

ผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนจรงรอนวิทยา กรุงเทพมหานคร



ปริญญานิพนธ์
ของ
โสระยา พยัคฆ์ฤทธิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

พฤษภาคม 2559

ผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงรอนวิทยา กรุงเทพมหานคร



ปริญญานิพนธ์
ของ
โสระยา พยัคฆ์ฤทธิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

พฤษภาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจ้งร้อนวิทยา กรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

พฤษภาคม 2559

โสระยา พัคฆ์ฤทธิ์. (2559). ผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินญานิพนธ์: อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล.

การศึกษาในครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ด้วยการใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากกลุ่มนักเรียนที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนที่มีเปอร์เซ็นต์ไทด์ต่ำกว่า 25 ลงมา มีกลุ่มทดลองจำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน โดยสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลอง การทดลองใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ คือแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนและโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน โดยโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้พัฒนาจากทฤษฎีของสตอลซ์ ตามแนวคิด LEAD โดยมีการพัฒนาทั้ง 5 องค์ประกอบ คือ 1.การควบคุมสถานการณ์ (Control: C) 2. การวิเคราะห์สาเหตุของอุปสรรค (Origin: Or) 3. การยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Ownership: Ow) 4.การรับรู้ผลกระทบต่ออุปสรรค (Reach: R) 5.ความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance: E) โดยนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาได้แก่ กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) ของธอร์นไดค์และแนวคิดของอัลเบิร์ต แบนดูราการรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy) และแนวคิดการเลียนแบบจากตัวต้นแบบ ซึ่งในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที่แบบที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent Sample) และการทดสอบค่าที่แบบอิสระต่อกัน (t-test for independent Sample)

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา กรุงเทพมหานคร ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.01 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา กรุงเทพมหานคร ที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนหลังการทดลองมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.01

THE EFFECT OF AN ADVERSITY QUOTIENT PROGRAM ENHANCING FOR
MATTAYOMSUKSA 4 STUDENTS OF JANGRONWITTHAYA SCHOOL BANGKOK



Presented in Partial of the Requirements for
The Master of Education Program in Research and Development on Human Potentials:
Educational Psychology at Srinakharinwirot University
May 2016

Soraya Payakrit. (2016). *The Effect of An Adversity Quotient Enhancing Program for Matayomsuksa 4 Students of Jangronwitthaya School Bangkok*. Master Thesis, M.Ed. (Research and Development on Human Potentials). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Theeraphab Phetmalaikul.

The purpose of this research was to develop an adversity quotient enhancing program for Matayomsuksa 4 students of Jangronwitthaya School in Bangkok. The sample of this study was 40 Matayomsuksa 4 students during the first semester of the 2015 academic year. They were selected from students who have an adversity quotient lower than the 25th percentile using purposive sampling and divided into an experimental and control group, with 40 student in each.

The experimental group joined the adversity quotient enhancing program based on five elements of ability to face the obstacles of Stoltz's Adversity Quotient theory: Controlling the situation (Control: C), Analyzing the cause of obstacles (Origin: Or), Accepting the result of their actions (Ownership: Ow), Perceiving the impact of obstacles (Reach: R), and Tolerance to distress (Endurance: E); whereas the control group did not join the program.

The randomized control-group pretest-posttest design was used in the experiment. The instruments used in the study were questionnaires the ability to face problems in classes. The data were analyzed by t-test for independent samples and t-test for dependent samples.

The results of the study indicated that: the ability to face problems of the experimental group was significantly higher than the control group at the .01 confidence level. The adversity quotient of the experimental group was significantly higher at the .01 confidence level after the posttest of experimentation.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้เป็นอย่างดีด้วยความกรุณา และความเอาใจใส่ดูแลเป็นอย่างดีจาก อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล ประธานผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาชี้แนะแนวทางและให้คำแนะนำอย่างดียิ่งตลอดมา จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร.ปัทมกานา ประดิษฐ์บาทูภา ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.อารี สันหนวี ประธานกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์ และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ ซึ่งท่านให้ความกรุณาให้คำแนะนำในการสอบปริญญานิพนธ์ จนกระทั่งผู้วิจัยสำเร็จการศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณผู้บริหาร คณะครูโรงเรียนแจรงร้อนวิทยา และอาจารย์ปณิตตา สุภารัตน์ที่อนุเคราะห์ให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัย ตลอดจนให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยเป็นอย่างดีขอรกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา ที่คอยเป็นกำลังใจและให้กำลังใจเสมอมาในการผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ตลอดจนให้คำแนะนำเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา และเพื่อนๆ ที่คอยสนับสนุนให้ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยตลอดจนมิตรภาพดีๆ ที่ให้แกกัน

ขอขอบคุณนักเรียนโรงเรียนแจรงร้อนวิทยา ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี คุณค่าทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาแก่บิดา มารดา ครูอาจารย์ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในวันนี้

โสระยา พยัคฆ์ฤทธิ์

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา กรุงเทพมหานคร

ของ

โสระยา พยัคฆ์ฤทธิ์

ได้รับการอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิทางกูร)
วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2559

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก

.....ประธาน

(อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล)

(ศาสตราจารย์ ดร.อารี สันทนต์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล)

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย	9
สมมติฐานในการวิจัย	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค	11
ความหมาย	11
แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค	12
ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค	19
ระดับของอุปสรรค	21
ลักษณะบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค	22
องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค	25
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน	27
แนวคิดพื้นฐาน และความสำคัญของโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน	27
ส่วนประกอบของโปรแกรม แนวคิดทางจิตวิทยา และเทคนิคที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน	42
งานวิจัยต่างประเทศ	42
งานวิจัยในประเทศ	43

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	47
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	48
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	48
การกำหนดแบบแผนและการดำเนินการทดลอง	55
การเก็บรวบรวมข้อมูล	56
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	56
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	58
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	58
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	58
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	74
สรุปผลข้อสังเกตจากข้อมูลเชิงคุณภาพ	99
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	100
สมมติฐานในการวิจัย	100
วิธีการดำเนินการวิจัย	100
การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน	100
สรุปผลการวิจัย	101
อภิปรายผลการวิจัย	101
ข้อเสนอแนะ	106
บรรณานุกรม	107
ภาคผนวก	112
ภาคผนวก ก	113
ภาคผนวก ข	115
ภาคผนวก ค	120
ภาคผนวก ง	125
ภาคผนวก จ	132
ประวัติย่อผู้วิจัย	271

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีกับการมองโลกในแง่ร้าย	14
2 แสดงการเปรียบเทียบลักษณะพฤติกรรมแสดงออกของบุคคลตามทฤษฎี ของสตอลซ์ ตามลักษณะต่าง ๆ	23
3 แนวคิดและเทคนิคที่ใช้ในโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ในการเรียน	52
5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน 14 ครั้ง	60
6 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคในการเรียนของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้าง ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน	47
7 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนทดลองของ นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการ เผชิญอุปสรรคในการเรียน	75
8 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ในการเรียน	75
9 ผลการเปรียบเทียบผลต่างของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนกับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้าง ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน	76
10 รวมผลการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ในการเรียน	78
11 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ในการเรียน	121
12 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการ เผชิญอุปสรรคในการเรียน	124
13 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ก่อนการคัดเลือกข้อคำถาม	126

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
14 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน หลังการคัดเลือกข้อคำถาม.....	129
15 รายละเอียดโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน.....	144
16 การเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ห้อง 328 เวลา 12.00 น.-13.00 น.	161
17 สรุปแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน	162



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
2 การเรียนรู้สภาพไร้ความสามารถในการเผชิญปัญหาและการเสริมพลังใจ.....	13
3 ระดับของอุปสรรคของบุคคล.....	21
4 เปรียบเทียบบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงและต่ำเหมือนกับ ต้นไม้ความสำเร็จ.....	24
5 องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดของสตอลซ์.....	25
6 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวัง เกี่ยวกับผลการกระทำที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจกระทำของบุคคล.....	35
7 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	47
8 การวิเคราะห์ผลการสังเกต (ข้อมูลคุณภาพ) โดยดำเนินการสังเกต 14 ครั้ง.....	77
9 โปรแกรมครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ.....	80
10 โปรแกรมครั้งที่ 2 กิจกรรมเราทำได้.....	81
11 ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (Control).....	81
12 โปรแกรมครั้งที่ 3 กิจกรรมอะไรขัดขวางความสำเร็จ.....	82
13 ความสามารถในการวิเคราะห์สาเหตุ.....	82
14 โปรแกรมครั้งที่ 4 กิจกรรมต้นแบบที่ดี.....	83
15 ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการควบคุมสถานการณ์และวิเคราะห์สาเหตุ.....	83
16 โปรแกรมครั้งที่ 5 เรื่องที่เกิดขึ้นจริง.....	84
17 การพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการยอมรับผลการกระทำ.....	84
18 โปรแกรมครั้งที่ 6 เมื่อคนหลากหลาย.....	85
19 การพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการรับรู้ผลกระทบต่ออุปสรรค.....	85
20 โปรแกรมครั้งที่ 7 นิทานสร้างฉัน.....	86
21 ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการยอมรับผลการกระทำและการรับรู้ ผลกระทบต่ออุปสรรคพร้อมกันทั้งด้านและเป็นการทบทวนก่อนจะเข้าร่วม โปรแกรมในเรื่องต่อไป.....	86
22 โปรแกรมครั้งที่ 8 กิจกรรมยอดตึก.....	87
23 ความสามารถไขข้อสงสัยต่อความยากลำบากความสามารถในการเผชิญอุปสรรค.....	87
24 โปรแกรมครั้งที่ 9 กิจกรรมไปให้ถึงยอดเขา.....	88

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
25 สามารถนำเทคนิคต่าง ๆ ที่เรียนรู้มาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรคและมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้น.....	88
26 โปรแกรมครั้งที่10ปฏิบัติตามคำสั่ง.....	89
27 สามารถนำเทคนิคต่าง ๆ ที่เรียนรู้มาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรคและมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้น.....	89
28 โปรแกรมครั้งที่11กล่องมหัศจรรย์.....	90
29 สามารถนำเทคนิคต่าง ๆ ที่เรียนรู้มาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรคและมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้น.....	90
30 โปรแกรมครั้งที่12ส่วนประกอบของความสำเร็จ.....	91
31 สามารถนำเทคนิคต่าง ๆ ที่เรียนรู้มาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรคและมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้น.....	91
32 โปรแกรมที่13 พลังแห่งความสำเร็จ.....	92
33 สามารถนำเทคนิคต่าง ๆ ที่เรียนรู้มาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรคและมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้น.....	92
34 โปรแกรมครั้งที่14กิจกรรมสัญญาจากใจ.....	93
35 ความสามารถไขข้อสงสัยต่อความยากลำบากความสามารถในการเผชิญอุปสรรค.....	93

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การดำเนินชีวิตให้มีความสุขและสามารถเผชิญอุปสรรคได้คือสิ่งที่มนุษย์ทุกคนย่อมปรารถนา แต่เมื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมบุคคลย่อมต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ สภาพแวดล้อมที่ต้องเจอและจะต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความหวังในการจัดการปัญหา บุคคลที่ไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพย่อมประสบกับความทุกข์ และบางคนได้รับผลกระทบที่ส่งผลต่อสุขภาพกาย เช่นร่างกายเจ็บป่วย บางคนได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกท้อแท้ ล้มหวัง หนีปัญหา และคงจะปฏิเสธไม่ได้ว่าในชีวิตประจำวันนั้นอาจต้องเผชิญกับความยุ่งยากทั้ง ปัญหาและสถานการณ์ที่วุ่นวายหรือวิกฤตการณ์ที่เป็นปัญหา และเกิดขึ้นกับคนไม่ก็คนหรือกับคนกลุ่มใหญ่และสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน ที่โรงเรียนหรือองค์กรต่าง ๆ หลายคนสามารถที่จะจัดการกับปัญหาและสภาพอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม และหาทางออกให้กับตนเองได้ แต่ก็มีบุคคลไม่น้อยที่เกิดความเครียดในจิตใจ มีอาการหดหู่ ท้อแท้ และไม่กล้าจะเผชิญปัญหาและอุปสรรค หนีปัญหาโดยไม่พิจารณาถึงข้อบกพร่องของตนเอง แต่มักจะคาดหวังให้บุคคลอื่นเป็นผู้แก้ปัญหาและคลี่คลายเหตุการณ์ให้ดีขึ้นตามที่ตนเองต้องการ ซึ่งเป็นไปได้อย่างยากและส่วนน้อยหรืออาจเป็นไปไม่ได้เลย ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นไทยในปัจจุบันขาดความอดทน ขาดความเข้มแข็ง มีจิตใจอ่อนแอ ไม่สามารถเอาชนะความกลัว ความยากลำบาก นอกจากนี้ยังรักความสะดวกสบาย ยึดวัตถุเป็นที่ตั้ง เวลามีปัญหาจะใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบฉับไว ขาดวิจรณญาณ จึงทำให้ไม่สามารถคลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (ทิวพร พูเพื่อง. 2543: 5)

จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับ 2) พ.ศ. 2545 อันเป็นกรอบนโยบายในการปฏิรูปการศึกษาได้มุ่งเน้นให้คนไทยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจสติปัญญา มีความรู้คุณธรรม ใช้จริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข หรือที่อาจกล่าวกันว่าเป็นคนเก่งดีและมีความสุข โดยนำไปสู่การกำหนดเป้าหมายในการจัดการศึกษาตามมาตรฐานการศึกษาแห่งชาติ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2552: 4) ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการวิจัยของ วิเชียร เกตุสิงห์ และคณะ (2552: 2) ที่กล่าวถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์และต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนในทุกโรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงวัยเรียนเป็นวัยเริ่มต้นแห่งการเรียนรู้ การลองผิดลองถูก และมักจะประสบปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่เกี่ยวกับเพื่อน การเรียน และการปรับตัวเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ ซึ่งหากไม่สามารถจัดการกับอุปสรรคได้ย่อมส่งผลต่อสภาวะจิตใจซึ่งเยาวชนจำนวนไม่น้อยที่เจอปัญหาอุปสรรคเหล่านี้มีความรู้สึกท้อแท้ ขาดความอดทน ไม่สู้ต่อ ทำให้ไม่มีความสุขขณะอยู่ในโรงเรียน จนกลายเป็นอุปสรรคในระดับการเรียนรู้ โดยส่งผลต่อการเรียนรู้ไม่เป็นไปตามเป้าหมายของการจัดการศึกษาตาม พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติฉบับนี้ที่ต้องการคนเก่ง คนดี ควบคู่กับความสุข การเป็นคนเก่งและคนดีซึ่งอาจเป็นไปได้

แต่ก็มีความสุขนั้นไม่ได้อยู่ในระดับเท่าที่ควร อีกทั้งช่วงเริ่มต้นของการเข้ามาในระบบการศึกษา ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษาก็มีสภาวะที่เป็นอุปสรรค เช่น การแข่งขันเพื่อยกระดับทางการศึกษาในการเข้าศึกษาต่อ ซึ่งในปัจจุบันเริ่มต้นตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษาสภาพการแข่งขันทวีความเข้มข้นยิ่งขึ้นตามระดับชั้นและวุฒิการศึกษา ประกอบกับเนื้อหาวิชาที่เรียนมีขอบเขตกว้างขวางขึ้นและยากมากขึ้น โดยเฉพาะสภาพอุปสรรคทางการเรียนในช่วงมัธยมศึกษาตอนปลาย

พื้นฐานของช่วงวัยรุ่นซึ่งตรงกับช่วงมัธยมศึกษา เป็นช่วงวัยที่ผลัดเปลี่ยนเข้าสู่ระบบการเรียนที่เข้มข้นขึ้น กำลังค้นหาความเป็นตัวตน เข้าใจในตนเองซึ่งตรงกับทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสันในระยะของวัยรุ่น (Adolescent) ในช่วงอายุ 12-20 ปี ซึ่งเป็นขั้นของการเข้าใจอัตลักษณ์ของตน (Identity vs role confusion) เริ่มเข้าไปผูกพันกับสังคมและต้องการตำแหน่งทางสังคม ความรู้สึกเป็นอิสระและต้องการเป็นตัวของตัวเอง รู้ว่าตนเองต้องการอะไร มีความเชื่ออย่างไรหากในวัยนี้เป็นวัยรับรู้บทบาทในการเป็นนักเรียน หากเกิดอุปสรรคที่เป็นเหตุให้คับข้องใจเกิดความขัดแย้งกับบทบาทหน้าที่ที่ไม่สามารถเข้าใจตนเองและไม่เกิดการแก้ไขจากสิ่งที่เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาได้ยากซึ่งก็จะพัฒนาตนเองได้ยาก (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544: 66-68) จากการสังเกตและสัมภาษณ์นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาทั้งระดับมัธยมต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่น ซึ่งจะต้องปรับตัวกับสิ่งใหม่ๆ โดยพบว่าปัญหาที่พบบ่อยและเป็นอุปสรรคเริ่มต้นในการเรียนของนักเรียน คือ ความกังวลเมื่อได้เรียนในเนื้อหาการเรียนยากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อขึ้นในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และเกิดภาวะกดดันในการเรียนเนื่องจากต้องทำคะแนนเพื่อต้องเตรียมตัวเข้ามหาวิทยาลัย เมื่อไม่เข้าใจจึงเกิดความเบื่อหน่าย ไม่อยากทำงานที่ครูสั่ง ไม่สนุกเมื่อเรียนไม่เข้าใจ ทำให้หยุดนิ่งไม่ยอมเรียน และส่งผลตามมาต่อคะแนนสอบ นักเรียนแต่ละคนมีปัญหามากมายและแตกต่างกันออกไป เช่น นักเรียนไม่ชอบวิชาที่เรียนทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง สัมพันธภาพไม่ค่อยดีกับครูผู้สอนทำให้เบื่อหน่ายที่จะเรียน เกิดแรงกดดันจากบุคคลรอบข้าง ทั้งจากครอบครัวและเพื่อนในห้อง ขาดแรงจูงใจในการเรียน เมื่อเกิดปัญหาจึงเกิดการย่อท้อ ไม่อยากจะทำฝ่าอุปสรรคหรือบางครั้งอยากจะทำปัญหาและไม่เผชิญความเป็นจริง ข้อมูลดังกล่าวมีผลกระทบอย่างยิ่งต่อตัวนักเรียน อุปสรรคเพียงเล็กน้อยอาจจะส่งผลต่อเนื่องในการเรียนและสามารถแผ่ขยายเป็นวงกว้างออกไป ซึ่งอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่าอุปสรรคการเรียนนั้นเป็นอุปสรรคส่วนหนึ่งของนักเรียนทุกคนที่อาจพบเจอมากน้อยแตกต่างกันออกไป ซึ่งหากสามารถพัฒนาศักยภาพในตัวบุคคลให้เรียนรู้ว่าตนเองมีศักยภาพและสามารถผ่านพ้นอุปสรรคได้ ย่อมส่งผลทำให้นักเรียนเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขและเมื่อเจอกับปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามาไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่กำลังเจอหรือปัญหาครั้งใหม่ก็สามารถจัดการและควบคุมก้าวผ่านไปได้

แนวคิดเรื่องความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) โดยสโตลซ์ได้ทำการศึกษาในปี 1997 และเผยแพร่แนวคิดนี้โดยระบุว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความยากลำบาก คนที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่อ

อุปสรรคใดๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มเหลวก็สามารถต่อสู้เอาชนะความล้มเหลวได้ มนุษย์มีอุปสรรคที่จะต้องเผชิญ 3 ระดับ คือ ทางสังคม (Social Adversity) เป็นความทุกข์ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ตั้งแต่ระหว่างบุคคล ครอบครัว กลุ่มคน ชุมชน กว้างออกไปตามลำดับ เช่น ปัญหาจากเศรษฐกิจแวดล้อม เป็นต้น ระดับที่สอง คือ อุปสรรคระดับการทำงาน (Workplace Adversity) เป็นความไม่มั่นคงทางการทำงานหรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อคนทำงานในองค์กรและระดับที่สาม คือ อุปสรรคระดับบุคคล (Individual Adversity) เป็นปัญหาในระดับปัจเจกบุคคลซึ่งอาจเกิดจากตนเองเป็นผู้กระทำหรือเป็นผลสืบเนื่องจากระดับสังคมและการทำงาน ปัญหาทั้งสามระดับสามารถส่งผลต่อตัวบุคคลจนเป็นปัญหาที่สะสมเป็นความเครียดหรือกลายเป็นสภาพทุกข์ลำบากของปัจเจกบุคคลที่ยากแก่การแก้ไข โดยสตอลซ์ต้องการแสดงให้เห็นว่าหากจะต้องเลือกแก้ไขย่อมต้องเริ่มจากตัวบุคคลในส่วนฐานรากสุดอันเป็นหน่วยย่อยของสังคมเสียก่อน แล้วผลการแก้ไขจะมีผลสะท้อนกลับไปในระดับการทำงานและระดับสังคมต่อไป (วิเชียร เกตุสิงห์ และคณะ. 2552: 16)

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคประกอบไปด้วยองค์ประกอบต่างๆ โดยสตอลซ์ (Stoltz Paul G. 1997: 38-43) ได้ศึกษาองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็น 5 องค์ประกอบคือ การควบคุมสถานการณ์ (Control: C) การวิเคราะห์สาเหตุของอุปสรรค (Origin: Or) การยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Ownership: Ow) การรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรค (Reach: R) และความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance: E) องค์ประกอบที่สตอลซ์ได้กล่าวนั้นมีความสัมพันธ์กับการผ่านพ้นอุปสรรค หากถ้าบุคคลนั้นๆ พบกับปัญหาและเผชิญอุปสรรคโดยจะต้องเริ่มจากควบคุมสถานการณ์ การประคับประคองสภาพปัญหาและอุปสรรคไม่ให้รุนแรงพยายามทำให้เกิดสมดุลจนอยู่ในระดับที่ควบคุมได้แล้วจึงเริ่มวิเคราะห์สาเหตุของอุปสรรคพร้อมทั้งทำใจยอมรับกับผลกระทบผลที่อาจจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลสามารถรับรู้ผลกระทบที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวหรือเป็นระยะเวลานานบุคคลนั้นสามารถใช้ความอดทนต่ออุปสรรคที่ยากลำบากได้ โดยที่ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนสูงจะมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มไปแล้วก็สามารถลุกขึ้นสู้ใหม่สามารถยอมรับสภาพปัญหา แม้ปัญหานั้นจะสามารถแก้ไขได้หรือไม่ก็ตาม ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคต่ำเมื่อเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากก็จะยอมแพ้ (มัทธรา ธรรมบุตย์. 2544: 14) บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคต่ำจะไม่ยอมรับและไม่เข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นหรือไม่รับรู้ผลการกระทำของตนเองเป็นสาเหตุให้เกิดความท้อแท้เหนื่อยหน่ายไม่สามารถหาสาเหตุหรือแก้ไขได้นำไปสู่การยอมรับต่อความล้มเหลวล้มเหลว

แนวคิดของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนั้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับทั้งการทำงานองค์กรและในโรงเรียนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเรียน เมื่อผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน (Adversity Quotient in Learning) พบว่ามีนักวิจัยได้ประยุกต์แนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของสตอลซ์ไปใช้กับการศึกษาวิจัยในบริบทด้านการเรียน และพบว่าผู้เรียนประสบกับอุปสรรคในการเรียนมากน้อยแตกต่างกันออกไป และความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนมีความสำคัญในการศึกษาเล่าเรียนไม่น้อยโดย

ผู้เรียนแต่ละคนประสบกับความยุ่งยากและสถานการณ์ที่วุ่นวาย หรือวิกฤตต่างๆ ในชีวิตประจำวันของการศึกษาซึ่งอาจส่งผลต่อการเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม หลายคนมีความสามารถที่จัดการกับปัญหาเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสมก้าวผ่านสิ่งที่เป็นอุปสรรคไปได้และหาทางออกให้แก่ตนเองได้ แต่ก็ไม่น้อยที่ยอมแพ้ตั้งแต่ยังไม่ได้เริ่ม หรือยอมแพ้ทั้งๆ ที่สู้ไปเพียงแค่มองคั่นเท่านั้น (ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี. 2548: 9) ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรค มาจากความแตกต่างในหลากหลายปัจจัยซึ่งธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2548: 15) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอันได้แก่ สภาพแวดล้อมทางบ้าน การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพภายในครอบครัว สัมพันธภาพจากเพื่อนในโรงเรียนหรือสัมพันธภาพจากเพื่อนต่างโรงเรียน หรือปัจจัยแวดล้อมในวงกว้างขึ้น ปัจจัยดังกล่าวเหล่านี้ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้แตกต่างกัน ผู้เรียนจึงจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ฝึกฝน และพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน (Adversity Quotient in Learning) ให้เกิดขึ้นกับตนเองเพื่อที่จะผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นไปได้

นักเรียนในปัจจุบันเบื่อหน่ายการเรียน ไม่ชอบวิชาเรียน ไม่รู้จักวิธีการเรียนที่ดี มองโลกในแง่ร้าย และรับรู้ว่าเป็นคนไม่มีความสามารถซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความสำเร็จ (มณฑรา ธรรมบุศย์. 2544: 13) การพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่ดีที่ติดนั้น บุคคลสามารถพัฒนาได้โดยได้รับการฝึกฝนจนทำให้เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของตนเองได้เป็นผู้ที่มีความเข้าใจในตนเอง สามารถดึงเอาความสามารถของบุคคลอื่นๆ เข้ามาทำงานเป็นทีม เพื่อความก้าวหน้าและเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงาน เรียนรู้ที่จะเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ เจตคติ วิถีชีวิตของกันและกัน ทำให้ประสบความสำเร็จในเป้าหมาย (ศันสนีย์ จันทรคุปต์. 2543: 104)

