

2) แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของ อสมา มาตยาบุญ (2550) และวราวุฒิ ภาชี (2551) โดยผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบว่ามีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่จะวิจัย วัตถุประสงค์ แนวคิด แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ จากนั้นนำไปหาค่าความเชื่อมั่นโดยทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป ซึ่งลักษณะของแบบวัดนี้เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ โดยยึดลักษณะที่แสดงถึงความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค 4 ด้าน ดังนี้

- (1) ด้านการควบคุมสถานการณ์
- (2) ด้านการพยายามแก้ไขปัญหา
- (3) ด้านการมองโลกในแง่ดี
- (4) ด้านความอดทน

13.1.3 วิธีการเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1) สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการสอบ Pre – Test กับนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

2) สัปดาห์ที่ 2 ถึงสัปดาห์ที่ 11 ผู้วิจัยใช้เครื่องมือประกอบการวิจัยคือชุดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ดำเนินการโดยให้นักศึกษาทั้งชั้นเรียนร่วมกันทำเป็นกิจกรรมกลุ่มหลังจากการเรียนรู้เนื้อหาในบทเรียนจบ(ท้ายคาบเรียน) 10 สัปดาห์ๆ ละ 1 กิจกรรม รวม 10 กิจกรรม โดยใช้เวลาครั้งละประมาณ 40 - 50 นาที

3) สัปดาห์ที่ 12 ดำเนินการสอบ Post – Test กับนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

4) นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

5) ทดสอบสมมติฐานโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS-PC ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยทดสอบค่า Paired sample t-test

6) สรุปและอภิปรายผลการวิจัย และจัดทำรูปเล่ม

13.2 สถานที่ทำการทดลอง/เก็บข้อมูล

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

14. ระยะเวลาทำการวิจัย และแผนการดำเนินงานตลอดโครงการวิจัย (ให้ระบุขั้นตอนอย่างละเอียด)

14.1 ระยะเวลาทำการวิจัย

ระยะเวลาทำการวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือน มกราคม – สิงหาคม พ.ศ. 2558 ใช้เวลาประมาณ 8 เดือน โดยจำแนกกิจกรรมดังต่อไปนี้

- 1) ค้นคว้าเอกสาร ตำรา และทบทวนวรรณกรรม 1 เดือน
- 2) ปรับปรุงเครื่องมือวิจัย 2 เดือน
- 3) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูล 3 เดือน
- 4) สรุปผล เขียนรายงานการวิจัยและจัดทำรูปเล่ม 2 เดือน

14.2 แผนการดำเนินงานตลอดโครงการวิจัย

แผนการดำเนินงานวิจัยตลอดโครงการ ดังแสดงตามแผนงานวิจัยดังนี้

กิจกรรม	ปี 2558							
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.
1. ค้นคว้าเอกสาร ตำรา และทบทวนวรรณกรรม	↔							
2. ปรับปรุงเครื่องมือวิจัย		↔						
3. ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูล				↔				
4. สรุปผล เขียนรายงานการวิจัย และจัดทำรูปเล่ม							↔	

15. ปัจจัยที่เอื้อต่อการวิจัย (อุปกรณ์การวิจัย โครงสร้างพื้นฐาน ฯลฯ) ระบุเฉพาะปัจจัยที่ต้องการเพิ่มเติม

15.1 ปัจจัยที่เอื้อต่อการวิจัยที่มีอยู่แล้ว

- 1) นโยบายสนับสนุนการทำวิจัยของคณะครุศาสตร์
- 2) โปรแกรมการประมวลผลข้อมูล

15.2 ปัจจัยที่ต้องการเพิ่มเติม

- 1) เจ้าหน้าที่พิมพ์งานและจัดรูปเล่ม
- 2) เจ้าหน้าที่วิเคราะห์ข้อมูล

16. งบประมาณของโครงการวิจัย

16.1 รายละเอียดงบประมาณการวิจัย จำแนกตามงบประมาณประเภทต่าง ๆ

[ปีงบประมาณที่เสนอขอ (ผนวก 6)]