นักวิจัยหลายท่านได้นำแนวความคิดของสตอลซ์มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค คาร์รอล เวค (วิเชียร เกตุสิงห์; และคณะ. 2552: 23; อ้างอิงจาก Carol Dweck. มปป) ผู้เป็นหนึ่งในนักวิจัยเกี่ยวกับพัฒนาการทางอารมณ์แห่งมหาวิทยาลัยฮิลลินอยส์ กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรคแตกต่างจากลักษณะพันธุกรรมซึ่งติดตัวตั้งแต่กำเนิด เพราะความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็นคุณลักษณะที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ สามารถเรียนรู้แล้วเกิดคุณลักษณะนั้นได้และยังได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับรูปแบบการตอบสนองต่ออุปสรรคหรือความยากลำบากของมนุษย์นั้นมีพื้นฐานและได้รับอิทธิพลมาจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ กลุ่มเพื่อน และบุคคลที่ใกล้ชิดผู้นั้นในช่วงวัยเด็ก นอกจากนี้ยังพบว่าครูมีอิทธิพลต่อความคิดของเด็กในด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อความล้มเหลว เมื่อเด็กต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น กล่าวคือเด็กผู้หญิงมักถูกสอนมาว่าสาเหตุของความล้มเหลวเกิดขึ้นจากการขาดความสามารถ ส่วนเด็กผู้ชายมักได้รับการสอนว่าสาเหตุของความล้มเหลวเกิดขึ้นเนื่องจากขาดแรงจูงใจ ดังนั้นควรมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการคิดเพื่อเสริมสร้างให้มีแนวคิดและการเรียนรู้ในการคิดใหม่ที่ถูกต้องเพื่อความสำเร็จในอนาคต แนวคิดที่ว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสามารถพัฒนาขึ้นมาได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดเดิมไปสู่ไปนำไปสู่ทรรศนะใหม่ที่เชื่อว่าความสำเร็จเกิดขึ้นได้หากสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่อ่อนแอสู่ความคิดที่เข้มแข็งก้าวผ่านอุปสรรคได้ ตะวัน วาทกิจ (2547: 44) ได้ศึกษาผลของโปรแกรม

ฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน พบว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเยาวชนมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงขึ้นซึ่งจะเห็นได้ว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนั้นสามารถพัฒนาขึ้นได้ให้เหมาะสมกับช่วงวัยและหากการเปลี่ยนแปลงความคิดจากลบเป็นบวกความคิดเหล่านั้นจะส่งผลอย่างยิ่งต่อความสำเร็จนอกจากนั้นความสามารถในการเผชิญอุปสรรคยังสามารถฝึกฝนได้ ศันสนีย์ จัตรคุปต์ (2545: 6) ได้เสนอว่าบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงนั้นทำได้ไม่ยาก ซึ่งจะต้องฝึกฝนทำให้คนเป็นที่ยอมรับความท้าทาย ซึ่งมีงานวิจัยหลายชิ้นในอดีตพบว่าสามารถกระทำได้และหลังจากการผ่านการฝึกฝนพบว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรคดีขึ้น ซึ่งความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนั้นเป็นไปตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติของสมอง ซึ่งสตอลซ์เชื่อว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนั้นเริ่มพัฒนามาจากใยประสาทที่เริ่มเกิดขึ้นในสมองเมื่อเด็กเมื่อเด็กอายุ 12 ปี และเพิ่มมากขึ้นเมื่ออายุ 16 ปีไปสิ้นสุดการเจริญเติบโตเมื่ออายุ 23 ปี ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นมีการศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักเรียน โดยพบสาเหตุอันได้แก่ สถานการณ์ทางการเรียนที่นักเรียนต้องเจอในแต่ละวัน ภาวะสุขภาพ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การสนับสนุนทางสังคมของบิดามารดา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และเจตคติ ทางการเรียน (ชัตติยา น่ายาทอง, 2551: 130-133) ปัจจัยดังกล่าวนี้มีความสอดคล้องกับสภาพการไม่เผชิญปัญหาของนักเรียนในโรงเรียนแจ้งร้อนวิทยา ซึ่งได้สอบถามข้อมูลจากการได้ใกล้ชิดจากครูผู้สอนในโรงเรียน และครูแนะแนวในโรงเรียน โดยการสังเกตพฤติกรรมจากผู้เรียนที่ประสบปัญหา และการสัมภาษณ์ครูประจำวิชาและครูประจำชั้นเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวได้ข้อมูลที่สอดคล้องกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ความกดดัน ภาวะทางสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งเป็นวัยที่เข้าสูการปรับตัวเปลี่ยนแปลงอย่างยิ่งจากชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นช่วงวัยเรียนที่ฝึกทักษะเฉพาะเพื่อเตรียมตัวในการประกอบอาชีพ โดยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่ทำให้ผู้เรียนสามารถแก้ไขสภาพปัญหาให้ลุล่วงหรือสามารถดำเนินการให้ผ่านพ้นอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จได้ และจากการพูดคุยกับนักเรียนทั้งกลุ่มเก่งและกลุ่มเด็กอ่อนได้ข้อมูลว่าเมื่อเกิดปัญหาไม่เข้าใจการเรียนที่ยากทั้งอาจเป็นเพราะตัวครูผู้สอน สภาพแวดล้อมหรือเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ก่อให้เกิดอุปสรรคในการเรียน นักเรียนเหล่านี้จะมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากการเรียนทันที และส่วนหนึ่งถึงกับละทิ้งไม่เอาใจใส่และไม่พยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อหาแนวทางแก้ไข

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยมีนักวิจัยหลายท่านนำแนวคิดและทฤษฎีของสตอลซ์ไปประยุกต์ใช้ ทั้งด้านการจัดฝึกอบรม การปรับเปลี่ยนแนวความคิด การสร้างโปรแกรมพัฒนา ซึ่งในครั้งนี้ผู้วิจัยได้สนใจการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนโดยการสร้างโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเรียนและนำแนวคิดทฤษฎีของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมาบูรณาการใช้ร่วมกับทฤษฎีทางจิตวิทยาเช่นกฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness)

ของธอร์นไคค์ และแนวคิดของอัลเบิร์ต แบนดูราการรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy) และแนวคิดการเลียนแบบจากตัวต้นแบบ และนำเทคนิคกรณีศึกษา บทบาทสมมติ การระดมสมอง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเกมเข้ามาร่วมในโปรแกรมเพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้นำแนวทางพัฒนาไปประยุกต์ใช้จริง โดยนักเรียนกลุ่มดังกล่าวมีความเหมาะสมอย่างยิ่งในการพัฒนาเพราะเกิดภาวะกดดันจากสังคม บางคนไม่สามารถเผชิญอุปสรรคได้ก็จะตอบสนองในอุปสรรคในทางลบ เช่นหนีเรียนหรือละทิ้งการเรียน ซึ่งจากการพูดคุยกับนักเรียนบางส่วนที่ไม่กล้าเผชิญอุปสรรค นักเรียนเหล่านี้ได้สนใจที่จะเข้าร่วมวิจัยเพื่อแก้ปัญหาอย่างดียิ่ง อีกทั้งผลการวิจัยเป็นประโยชน์ ทั้งครูผู้สอน และตัวผู้เรียนทำให้ทราบระดับความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของตน โดย มีโปรแกรมในการช่วยเหลือและส่งเสริมผู้เรียนให้ฟันฝ่าอุปสรรคทางการเรียน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนให้กับนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาในการเรียนและก้าวผ่านอุปสรรคไปได้และช่วยให้นักเรียนไม่ท้อถอยกับการเรียน

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
3. เพื่อเปรียบเทียบผลต่างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีคุณค่าเชิงวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนในหลายด้านทางผู้วิจัยได้ศึกษาและสร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนสามารถนำไปใช้วัดระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเป็นการจำแนกนักเรียนที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนสูงและต่ำเพื่อสามารถพัฒนา นักเรียนต่อไป และผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียน เพื่อเป็นการช่วยแก้ปัญหาพัฒนาผู้เรียนในด้านการเรียนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ผลของการวิจัยดังกล่าวยังเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการช่วยเหลือนักเรียน การจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับกลุ่มนักเรียนที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนต่ำ และยังเป็นประโยชน์ต่อครูแนะแนวและครูผู้สอนในสถานศึกษา เพื่อช่วยให้นักเรียนมีความกล้าเผชิญปัญหาและพยายามเอาชนะอุปสรรคจนบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนแจรงร้อนวิทยา เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวนทั้งหมด 115 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 โดยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ เบอร์เซนต์ไทน์ที่ 25 ลงมา กลุ่มทดลองจำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน โดยสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองคือกลุ่มที่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน
2. ตัวแปรตาม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ประกอบด้วย 5

องค์ประกอบตามแนวคิดของ สตอลซ์ (Stoltz; Paul G.1997) คือ

- 2.1 การควบคุมสถานการณ์ (Control: C)
- 2.2 การวิเคราะห์สาเหตุของอุปสรรค (Origin: Or)
- 2.3 การยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Ownership: Ow)
- 2.4 การรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรค (Reach: R)
- 2.5 ความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance: E)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน หมายถึง ศักยภาพของนักเรียนในการทำ ความเข้าใจกับปัญหาและอุปสรรคในสถานการณ์ต่างๆ และสามารถหาวิธีจัดการควบคุมได้โดย สามารถตอบสนองกับเหตุการณ์ ปัญหาอุปสรรคต้องเผชิญเกี่ยวกับการเรียนทั้งเกิดจากตัวนักเรียน หรือเกิดจากสภาพแวดล้อมอื่น โดยนักเรียนสามารถคิด วิเคราะห์ ได้ตรงตรง หาวิธีการตอบสนองต่อ เหตุการณ์ไปอย่างสร้างสรรค์ และสามารถอดทน แม้ว่าสถานการณ์บางสถานการณ์จะยืดเยื้อ หรือ เพิ่มความรุนแรงขึ้น โดยฟันฝ่าอุปสรรคนั้นให้ลุล่วงไปได้ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบตามแนวคิด ของสตอลซ์ คือ

1.1 การควบคุมสถานการณ์ (Control: C) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการหา วิธีการจัดการหรือหาวิธีควบคุมต่อภาวะที่เป็นอุปสรรคในการเรียน ที่เกิดขึ้นทั้งจากตัวนักเรียนและ สภาพแวดล้อมอื่น มีสามารถเข้าใจปัญหา พยายามคิดหาหนทางแก้ไข มีความมุ่งมั่นในการตัดสินใจ ไม่ลดละความตั้งใจในการเผชิญปัญหา

1.2 การวิเคราะห์สาเหตุของอุปสรรค (Origin: Or) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการวิเคราะห์สาเหตุ หรือปัจจัยที่เป็นอุปสรรคที่ขัดขวางการเรียนรู้โดยนักเรียนเข้าใจถึงบทบาทของตนเองว่าควรทำเช่นไร เพื่อผ่านพ้นสถานการณ์ได้โดยเร็ว

1.3 การยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Ownership: Ow) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับผิดชอบผลการกระทำที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน และมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่คิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเพราะความผิดพลาด ความล้มเหลว แต่จะนำตนเองเข้าไปร่วมรับผิดชอบหรือแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น โดยไม่ปัดความรับผิดชอบไปให้ผู้อื่น

1.4 การรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรค (Reach: R) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้ว่อุปสรรคที่เกิดขึ้นว่าส่งผลกระทบหรือแผ่ขยายไปมากน้อยเพียงใด คิดว่าตนสามารถกำหนดขอบเขตของปัญหาได้ ไม่คิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจะเลวร้ายกว่าที่เป็นอยู่ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

1.5 ความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance: E) หมายถึง ความสามารถของนักเรียน ในการอดทนต่อสิ่งที่เป็อุปสรรคขัดขวางในการเรียน ความพร้อมที่จะหาหนทางต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ การรับรู้หรือเข้าใจได้ว่า อุปสรรคที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ชั่วคราว และสามารถรับมือและอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหาต่าง ๆ ได้

2. โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน หมายถึง กระบวนการหรือแนวทางการพัฒนาที่ผู้วิจัยจัดขึ้นตามแนวคิดเทคนิค LEAD ของสตอลซ์และสอตแทรกแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยา ได้แก่กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) ของธอร์นไคค์ และแนวคิดของอัลเบิร์ต แบนดูราการรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy) และแนวคิดการเลียนแบบจากตัวต้นแบบมาร่วมในโปรแกรมตลอดการดำเนินกิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนให้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร โดยจะจัดขึ้นทั้งหมด 14 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

2.1 ขั้นนำ

การเตรียมความพร้อมในการเรียนให้แก่ผู้เรียน เช่นการทบทวนความรู้เดิม การสร้างบรรยากาศใหม่ให้เหมาะสม และเอื้อต่อการเรียนรู้

2.2 ขั้นตอนการ

การให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่เตรียมไว้ เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและรับผิดชอบในการเรียนของตน และช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และนำประสบการณ์ที่จะนำมาวิเคราะห์ เปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นอภิปรายให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนขึ้นในภายหลัง

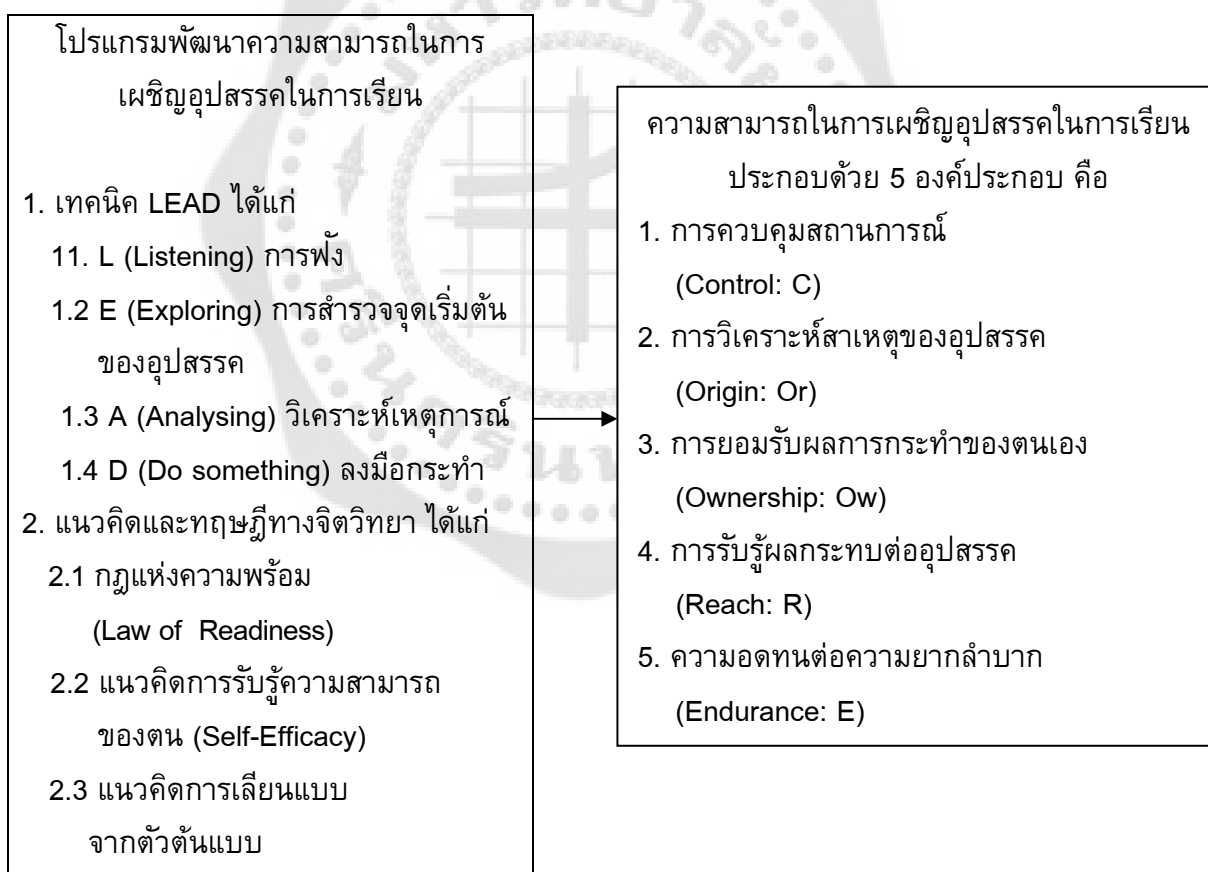
2.3 ขั้นสรุป

นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิด ข้อมูลต่างๆจากขั้นตอนกิจกรรมและอภิปรายถึงสิ่งที่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน รวบรวมความคิดเห็น จนได้ข้อมูลที่สรุปจนชัดเจน และเลือกแนวทางที่เหมาะสมไปปรับใช้กับตนเองในชีวิตประจำวัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนั้นสามารถพัฒนาขึ้นมาได้ และผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงมักมีโอกาที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต รูปแบบการพัฒนาโปรแกรมเป็นกระบวนการหนึ่งในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคให้สูงขึ้น ซึ่งหากผ่านกระบวนการพัฒนาของโปรแกรมตลอดจนการเรียนรู้ ผักผ่อนอย่างเป็นระบบ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคก็จะเกิดขึ้นได้

การนำเทคนิค LEAD แนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยา ได้แก่กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) ของธอร์นไดค์ และแนวคิดของ อัลเบิร์ต แบนดูรา การรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy) และแนวคิดการเลียนแบบจากตัวต้นแบบมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมนั้น ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาตามองค์ประกอบทั้ง 5 ชั้นของสตอลซ์ และตามความเหมาะสมเพื่อให้สอดคล้องกับอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนโรงเรียนจรร่อนวิทยา กรุงเทพมหานคร



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษานี้จากเอกสารบทความงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ และได้สรุปเป็นเนื้อหาของเอกสารและงานวิจัย ประกอบด้วย

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

1.1 ความหมาย

1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

1.3 ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

1.4 ระดับของอุปสรรค

1.5 ลักษณะบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

1.6 องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

2.1 แนวคิดพื้นฐาน และความสำคัญของโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

2.2 ส่วนประกอบของโปรแกรม แนวคิดทางจิตวิทยา และเทคนิคที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

3.1 งานวิจัยต่างประเทศ

3.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

1.1 ความหมาย

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient) หรือ AQ เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการที่จะประสบความสำเร็จได้ โดยมีแนวคิดจาก Paul; G. Stoltz ซึ่งเป็นแนวคิดที่ได้รับการยอมรับและสามารถประยุกต์ใช้กับองค์กรต่าง ๆ ความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

สตอลท์, พอล จี. (Stoltz, Paul G. 1997: 6) กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) คือความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก อดทนต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆเมื่อเกิดอุปสรรคขึ้นในชีวิตแล้วสามารถที่

จะตอบสนองต่อปัญหาเหล่านั้นได้ โดยผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ แม้พ่ายแพ้หรือล้มเหลวไปก็สามารถลุกขึ้นสู้ใหม่ได้ ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำเวลาที่ต้องเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากก็จะพ่ายแพ้ บางคนอาจจะท้อถอยไปกลางคันเป็นต้น

อารี พันธุ์ณี (2546: 101-102) กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) คือบุคคลที่มีความอดทน จิตใจเข้มแข็งและมีเป้าหมายชัดเจนแน่นอน มีความเข้าใจโลกสามารถอดทนต่อความเหนื่อยยาก ลำบาก ความเจ็บปวด การรอคอย อดทนต่อความเบื่อหน่าย มุ่งมั่นฟันฝ่าให้ฟันอุปสรรคและแก้ปัญหาให้ได้

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552: 5) กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) เซวาร์แห่งความอดทน ความอดทน คือ ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคด้วยเจตคติทางบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหาแนวทางแก้ไขปัญหาคด้วยความมุ่งมั่น อดทนจนสามารถฟันฝ่าและเอาชนะปัญหาได้

ธีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์ (2548: 20) กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) คือ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความยากลำบาก หรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤต ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต

กรมวิชาการ (2545: 8) กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) คือ ความสามารถในการใช้พลังความคิดในตนเองด้วยความมุ่งมั่น เอาชนะอุปสรรค ความยากลำบาก ช่วยให้ประสบความสำเร็จทั้งชีวิตส่วนตัว การทำงานและการดำรงชีวิตในสังคม

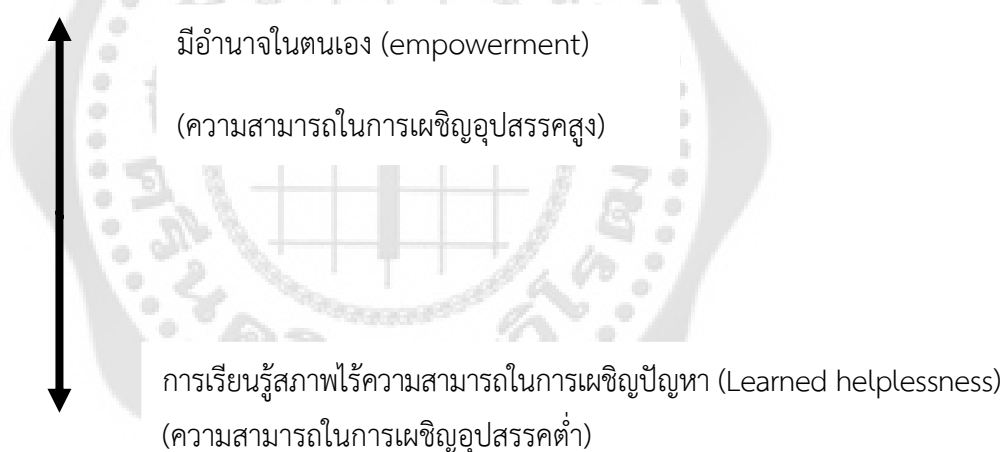
จากหมายของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคข้างต้นมีนักวิชาการได้กล่าวไว้หลายท่านซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) เป็นศักยภาพของบุคคลที่สามารถอดทนต่อความยากลำบากและสามารถตอบสนองต่อเหตุการณ์หรืออุปสรรคที่ต้องเผชิญมีจิตใจเข้มแข็งสามารถควบคุมสถานการณ์ได้และพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาและยอมรับการเปลี่ยนแปลงเพียรพยายามเพื่อความสำเร็จ บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคต่ำจะไม่มี ความมุ่งมั่น ล้มเลิกกลางคันแต่ในทางกลับกันบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงจะมีความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อไม่ล้มเลิกอะไรโดยง่ายแต่จะมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จ

1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

แนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็นแนวคิดที่มีพื้นฐานของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997: 83-84) ซึ่งมาจากหลักการทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขาที่สัมพันธ์และเกี่ยวข้องกัน อันได้แก่ จิตวิทยาว่าด้วยการรู้คิดและการเข้าใจ (Cognitive Psychology) ศาสตร์ใหม่แห่งสุขภาพ (The New Science of Health) และศาสตร์แห่งสมอง (The Science of Brain) โดยแต่ละศาสตร์มีแนวคิดสำคัญๆ ดังนี้

1.2.1 จิตวิทยาว่าด้วยการเรียนรู้คิดและการเข้าใจ (Cognitive Psychology) ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการควบคุมการจัดการของมนุษย์ ซึ่งประกอบไปด้วย 6 แนวคิดสำคัญที่จะสามารถอธิบายพฤติกรรมและการเผชิญอุปสรรคได้ ประกอบด้วย

การเรียนรู้การไร้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (Learned helplessness) เป็นทฤษฎีที่อธิบายว่าอะไรเป็นสาเหตุให้บุคคลยอมแพ้หรือหยุดชะงัก โดยผู้วิจัยได้อธิบายจากเนื้อหาของแนวคิดนี้สามารถอธิบายว่าเมื่อต้องเผชิญหน้ากับความท้าทายในชีวิต และเชื่อว่าหากกระทำไปแล้วไม่ก่อให้เกิดความสำเร็จ ขาดความสามารถในการควบคุมสถานการณ์เป็นสาเหตุให้ยอมแพ้หรือหยุดกระทำไม่สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่อไปได้ จะเรียนรู้ทันทีว่าตนเองไร้ความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งเป็นวิธีการคิดเช่นนี้เป็นตัวทำลายความสำเร็จของบุคคล ทำให้บุคคลขาดพลังในการเผชิญหน้ากับปัญหาเท่ากับว่ามีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ แต่ถ้าบุคคลมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงจะรับรู้ว่ามีอำนาจในตนเอง (empowerment) รับรู้ว่ามีความสามารถก็ย่อมจะกล้าเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้และมุ่งสู่ความสำเร็จได้



ภาพประกอบ 2 การเรียนรู้สภาพไร้ความสามารถในการเผชิญปัญหาและการเสริมพลังใจ

ที่มา: Stoltz, Paul G. (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities*. p. 57.