รายการ	จำนวนเงิน
<p>1. งบบุคลากร ค่าจ้างชั่วคราว ฯลฯ</p> <p>2. งบดำเนินงาน ค่าตอบแทน ใช้สอยและวัสดุ</p> <p>(1) ค่าตอบแทนเช่นค่าอาหารทำการนอกเวลาค่าตอบแทนผู้ปฏิบัติงานให้ราชการ ค่าเบี้ยประชุมกรรมการ ฯลฯ</p> <p>(2) ค่าใช้สอย เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าเช่าที่พัก ค่าพาหนะ - ค่าซ่อมแซมยานพาหนะและขนส่ง - ค่าซ่อมแซมครุภัณฑ์ - ค่าจ้างเหมาบริการ - ค่าใช้จ่ายในการสัมมนาและฝึกอบรม - ค่ารับรองและพิธีการ - ค่าเงินประกันสังคม <p>(3) - ค่าใช้สอยอื่น ค่าวัสดุ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - วัสดุสำนักงาน - วัสดุเชื้อเพลิงและหล่อลื่น - วัสดุไฟฟ้าและวิทยุ - วัสดุโฆษณาและเผยแพร่ - วัสดุหนังสือ วารสารและตำรา - วัสดุคอมพิวเตอร์ - วัสดุอื่น ๆ <p>ฯลฯ</p> <p>ค่าสาธารณูปโภค เช่น ค่าไฟฟ้า ค่าน้ำประปา ค่าโทรศัพท์ ค่าไปรษณีย์โทรเลข ค่าบริการด้านสื่อสารและโทรคมนาคม</p> <p>3. งบลงทุน ค่าครุภัณฑ์</p> <p>4. ค่าธรรมเนียมตอบแทนมหาวิทยาลัยต้นสังกัด 10%</p>	<p>(**ค่าจ้างลงข้อมูลและค่าพิมพ์ รายงานการวิจัย)</p> <p>4,000 บาท</p> <p>(**ถ่ายเอกสารและส่งเอกสาร)</p> <p>6,000 บาท</p> <p>(**ค่าทำรูปเล่มรายงานการวิจัย 1,000 บาท)</p> <p>(**ค่าสอยอื่น ค่าวัสดุ) 7,000 บาท</p>
รวมงบประมาณที่เสนอขอ	18,000 บาท

17. ผลสำเร็จและความคุ้มค่าของการวิจัยที่คาดว่าจะได้รับ

ผลสำเร็จที่ได้จากการวิจัย จะนำไปสู่การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ ในรายวิชาที่สอน จัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะให้แก่ผู้เรียน รวมทั้ง สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ค้นพบไปใช้เป็นแนวทางในการ ส่งเสริมและพัฒนาให้นักศึกษาให้ได้รู้จักตนเอง อันจะนำไปสู่การเรียนรู้จักวางแผนชีวิตให้แก่ตนเอง ทั้งใน ด้านการเรียน การปรับตัว และนอกจากนี้องค์ความรู้ที่ได้สามารถนำไปศึกษาวิจัยกับนักศึกษาใน ระดับชั้นอื่นๆที่มีสภาพแวดล้อม หรือปัจจัยที่มีความแตกต่างและมีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น ตลอดจน สามารถพัฒนาไปสู่งานวิจัยเชิงทดลองต่อไป

ลงชื่อหัวหน้าโครงการ

(อาจารย์ กัลญูญ เพชรารภรณ์)

25 กรกฎาคม 2557

ส่วน ค : ประวัติคณะผู้วิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นางสาว กัลญูญ เพชรารภรณ์
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Miss Kalanyoo Petcharaporn
2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3 8015 00053 69 1
3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
4. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา หมายเลขโทรศัพท์ 089-0223182
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) Kakarap2000@yahoo.com
5. ประวัติการศึกษา
 - 5.1 ป.ตรี จิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
 - 5.2 ป.โท จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ
สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา
7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ โดยระบุ
สถานภาพในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือ
ผู้ร่วมวิจัยในแต่ละผลงานวิจัย
 - 7.1 หัวหน้าโครงการวิจัย : ชื่อโครงการวิจัย
 - 7.1.1 การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมการจัดการเรียนสอน ของ
นักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ตามทฤษฎีพุทัญญา
 - 7.1.2 การศึกษาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
ในจังหวัดสมุทรปราการ ตามแนวคิดของแบรคเคน
 - 7.1.3 ผลการใช้เทคนิคบริหารจัดการชั้นเรียน RCAในวิชาจิตวิทยาเพื่อการ
เรียนรู้ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ เอกนวัตกรรมและเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา
 - 7.1.4 การใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับ
กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ในรายวิชา
การพัฒนาตน
 - 7.2 งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุน
 - 7.2.1 การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมการจัดการเรียนสอน ของ
นักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ตามทฤษฎีพุทัญญา
(แหล่งทุน : งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2554)
 - 7.2.2 การศึกษาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
ในจังหวัดสมุทรปราการ ตามแนวคิดของแบรคเคน

(แหล่งทุน : งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2555)

7.2.3 ผลการใช้เทคนิคบริหารจัดการชั้นเรียน RCA ในวิชาจิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ เอกนวัตกรรมและเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา

(แหล่งทุน : งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2555)

7.2.4 การใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ในรายวิชาการพัฒนาตน

(แหล่งทุน : งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556)

7.3 งานวิจัยที่กำลังทำ : ชื่อข้อเสนอการวิจัย แหล่งทุน และสถานภาพในการทำวิจัยว่าได้ทำการวิจัยลุล่วงแล้วประมาณร้อยละเท่าใด

7.3.1 ชื่อข้อเสนอการวิจัย : การปรับตัวทางสังคมในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

7.3.2 แหล่งทุน : งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557

7.3.3 สถานภาพในการทำวิจัย : ดำเนินการแล้วประมาณร้อยละ 90