ทฤษฎีการให้เหตุผล : รูปแบบการอธิบายและการมองโลกในแง่ดีแนวความคิดทั้งสามแนวคิดนี้มีความสัมพันธ์กับทฤษฎีการเรียนรู้สภาพไร้ความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งกล่าวถึงความสำเร็จของบุคคลถูกกำหนดโดยวิธีที่บุคคลนั้นได้อธิบายหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ในชีวิตซึ่ง เซลิกแมน (Stoltz, 1997: 75; อ้างอิงจาก Seligman, 1990) โดยอธิบายว่าบุคคลที่ยอมรับว่าอุปสรรคนั้นมีอยู่ถาวรและเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลและอาจส่งผลแผ่ขยายต่อด้านอื่นๆ ในชีวิต

มีแนวโน้มจะมีชีวิตที่เป็นทุกข์ และเป็นการมองโลกในแง่ร้าย (pessimists) แต่ในทางกลับกันถ้าบุคคลอธิบายได้ว่าอุปสรรคเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอกเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว (temporary) และจำกัด (limited) เฉพาะด้านเท่านั้นจะมีแนวโน้มที่จะมีชีวิตที่เป็นสุข เป็นการมองโลกในแง่ดี (Optimism) แม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากโดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะการมองเห็นประโยชน์และโอกาสจากอุปสรรค คนที่มองโลกในแง่ดีจะมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูง ส่วนคนที่มองโลกในแง่ร้ายจะมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคต่ำ ซึ่งสัมพันธ์กับทฤษฎีการเรียนรู้สภาพไร้ความสามารถในการเผชิญปัญหาในการมองความสามารถของตนเองหากคิดว่าตนมีความสามารถ มองโลกในแง่ดีไม่ว่าจะเกิดอุปสรรคมากน้อยเช่นไรก็สามารถกล้าเผชิญและนำตนเองไปสู่ความสำเร็จ

ตาราง 1 การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีกับการมองโลกในแง่ร้าย

การตอบสนองต่อความยากลำบาก, อุปสรรคหรือความล้มเหลว			
มองโลกในแง่ร้าย	ถาวร	แพร่กระจาย	เกิดจากสาเหตุภายในตนเอง
มองโลกในแง่ดี	ชั่วคราว	จำกัด	เกิดจากสาเหตุภายนอก

ที่มา: Stoltz, Paul G. (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities*. p.60.

ความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี

เซลิเกแมน (ปิยวดี ลิ้มพะบุรุษ. 2547: 12-14; อ้างอิงจาก Seligman. 1998: 93-167) ได้อธิบายถึงความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี คือ

1. ทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้าในโรคประสาท
2. ทำให้สุขภาพแข็งแรง ในคนปกติดีการดูแลสุขภาพดี ส่วนคนที่อยู่ในภาวะเจ็บป่วยอาการเจ็บป่วยจะทุเลาลงกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย
3. ทำให้มีความสำเร็จในการทำงาน การเรียน กีฬา มากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย
4. ทำให้มีสัมพันธภาพกับคนอื่นได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากคนที่มองโลกในแง่ดีจะให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมจะสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นที่ยินยอม

จากแนวคิดและงานวิจัยของนักวิจัยอีกหลายท่าน (Seligman, Pe) ยังพบว่า

1. การเรียนรู้การไร้ความสามารถในการเผชิญปัญหานั้นสามารถอธิบายถึงสาเหตุที่บุคคลยอมแพ้ต่ออุปสรรค

2. การเรียนรู้สภาพไร้ความสามารถในการเผชิญปัญหาเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการมีอำนาจในตน (empowerment)
 3. เมื่อใดที่เกิดการเรียนรู้ครั้งหนึ่งแล้วจะง่ายสำหรับการตัดสินใจว่าคุณได้ไร้ความสามารถ
 4. บุคคลสามารถสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อต่อต้านการเรียนรู้สภาพไร้ความสามารถในการเผชิญปัญหาได้
 5. เมื่อบุคคลที่มีภูมิคุ้มกันเพื่อต่อต้านความรู้สึกการเรียนรู้สภาพไร้ความสามารถในการเผชิญปัญหาแล้วบุคคลนั้นจะไม่ยอมแพ้
 6. ความเข้มแข็งที่เพิ่มขึ้นมีสาเหตุจากระดับการเรียนรู้สภาพไร้ความสามารถในการเผชิญปัญหาที่เพิ่มสูงขึ้น
 7. บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะตอบสนองต่ออุปสรรคแตกต่างจากบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย
 8. บุคคลที่มองโลกในแง่ดีสามารถปฏิบัติงานได้ดีกว่า ทนทานกว่า มีความพากเพียรทำงานได้นานกว่าและมีชีวิตที่ยืนยาวกว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย
 9. เพศชายและเพศหญิงถูกสอนแตกต่างกันและส่งผลให้การตอบสนองต่ออุปสรรคแตกต่างกัน
 10. สามารถสอนบุคคลให้ปรับปรุงตนเองเพื่อตอบสนองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้
- ความอดทนและความทนทานต่ออุปสรรค (Hardiness) เป็นตัวทำนายความสำเร็จของบุคคลโดยทำนายทั้งสุขภาพและคุณภาพชีวิตของบุคคล บุคคลที่มีความอดทนจะมีความทุกข์น้อยและทุกข์ในระยะเวลาอันสั้นโดยขึ้นอยู่กับแต่ละสถานการณ์ บุคคล อารมณ์ สภาพจิตใจ ในเวลานั้น Oullette (Stoltz, Paul G. 1997: 62-64) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพและเรียกบุคลิกลักษณะที่ช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญปัญหาว่า ความอดทน (Hardiness) คนที่มีความอดทน จะเผชิญปัญหาด้วยจิตใจที่มุ่งมั่นและรู้ว่าตนสามารถจัดการได้จะเป็นผู้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และมีความสามารถในการเผชิญปัญหาในระดับสูงสามารถเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสได้ (Advertunity) แต่ยังมีบุคคลบางกลุ่มคิดว่าตนเองไม่สามารถจัดการและควบคุมได้และเรียนรู้ว่าตนไม่มีความสามารถนั้นก็จะมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคต่ำทำให้เลิกล้มสิ่งที่ทำโดยคนเหล่านี้จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ศักยภาพในการทำงาน ทักษะคิดแรงจูงใจและการมีชีวิตที่ยืนยาว ความอดทนด้านการควบคุม (control) หรือการจัดการชีวิตของตนเอง (mastery over one's life) สอดคล้องกับการเรียนรู้ถึงการไร้ความสามารถในการเผชิญปัญหาและการรับรู้และอุปสรรคและทฤษฎีการอธิบายสาเหตุโดยมีการรับรู้ว่าคุณสามารถควบคุมและจัดการได้ (ภิญญาพัชญ์ ปลายัดทอง. 2551: 33) ความอดทนยังมีความสอดคล้องกับการมองโลกในแง่ดีของบุคคล โดยหากบุคคลคิดว่าตนเองสามารถฝ่าอุปสรรคได้ สามารถจัดการได้ก็จะมี ความอดทนที่จะเผชิญกับอุปสรรคนั้น

ความสามารถในการฟื้นกลับสู่สภาพเดิมหรือความยืดหยุ่น (Resilience) เป็นความสามารถของบุคคลที่สามารถฝึกฝนกันได้ไม่ได้เกิดจากพันธุกรรม จากการศึกษาของ นักจิตวิทยาเด็ก เอ็มมี เวอร์เนอร์ (Stoltz, Paul G. 1997: 64; อ้างอิงจาก Werner. 1996) ได้ศึกษาคนหนุ่มสาวที่มีชีวิตในวัยเด็กที่ชอกช้ำในฮาวายภายใต้การคาดหมายว่าความชอกช้ำเหล่านั้นจะต้องถูกส่งผ่านจากรุ่นหนึ่งไปอีกรุ่นหนึ่ง แต่เอ็มมี เวอร์เนอร์กลับแปลกใจเมื่อค้นพบว่า 1 ใน 3 ของเด็กที่เคยชอกช้ำมุ่งหน้าไปสู่ความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว ทำให้เขามีความยืดหยุ่นสามารถในการฟื้นกลับสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ยังพบว่า

1. ความอดทนและความสามารถในการฟื้นกลับสู่สภาพเดิมเป็นตัวทำนายผลการปฏิบัติงานและสุขภาพของบุคคล
2. ความอดทนมีพื้นฐานมาจากความรู้สึกของการผูกพัน การทำนาย และการควบคุม
3. บุคคลที่แสดงให้เห็นว่ามีความอดทนจะสามารถจัดการกับอุปสรรคได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มี ความอดทน

การรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy) แนวคิดนี้เป็นทฤษฎีของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Bandura. 1986: 24) ซึ่งเป็นการเชื่อในการควบคุมชีวิตและความสามารถของบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับความท้าทายที่เกิดขึ้น โดยกล่าวว่าบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองว่าตนเองมีประสิทธิภาพนั้นจะสามารถฟื้นคืนจากความล้มเหลวได้ โดยจะมองถึงวิธีการที่จะจัดการกับอุปสรรคมากกว่าจะกังวลมากกว่าอะไรกำลังจะผิดพลาด

การเชื่อในการควบคุม (Locus of Control) รอตเตอร์ (Stoltz, Paul G. 1997: 66; อ้างอิงจาก Rotter. n.d.) เป็นความเชื่อที่ว่า บุคคลสามารถควบคุมการกระทำของตนเองและสามารถควบคุมผลดีหรือผลร้ายของตนเองได้ โดยระดับการควบคุมสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ การเชื่อในการควบคุมภายใน (Internal locus of control) เป็นความเชื่อการควบคุมภายในตนเองที่ว่าตนสามารถทำสิ่งนั้นให้ประสบความสำเร็จของงานได้ ควบคุมการลงโทษการให้รางวัลตนเองได้ และเชื่อว่าเกิดจากคุณลักษณะภายใน ควบคุมวิถีชีวิตและการกระทำของตนเองได้ส่งผลให้ความสำเร็จเป็นที่น่าสนใจมีพฤติกรรมที่จะต่อสู้กับอุปสรรค ส่วนการเชื่อในการควบคุมในตนเองภายนอก (External locus of control) เป็นความเชื่อที่ว่าไม่ว่าจะทำอะไรจะสำเร็จหรือล้มเหลว เป็นผลมาจากสิ่งต่างๆ ซึ่งเหนือการควบคุมเช่นเรื่องโชคชะตา โอกาส หรือสิ่งที่ถูกกำหนดไว้แล้ว ในขณะที่คนที่เชื่อในวิถีชีวิตที่เกิดจากการควบคุมในตนเองจากภายในจะเป็นผ่านแสงหา

จากทฤษฎีการเรียนรู้สภาพไร้ความสามารถ ความอดทน ความสามารถในการฟื้นกลับสู่ สภาพเดิมหรือความยืดหยุ่น การรับรู้ความสามารถของตน การเชื่อในการควบคุมในตนเองพบว่า

1. ความสำเร็จเกิดขึ้นของตัวบุคคลนั้นเป็นผลมาจากการรับรู้ถึงการควบคุมภายในตนเองหรือการจัดการชีวิตของบุคคล
2. วิธีการตอบสนองต่ออุปสรรค สามารถบอกได้ถึงความสำเร็จของบุคคลนั้น

3. บุคคลมีรูปแบบในการตอบสนองต่ออุปสรรคที่แตกต่างกัน
4. รูปแบบดังกล่าวนี้จะคงอยู่ต่อไปหากไม่ได้รับการแก้ไข
5. รูปแบบในการตอบสนองจะอยู่ในระดับจิตใต้สำนึก (subconscious) ดังนั้นจึงควรตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง
6. ถ้าบุคคลสามารถตรวจวัดและสร้างความอดทนต่อการตอบสนองต่ออุปสรรคได้ บุคคลจะมีความสุขกับผลที่เกิดขึ้น การปฏิบัติงานจะดีขึ้น ความสามารถในการฟื้นกลับสู่สภาพเดิมหรือความยืดหยุ่นมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น การพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้น รวมทั้งมีแรงจูงใจ และความสำเร็จ มากขึ้น

1.2.2 ศาสตร์ใหม่แห่งสุขภาพ (The New Science of Health)

สมัยก่อนนักวิทยาศาสตร์หรือแพทย์มีแนวคิดร่างกายและจิตแยกออกจากกัน และแนวคิดนี้ยังคงถึงปัจจุบัน จากงานวิจัยล่าสุดในสาขา Psychoneuroimmunology อธิบายว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมีความเชื่อมโยงโดยตรงกับความรู้สึกและสิ่งที่เกิดอยู่ภายในร่างกาย ซึ่งวิธีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในชีวิตมีความสำคัญต่อสุขภาพและความสำเร็จในชีวิต ความเข้มแข็งทางจิตใจและการรู้จักควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันต้านทานโรคภัยของร่างกายซึ่งแนวคิดนี้สามารถวัดและเชื่อมโยงกันระหว่างความคิดกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในร่างกายของมนุษย์ เดเรช (Stoltz, Paul G. 1997; อ้างอิงจาก Dreher. 1995) อารมณ์ความรู้สึกนั้นเกิดจากสารเคมีที่เป็นสื่อจากสมอง และสารเคมีที่เกิดขึ้นขณะที่มนุษย์เกิดอารมณ์ความรู้สึกจะส่งผลโดยตรงกับสุขภาพทางการของบุคคล ซึ่งการที่บุคคลตอบสนองกับเหตุการณ์อย่างไรส่งผลต่อสุขภาพและจะส่งผลต่อการบรรลุความสำเร็จได้ โดยผู้ที่มีความตอบสนองต่อเหตุการณ์ในชีวิตอย่างสร้างสรรค์ (Constructive) ในระดับสูงก็จะมีอายุยืนยาว ซึ่งมีการศึกษาแนวคิดดังกล่าว คือ

การศึกษาผู้หญิง 34 คนที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านมและได้ตอบสนองเหตุการณ์อย่างสร้างสรรค์ (Constructive) ในระดับสูงจะมีอายุยาวนานที่สุด เซลิกแมน (Stoltz, Paul G. 1997: 75; อ้างอิงจาก Seligman. 1990) นอกจากนี้ยังพบว่าการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ว่าตนไร้ความสามารถจะมีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้าซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกวัย หากบุคคลมีความเชื่อว่าไม่สามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้จะมีแนวโน้มไปสู่ความซึมเศร้าได้และยังส่งผลต่อความสามารถที่จะต่อสู้กับอุปสรรคอีกด้วย

การศึกษาเกี่ยวกับการตอบสนองต่ออุปสรรคในทางลบของ จอร์จ โซโลมอน (Stoltz, Paul G. 1997; อ้างอิงจาก Solomon; & other. n.d.) โดย จอร์จ โซโลมอน ศาสตราจารย์ด้านจิตเวชและชีวพฤติกรรมศาสตร์ ศูนย์การแพทย์ยูซีแอลเอ ได้ทำการศึกษาและพบว่า การตอบสนองต่ออุปสรรคในทางลบทำให้เกิดการลดการสร้าง T- cell ที่ช่วยต่อสู้การติดเชื้อ HIV แต่อย่างไรก็ตามการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระบบทางร่างกายสัมพันธ์กับความคิดและพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นสามารถยืนยันได้ว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมีผลอย่างมากต่อสุขภาพ

การศึกษาเรื่องระดับความเครียด สตอลท์, พอล จี (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2551; อ้างอิงจาก Stoltz, Paul G. 1997) ได้ทดสอบกลุ่มของนักศึกษามหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดในเรื่องระดับความเครียด วิธีที่นักศึกษาตอบสนองต่ออุปสรรคและการมีภูมิคุ้มกัน ซึ่งได้ค้นพบว่า คนที่ปรับตัวไม่ได้ จะเป็นคนที่มีภาวะซึมเศร้า และมีความกังวลอยู่ในระดับสูงสำหรับการตอบสนองต่อความเครียด จะเป็นผู้มีเซลล์ป้องกันอ่อนแอลงอย่างเห็นได้ชัด วิธีการตอบสนองของบุคคลต่ออุปสรรคอิทธิพลต่อองค์ประกอบทางเคมีและความเข้มแข็งของระบบภูมิคุ้มกัน

การศึกษาการเขียนบันทึกแสดงความรู้สึกของบุคคลทางบวกทางบวกจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโดยเจมส์ เพนเนเบเกอร์ ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยเซาท์เทิร์นเมธิสต์ ได้อธิบายให้เห็นเกี่ยวกับการศึกษางานหลายชิ้นที่เกี่ยวข้องกันพบว่า การเขียนบันทึกแสดงความรู้สึกของบุคคลมีผลทางบวกจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน คนที่เขียนบันทึกได้ถูกทดสอบและพบว่าระบบภูมิคุ้มกันได้เพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ไม่ได้เขียนบันทึก ข้อดีของภูมิคุ้มกันทำให้อาการเจ็บป่วยบรรเทาลดลงและไปพบแพทย์น้อยครั้งกว่า แสดงให้เห็นว่าการเขียนความรู้สึกโดยการบันทึกทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสารเคมีในร่างกาย ซึ่งเป็นผลให้สุขภาพดีขึ้นอาจจะเป็นเพราะว่าช่วยเพิ่มความรู้สึกในการควบคุมยิ่งขึ้น สตอลท์, พอล จี (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2551: 125; อ้างอิงจาก Stoltz, Paul G. 1997)

จากงานวิจัยแนวจิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) จากแนวคิดนักวิจัยหลายท่านสามารถสรุปได้ว่า

1. วิธีการตอบสนองของบุคคลต่ออุปสรรคมีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันระหว่างกับสุขภาพจิตและสุขภาพกาย
2. การรับรู้ว่าคุณสามารถควบคุมสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นได้เป็นสิ่งที่สำคัญต่อสุขภาพและการชีวิตที่ยืนยาว
3. การตอบสนองต่ออุปสรรคส่งผลต่อระบบการทำงานภูมิคุ้มกัน การฟื้นตัวจากการผ่าตัดและการอ่อนแอที่เกิดจากการคุกคามจากโรค
4. การตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างไม่สร้างสรรค์สามารถเป็นต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2.3 ศาสตร์แห่งสมอง (The Science of the Brain)

ศาสตร์แห่งสมอง โดยการค้นพบทางประสาทวิทยาหรือศาสตร์แห่งสมอง นูเวอร์ (Stoltz, Paul G. 1997: 79; อ้างอิงจาก Nuwer. n.d.) หัวหน้าภาควิชาประสาทสรีรวิทยา (Neurophysiology) ที่ศูนย์การแพทย์ UCLA อธิบายว่าสมองเป็นโครงสร้างที่มีความสมบูรณ์สามารถสร้างความเคยชินขึ้นมาได้เกิดเป็นรูปแบบของนิสัยที่เรียนรู้ทักษะต่างๆการเรียนรู้เกิดขึ้นนอกส่วนของจิตสำนึก ซึ่งอยู่ในสมองส่วนที่เรียกว่า ซีรีบรัล คอर्टิกซ์ (Cerebral Cortex) ถ้ากระทำซ้ำบ่อยๆ สิ่งที่ได้เรียนรู้ไปแล้วจะย้ายเข้าไปอยู่ในจิตใต้สำนึกในสมองส่วนที่ทำงานอัตโนมัติเรียกว่า บาซัล แกนเกลีย (Basal Ganglia) การกระทำซ้ำหลายๆครั้งทำให้ประสิทธิภาพของเซลล์ประสาทที่เชื่อมต่อกับใต้สมองจะยิ่งแข็งแรงและเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือ

นิสัยสามารถกระทำได้โดยใช้เวลาเพียง 1 ส่วน 1,000 วินาทีเท่านั้น สตอลทซ์, พอล จี (ภิญญาพัชญ์ ปรากฏทอง. 2551: 20; อ้างอิงจาก Stoltz, Paul G. 1997) ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคก็เหมือนกับนิสัยทั่วไป ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับต่ำบุคคลก็ย่อมจะมีพฤติกรรมอยู่อย่างนั้นและพฤติกรรมนั้นๆจะไปอย่างรวดเร็วโดยอัตโนมัติ ในการเปลี่ยนแปลงบุคคลบุคคลควรตระหนักถึงพฤติกรรมโดยเริ่มต้นที่กระทำโดยรู้ตัวก่อน (conscious) ซึ่งเป็นการเริ่มต้นการเดินทางของระบบประสาท (Neuropathway) จากนั้นจึงค่อยๆ ลงสู่ระดับจิตใต้สำนึกจนกลายเป็นนิสัยต่อไป

จากแนวคิดทั้งสามแนวคิดจะเห็นได้ว่าศาสตร์ทั้งสาม ประกอบไปด้วย จิตวิทยาว่าด้วยการรู้คิดและการเข้าใจ ศาสตร์ใหม่แห่งสุขภาพ ศาสตร์แห่งสมอง ในบางศาสตร์จะมีคุณลักษณะย่อยที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตวิทยาว่าด้วยการรู้คิดและการเข้าใจ ทั้งแนวคิดการเรียนรู้สุขภาพไร้ความสามารถในการเผชิญปัญหา การอธิบายสาเหตุ การมองโลกในแง่ดี ความอดทน ความสามารถในการฟื้นคืนกลับสู่สภาพเดิม การรับรู้ความสามารถของตน การเชื่อในการควบคุมภายในตนเองโดยลักษณะดังกล่าวมีความสัมพันธ์กันเมื่อมองโลกในแง่ดีคิดตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างสร้างสรรค์ ก็ย่อมควบคุมสิ่งที่เป็นอุปสรรคได้ไม่ว่าอุปสรรคนั้นจะมากหรือน้อยก็ตาม จะทุ่มเท อดทนเพียรพยายาม และรับรู้ว่าคุณมีความสามารถแม้หากต้องล้มแล้วสามารถฟื้นคืนกลับสู่สภาพเดิมได้ และลุกขึ้นมาใหม่ได้ส่งผลให้เกิดการกระทำซ้ำๆฝึกบ่อยๆจะเกิดการพัฒนาได้ ส่งผลโดยตรงกับสุขภาพจิตที่เข้มแข็งและสุขภาพกายที่แข็งแรงซึ่งลักษณะแนวคิดดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของคนที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูง

1.3 ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

สตอลทซ์, พอล จี (Stoltz, Paul G. 1997: 7) กล่าวถึงความสำคัญต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) เนื่องจากการศึกษาและพิสูจน์และได้นำมาปฏิบัติจริงและเป็นทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ โดยความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) สามารถทำนายถึงความอดทนต่อความยากลำบากหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นของบุคคล ซึ่งมีบทบาทความสำคัญของความสามารถในการเผชิญ ดังนี้

1.3.1 การแข่งขัน (Competitiveness) เป็นการตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างสร้างสรรค์ มีความเข้มแข็ง มีความตั้งมั่นยึดมั่นตั้งใจอย่างแท้จริง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จำเป็นต่อความสำเร็จ การแข่งขันเกี่ยวข้องกับความหวัง ความกระตือรือร้นและความยืดหยุ่นซึ่งถูกกำหนดโดยวิธีการจัดการกับความพ่ายแพ้และความท้าทายของชีวิตบุคคลที่ตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างสร้างสรรค์ ความมุ่งมั่นและความมานะอดทนจะได้นานกว่าและส่งผลให้ประสบความสำเร็จได้ในที่สุด

1.3.2 ความสามารถในการผลิต (Productivity) จากการศึกษาพบว่าบุคคลที่ตอบสนองต่ออุปสรรคในทางที่ไม่สร้างสรรค์จะมีผลผลิตของงานที่ต่ำกว่าบุคคลที่ตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างสร้างสรรค์ ผลการปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์กับวิธีการตอบสนองต่ออุปสรรคโดยคนที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) สูงจะมีผลผลิตที่ได้จากการปฏิบัติมากกว่าผู้ที่มีความสามารถในการฝ่าอุปสรรค (AQ) ต่ำ

1.3.3 ความสร้างสรรค์ (Creativity) จากแนวคิดของโจเอล บาร์เกอร์ (Joel Barker) นักอนาคตศาสตร์เชื่อว่าความสร้างสรรค์ไม่สามารถเกิดขึ้นได้จากการสิ้นหวัง โดยจะต้องนำเอาภาวะที่สิ้นหวังออกไป การเรียนรู้ถึงการไร้ความสามารถจะทำลายความสร้างสรรค์ของบุคคลที่มีความสามารถ ดังนั้นคนที่ไม่สามารถตอบสนองต่ออุปสรรคได้อย่างเหมาะสมจึงกลายเป็นคนที่ไม่สร้างสรรค์ด้วย

1.3.4 แรงจูงใจ (Motivation) คนที่มีระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) สูงที่สุด มีแรงจูงใจมากที่สุดทั้งในเวลาทำงานปกติและทำงานล่วงเวลา

1.3.5 กล้าเสี่ยง (RiskTaking) การที่บุคคลไม่กล้าเสี่ยงเกิดจากขาดการรับรู้ในการควบคุมตนเองเป็นเหตุผลที่ทำให้บุคคลไม่กล้าเสี่ยง ซึ่งเป็นตัวขัดขวางสู่ความสำเร็จ ดังนั้นเมื่อบุคคลที่สามารถตอบสนองต่ออุปสรรคได้อย่างสร้างสรรค์จึงเป็นคนที่พร้อมที่จะกล้าเสี่ยงกับอุปสรรคหรือสิ่งแปลกใหม่ที่ไม่เคยพบเห็นหรือรู้จักมาก่อน

1.3.6 การพัฒนา (Improvement) การพัฒนาและปรับปรุงอย่างต่อเนื่องเพื่อความอยู่รอด ดังนั้นบุคคลไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดก็ตามเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) สูงจะมีการปรับปรุงตนเองและพัฒนาตลอดเวลาเพื่อหลีกเลี่ยงการกลายเป็นคนล้าสมัย ส่วนบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ต่ำก็จะแยลงเรื่อยๆ

1.3.7 ความเพียร (Persistence) เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อความสำเร็จที่สูงขึ้น และจำเป็นต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรค เป็นความสามารถที่จะพยายามกระทำต่อไปแม้จะต้องเผชิญกับความพ่ายแพ้หรือความล้มเหลว ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการมุ่งสู่ความสำเร็จ

1.3.8 การเรียนรู้ (Learning) บุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะตอบสนองต่ออุปสรรคในลักษณะที่คงทนถาวรอยู่กับตัวบุคคลตลอดและจะเรียนรู้และประสบความสำเร็จน้อยกว่าเด็กที่มองโลกในแง่ดี

1.3.9 การยอมรับความเปลี่ยนแปลง (Embracing Change) การเปลี่ยนแปลงบางอย่างอาจเป็นสิ่งที่คาดเดาล่วงหน้าได้ อาจอยู่เหนือการควบคุมและเป็นเรื่องที่ต้องเผชิญ คนที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงมีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างสร้างสรรค์ โดยการใช้การเปลี่ยนแปลงนั้นทำให้เกิดการเข้มแข็งในการแก้ปัญหาด้วยการตอบสนองต่ออุปสรรคแบบเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส (Advertunity) ผู้ที่ทำลายด้วยการเปลี่ยนแปลงมักถูกทำลายด้วยอุปสรรคเช่นกัน

1.3.10 ความยืดหยุ่น ความเครียด ความกดดันและความพ่ายแพ้ (Resilience, Stress, Pressure and Setbacks) ความเครียดมักจะเกิดขึ้นกับตัวบุคคลที่เริ่มมาจากความกดดันและนำไปสู่ความพ่ายแพ้ บุคคลจะพยายามอดทนจะสามารถฟื้นคืนสภาพเดิมได้อย่างรวดเร็วหรือมีความยืดหยุ่นนั่นเอง คนที่จะสามารถประสบความสำเร็จต้องมีร่างกายและอารมณ์ที่ยืดหยุ่นเพียงพอ เพราะต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรคและสิ่งที่ไม่อาจคาดเดาได้อยู่เสมอ ฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็วเมื่อต้องประสบกับอุปสรรคครั้งใหญ่ในชีวิต

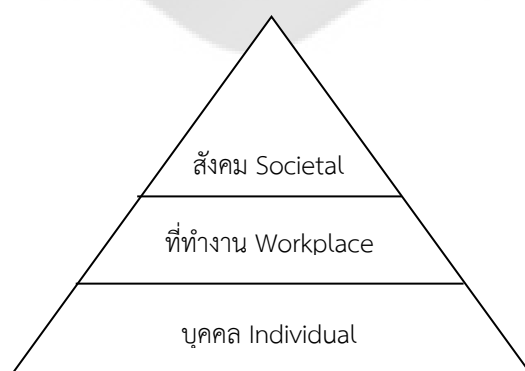
1.3.11 สุขภาพจิต (Mental Health) บุคคลที่มีความทุกข์ภายในซึ่งเป็นผลจากอุปสรรคทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะรู้สึกสิ้นหวัง และกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) กับสุขภาพจิตจึงมีความสัมพันธ์กัน หากบุคคลตอบสนองต่ออุปสรรคด้วยความกังวล สิ้นหวัง ไร้ความสามารถ ผลที่ได้จะกลายเป็นคนซึมเศร้า

1.3.12 สุขภาพทางกาย (Physical Health) ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายถือว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) ต่ำซึ่งมีความสัมพันธ์กับสุขภาพกายและความเสี่ยงทางสุขภาพ และอาจจะต้องทรมานกับความเจ็บป่วยทางร่างกาย ส่วนผู้ที่มองโลกในแง่ดีสามารถตอบสนองต่ออุปสรรคด้วยความยืดหยุ่นจะมีความสุขและสุขภาพกายจะดีตามด้วย

1.3.13 พลังแห่งชีวิต ความสุข ความสนุกสนาน (Vitality, Happiness and Joy) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความสำเร็จ ผู้ที่สามารถเอาชนะและผ่านพ้นอุปสรรคไปได้จะพบกับความสุขสนุกสนานในชีวิต ส่วนผู้ที่รับรู้ว่าคุณอุปสรรคนั้นใกล้เคียงกว่าที่จะกำจัดให้พ้นไป อยู่นอกเหนือการควบคุมและคงอยู่อย่างยาวนานจะเป็นผู้ที่ทุกข์ทรมานมาก

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) จึงมีความสำคัญอย่างมากในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเรียน ปัญหาและอุปสรรคที่พบเจอในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) เป็นตัวที่บ่งบอกและทำนายถึงความสำเร็จของบุคคลในหลายด้าน เช่น ผลการปฏิบัติงาน ความเพียรพยายาม ความอดทนมุ่งไปสู่ความสำเร็จ แรงจูงใจในการทำงาน การเรียนรู้รวมไปถึงสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ต้องมีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน โดยคนที่มองโลกในแง่ร้ายคือบุคคลที่มี AQ ต่ำคิดและตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างไม่สร้างสรรค์ส่งผลต่อความคิดกังวลสุขภาพจิตจะแย่ลงก็ย่อมส่งผลต่อความเจ็บป่วยของสุขภาพกายเช่นกัน ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงย่อมจะมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงเช่นกัน คิดตอบสนองต่อปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ไม่หลีกเลี่ยงอุปสรรค มีความอดทนแม้จะเจออุปสรรคมากหรือน้อยก็พร้อมที่จะต้อนรับต่อไปและสามารถก้าวผ่านอุปสรรคจนค้นพบความสุข สนุกสนานในการดำเนินชีวิต บทบาทเหล่านี้ที่มีอยู่ในความสามารถในการเผชิญอุปสรรคควรอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนาโดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นวัยเรียนซึ่งเป็นวัยที่ต้องเจอสภาพการเรียนรู้ที่หนักขึ้นและเพื่อส่งผลในการประสบความสำเร็จในการเรียนได้ในที่สุด

1.4 ระดับของอุปสรรค



ภาพประกอบ 3 ระดับของอุปสรรคของบุคคล

ที่มา: Stoltz. 1997. *Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities*. p. 39

อุปสรรคทั้ง 3 ระดับจะเห็นได้ว่าอุปสรรคทางสังคม (Social Adversity) เป็นความทุกข์ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ตั้งแต่ระหว่างบุคคล ครอบครัว กลุ่มคน ชุมชน กว้างออกไปตามลำดับและผลที่สืบเนื่องด้วย เช่น ปัญหาจากเศรษฐกิจแวดล้อม เป็นต้น อุปสรรคยังส่งผลต่อบุคคลไม่มากนักน้อยส่วนอุปสรรคระดับการทำงาน (Workplace Adversity) เป็นความไม่มั่นคงทางการงานหรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อคนทำงานในองค์กร ซึ่งอุปสรรคระดับสังคมและระดับที่ทำงานจะแผ่ขยายไปยังอุปสรรคระดับบุคคล (Individual Adversity) เป็นปัญหาในระดับทั้งสามสามารถส่งผลต่อบุคคลจนเป็นปัญหาที่สะสมเป็นความเครียดหรือกลายเป็นสภาพทุกข์ลำบากของปัจเจกบุคคลที่ยากแก่การแก้ไข

1.5 ลักษณะบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

สตอลซ์ (Stoltz, 1997: 13-15) ได้เปรียบเทียบลักษณะของบุคคลเหมือนกับการปีนเขาโดยแบ่งความสำเร็จของบุคคลกับนักไต่เขาโดยแบ่งออกเป็น 3 พวกด้วยกันคือ

1. คนไม่สู้ (Quitter) คือ คนส่วนหนึ่งที่เลือกจะไม่ทำอะไร ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ พร้อมหลบเลี่ยง ถอยหนี ถอนตัว ลาออก กลุ่มคนพวกนี้จะเรียกว่าพวกไม่สู้ เปรียบเหมือนการละทิ้งล้มเลิกการปีนภูเขา จะปฏิเสธโอกาสทั้งหมดที่มี เพราะอาจจะมีโอกาสที่ดีผ่านเข้ามาในชีวิต ไม่เป็นคนที่คว้าโอกาส หรือละเลยที่จะผลักดันให้ก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จ

2. นักตั้งแคมป์ (Camper) อาจจะเรียกว่านักตั้งแคมป์ ซึ่งหากเปรียบเทียบเหมือนการปีนเขาแล้วนั้นคือบุคคลที่จะเดินไปได้ไกลพอสมควร และคิดว่ามันไกลมากเพียงพอแล้วมากพอที่จะต้องการจะไป เมื่อเหน็ดเหนื่อยจากการปีนเขาแล้วเขาหยุดความพยายามที่จะก้าวต่อไปจึงหยุดที่จะก้าวขึ้นไปและค้นหาความราบรื่นความสะดวกสบายที่พวกเขาสามารถพ้นจากอุปสรรคต่างๆ โดยหยุดนิ่งไม่ก้าวเดินต่อ

Camper ต่างกับ Quitter คือ อย่างน้อย Quitter ก็มีความเพียรพยายามที่จะเผชิญกับอุปสรรคอยู่บ้าง แต่การเผชิญอุปสรรคอาจจะเป็นไปอย่างเรียบง่าย ที่มีการจัดการกับการท้าทายน้อยที่สุด ซึ่งอาจจะได้รับผลประโยชน์บ้างจากการเดินทางที่แสนจะง่าย เสียสละบ้างและทำงานอย่างขยันหมั่นเพียรเท่ากับที่คิดว่าจะสามารถทำได้ แม้ว่า Camper จะประสบความสำเร็จในการที่จะไปถึงสถานที่ตั้งค่าย แต่ก็ไม่สามารถที่จะรักษาความสำเร็จไว้ได้ นอกจากที่ก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จการเจริญเติบโตและการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องคือความสำเร็จของการก้าวที่สูงขึ้น

3. นักไต่เขา/นักปีนเขา/นักต่อสู้ (Climber) คือบุคคลที่ทุ่มเทตลอดชีวิต บุคคลประเภทนี้จะสามารถปีนเขาได้สูงกว่า Camper และ Quitter ผู้ซึ่งอุทิศตัวให้กับการก้าวขึ้นสู่ความสำเร็จชั่วชีวิตซึ่งบุคคลประเภทนี้จะไม่สนใจถึงพื้นฐานของชีวิต ข้อได้เปรียบหรือข้อเสียเปรียบความโชคดีหรือความโชคร้าย แต่พวกเขายังคงปีนเขาต่อไป จะก้าวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่อง Climber จะเป็นบุคคลที่คิดในสิ่งที่เป็นไปได้ ไม่ยอมให้อายุ เพศ เชื้อชาติ ร่างกาย หรือความพิการทางจิตใจ หรือสิ่งต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคมาอยู่ในหนทางของการก้าวขึ้นสู่ความสำเร็จ

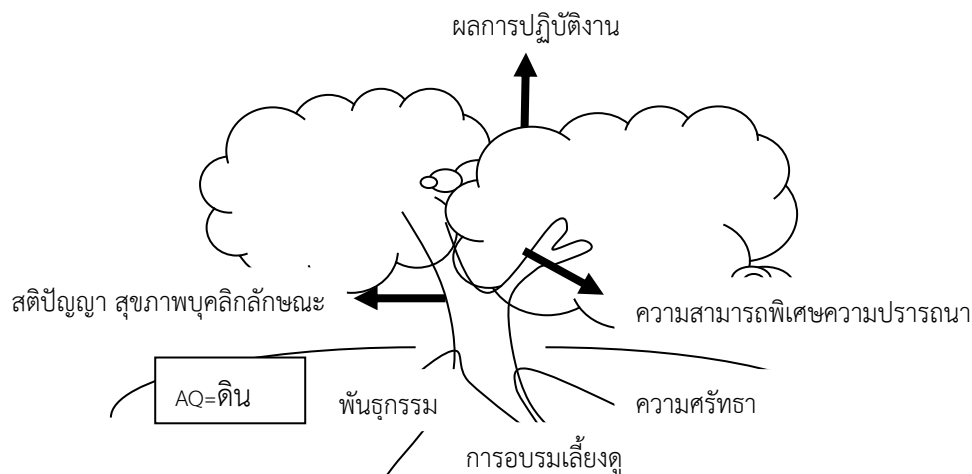
ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบลักษณะพฤติกรรมแสดงออกของบุคคลตามทฤษฎีของสตอลซ์ตามลักษณะต่างๆ

มิติการดำเนินชีวิต	คนไม่สู้ (Quitter)	นักตั้งแคมป์ (Camper)	นักสู้ (Climber)
1. วิถีชีวิต	ไม่ชวนขวายเป็นชีวิตเรียบง่าย น่าเบื่อหน่าย	กระตือรือร้นบ้าง ชีวิตขึ้นลงบ้าง แต่ขอยู่หนึ่งๆในที่ที่สุด	กระตือรือร้นอย่างมาก ชีวิตท้าทาย มีรสชาติ พบความสำเร็จ
2. การงาน	ไม่ทะเยอทะยาน ไม่กระตือรือร้น ชี้ เกียจ	มีความคิดสร้างสรรค์ พลังใจ ผลงานอยู่ใน ระดับปานกลาง นานวันก็ผ่อนคลาย	เต็มไปด้วยพลัง มีวิสัยทัศน์เป็นผู้นำ เรียนรู้และพัฒนาตนเอง ตลอดเวลา
3. มนุษยสัมพันธ์	โดดเดี่ยว เดียวดาย	กลัวๆ กล้าๆ	ดีมด้ากับความสัมพันธ์
4. ปฏิกริยาต่อการเปลี่ยนแปลง	ลังเล และระอคอย จดๆ จ้องๆ	มีข้อจำกัดในการ เปลี่ยนแปลงใหญ่ๆ	ท้าทายกับการ เปลี่ยนแปลง ปรับตัว ได้ดีทุกสถานการณ์
5. ภาษาสนทนา	มักปฏิเสธปิดกั้น ตัวเอง	ประนีประนอมไม่ชี้ชัด	มีความเป็นไปได้อยู่ เสมอ
6. การฝ่าฟันอุปสรรค	พ่ายแพ้อย่าง ง่ายดาย	มีข้อจำกัด	ชนะและประสบ ความสำเร็จ
7. ความมุ่งมั่นในชีวิต	ปัจจัย 4 (Physiological need)	ความมั่นคงปลอดภัย และการยอมรับ (Physiological need)	เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคม ประเทศชาติ และประชาคมโลก

ที่มา: ประทักษ์ ลิขิตเลอสรวง. (2545). สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย. หน้า 88.

จากตารางเปรียบเทียบพฤติกรรมแสดงออกของบุคคลจะเห็นได้ว่าบุคคลมีการแสดงออกพฤติกรรมใน 3 มิติ หากเป็นบุคคลที่อยู่ในมิติที่เกี่ยวข้องกับนักสู้ (Climber) การดำเนินชีวิต การงาน การมุ่งมั่นจะจัดอยู่ในระดับสูง มีความกระตือรือร้น ท้าทาย กล้าสู้ กล้าลอง สามารถจัดการกับปัญหาซึ่งจัดว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอยู่ในระดับสูง แต่ในทางกลับกันหากเป็นแค่คนตั้งแคมป์ (Camper) และคนไม่สู้ (Quitter) วิถีการดำเนินชีวิตยังอยู่ได้โดยอาจต้องพึ่งพา

คนอื่น ยังไม่กระตือรือร้นเท่าที่ควร จนบางครั้งอาจจะไม่ค่อยยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวยิ่งนัก ซึ่งพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลนั้นย่อมส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น ด้วยซึ่งคนที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงและต่ำก็ย่อมมีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตแตกต่างกันอย่างชัดเจน การที่บุคคลมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงหรือต่ำ สตอลซ์ ยังได้เปรียบเทียบกับส่วนต่างๆ ของต้นไม้ ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 เปรียบเทียบบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงและต่ำเหมือนกับต้นไม้ความสำเร็จ

ที่มา: Stoltz, Paul G. (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities*. p. 29-32.

จากภาพประกอบสามารถอธิบายได้ว่าส่วนต่างๆ ของต้นไม้หนึ่งต้นสามารถเปรียบเทียบกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคลอาจจะสูงหรือต่ำก็ได้ โดยสตอลซ์ได้อธิบายลักษณะส่วนประกอบของต้นไม้ คือ สตอลซ์, พอล จี (Stoltz, Paul G. 1997: 29-32)

ใบ แสดงถึง ผลของการปฏิบัติ เปรียบได้กับส่วนในตัวเราที่คนอื่นมองเห็นได้มากที่สุด เราสามารถมองเห็นผลการปฏิบัติงานของคนอื่นได้ง่าย เนื่องจากผลปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งที่เราเห็นชัดที่สุด ลักษณะต่างๆ เหล่านี้มีผลต่อการได้รับการส่งเสริม มิตรภาพ ชีวิตสมรส และหน้าที่การงาน

กิ่งก้าน แสดงถึง ความสามารถพิเศษและความปรารถนา ความสามารถพิเศษเป็นทักษะความรู้ ความสามารถ ที่สามารถสร้างขึ้นมาได้ ส่วนความปรารถนาแสดงแรงจูงใจ ความกระตือรือร้น ความหลงใหล แรงขับและความทะเยอทะยาน ซึ่งมุ่งหมายไปสู่ความสำเร็จ

ลำดับ แสดงถึง สถิติปัญญา สุขภาพและบุคลิกลักษณะ ซึ่งได้แสดงการวัดความฉลาดของ คนเราไว้ 7 ด้านคือ ภาษาศาสตร์ กลศาสตร์ ความรู้เรื่องอวกาศ ตรรกศาสตร์-คณิตศาสตร์ ดนตรี ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความสัมพันธ์ในตัวเอง ตามแนวคิดของศาสตราจารย์ฮาเวิร์ด-การ์ด เนอร์ อาจารย์ทางจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาเวิร์ด บุคคลอาจจะเด่นเพียงด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายๆด้าน ความฉลาดที่โดดเด่นภายในตัวบุคคลจะมีผลต่ออาชีพที่แสวงหา มีผลต่อวิชาที่อาจจะเลือกเรียน และต่อ งานอดิเรกที่สนใจ อารมณ์และสุขภาพร่างกายก็ส่งผลต่อความสามารถสำหรับการประสบความสำเร็จ กล่าวคือ ถ้ามีความวิตกกังวลจนลึบป่วยอาจทำให้คุณไม่ประสบผลสำเร็จในทางตรงกันข้ามหากมี อารมณ์และสุขภาพที่ดีช่วยส่งเสริมเป็นพลังผลักดันไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จ

ราก แสดงถึง พันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดู เป็นปัจจัยในระดับพื้นฐานที่บุคคลแต่ละคน ได้รับแตกต่างกัน ซึ่งไม่สามารถตัดสินชะตาชีวิตได้แต่มีอิทธิพลอย่างมากในการประสบความสำเร็จ บุคคล

กล่าวโดยสรุปความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็นพื้นฐานในการประสบความสำเร็จและสามารถพัฒนาขึ้นมาได้ก็เปรียบเหมือนต้นไม้ โดยมีดินที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยแร่ธาตุ คอยบำรุงต้นไม้ให้งอกงาม ซึ่งดินดีก็ทำให้ต้นไม้เจริญเติบโตดี ดินดีสามารถทำให้รากยึดเกาะดินให้ แข็งแรง และยัง能够帮助ให้ลำต้นสร้างใบ กิ่งก้าน เปรียบได้กับการที่บุคคลมีการอบรมเลี้ยงดูที่ดี มีความถนัดความสามารถพิเศษในตัวเอง มีสติปัญญา สุขภาพและบุคลิกลักษณะที่จะเป็น องค์ประกอบไปสู่ความสำเร็จ

1.6 องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control: C) ด้านการวิเคราะห์สาเหตุของอุปสรรค (Origin: Or) ด้าน การยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Ownership: Ow) ด้านการรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรค (Reach: R) ด้านความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance: E) โดยมีรายละเอียดดังนี้ สตอลท์ (Stoltz, 1997: 106-125)



ภาพประกอบ 5 องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดของสตอลท์

องค์ประกอบที่ 1 ด้านการควบคุมสถานการณ์ (C: Control)

C มาจากคำว่า Control หรือการควบคุมสถานการณ์ หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ ว่าตนสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคได้มากน้อยเพียงใดการควบคุมเป็นด้านที่สำคัญและมีผล โดยตรงกับองค์ประกอบอื่นๆ CO2 RE บุคคลที่มีด้านควบคุมจัดการสูงจะรับรู้ว่าเขาสามารถจัดการ กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ไม่ตกอยู่ในภาวะทุกข์หรือเรียนรู้ว่าตนไร้ความสามารถนาน ส่วนบุคคลที่มีด้าน ควบคุมจัดการต่ำจะรับรู้ว่าเขาไม่สามารถควบคุมหรือจัดการเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับชีวิตของ เขาได้

องค์ประกอบที่ 2 ด้านการวิเคราะห์สาเหตุของอุปสรรค (Or: Origin)

Or มาจากคำว่า Originด้านการวิเคราะห์สาเหตุของอุปสรรค หมายถึง ปัจจัยใด (ใคร อะไร หรือสิ่งใด) ที่เป็นต้นเหตุหรือสาเหตุของอุปสรรค ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้สูงจะรับรู้ สาเหตุ หรือจุดเริ่มต้นของอุปสรรคมาจากสิ่งอื่นหรือคนอื่น และจะเรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาด มีการ ตำหนิตนเองในระดับที่พอดีจะมีแรงผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงพฤติกรรม และมีการ เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาได้เร็วขึ้น ดีขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อเผชิญปัญหานั้นอีกครั้ง ส่วนผู้ ที่มีความสามารถในด้านนี้ต่ำจะรับรู้ว่ามันเป็นสาเหตุหรือจุดเริ่มต้นของความยากลำบาก มักจะตำหนิตนเองอย่างแรงในเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น จะตำหนิตนเองอย่างรุนแรง

องค์ประกอบที่ 3 ด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Ownership: Ow)

Ow มาจากคำว่า Ownershipด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเอง หมายถึง การรับรู้ ความรับผิดชอบในการจัดการกับผลที่เกิดขึ้น บุคคลที่มีความสามารถในด้านนี้สูงจะ รับผิดชอบในการแก้ไขในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่สนใจถึงสาเหตุ การที่มีความสามารถด้านนี้สูงจะ ส่งเสริมการควบคุมจัดการ การส่งเสริมแรงจูงใจของบุคคลให้มีการลงมือแก้ปัญหา ส่วนบุคคลที่มี ด้านนี้ต่ำจะไม่รับรู้ถึงความรับผิดชอบในผลที่เกิดขึ้นและไม่สนใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจะมีสาเหตุมาจากใคร หรือสิ่งใด

องค์ประกอบที่ 4 ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R: Reach)

R มาจากคำว่า Reachด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค หมายถึง การรับรู้ ของบุคคลว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นส่งผลหรือแผ่ขยายไปสู่ด้านอื่นของชีวิตมากน้อยเพียงใด ผู้ที่มีด้านนี้สูง จะรับรู้ว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นจะส่งผลเฉพาะและจำกัด บุคคลจะแยกเรื่องที่เลวร้ายออกไปจากส่วนอื่น ของชีวิตซึ่งทำให้สามารถจัดการสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้ มองว่าเรื่องราวๆก็คือเรื่องราวๆไม่ใช่ความ ล้มเหลวของการทำงาน ส่วนผู้ที่มีความสามารถของด้านนี้ต่ำ จะรับรู้ว่าอุปสรรคจะส่งผลแผ่ขยาย ความยากลำบากไปครอบคลุมเรื่องต่างๆ ในชีวิต และมองว่าเรื่องหรือสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็น เรื่องที่จำกัดและมีความจำเพาะไม่แผ่ขยายไปยังด้านอื่นของชีวิต

องค์ประกอบที่ 5 ด้านความอดทนต่ออุปสรรค (E: Endurance)

E มาจากคำว่า Enduranceด้านความอดทนต่ออุปสรรค หมายถึง การรับรู้ ว่า อุปสรรคและสาเหตุของอุปสรรคนั้นจะคงอยู่นานเพียงใดผู้ที่มีด้านนี้สูงจะมองว่าความสำเร็จเป็นสิ่งที่ คงอยู่นานหรือไม่ก็อยู่ตลอดไป และมองว่าอุปสรรคหรือสาเหตุของอุปสรรคนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ชั่วคราว อยู่ไม่นานและ ไม่เชื่อว่าจะเกิดขึ้นซ้ำอีกส่งผลให้บุคคลมีพลัง มีการมองโลกในแง่ดีขึ้น และ ส่งเสริมให้บุคคล มีการกระทำเพื่อแก้ปัญหาโดยไม่ย่อท้อ ส่วนผู้ที่มีด้านนี้ต่ำจะรู้สึกว่อุปสรรคและ

หรือสาเหตุของมันคงอยู่เป็นเวลานานหรือไม่ก็ตลอดไป ส่วนเหตุการณ์ที่ดีนั้นมองว่าเป็นเรื่องชั่วคราว การมีด้านนี้ทำให้กระตุ้นการเรียนรู้ว่าตนไร้ความสามารถ หรือความรู้สึกหมดหวัง บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะไม่กระทำการใดๆ เพื่อแก้ไขปัญหาที่บุคคลมองว่าจะคงอยู่ยาวนานหรือตลอดไป

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบเป็นตัววัดและประเมินความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านของสตอลซ์ซึ่งประกอบไปด้วยด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control: C) ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค (Origin: Or) ด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Ownership: Ow) ด้านการรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรค (Reach: R) ด้านความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance: E) ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบนั้นเป็นส่วนหนึ่งของบุคคลที่จะนำไปสู่ความสำเร็จไม่ย่อท้อ แม้จะเจอกับอุปสรรคใดๆก็ตาม

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

2.1 แนวคิดพื้นฐาน และความสำคัญของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

แนวคิดและทฤษฎีที่ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาและสร้างโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้นำเสนอแนวคิด ดังนี้

1. แนวคิด LEAD

LEAD ซึ่งเป็นแนวความคิดของสตอลซ์ (Stoltz, 1997: 154) เป็นแนวความคิดที่สามารถเปลี่ยนแปลงให้เกิดความสำเร็จได้โดยการเปลี่ยนแปลงนิสัยและวิถีคิด โดยจะสร้างรูปแบบทางความคิดใหม่ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง

L (Listen to your adversity response) ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรคและความทุกข์ยากของคุณโดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรคและความทุกข์ยาก L (Listen to your adversity response) การตระหนักรู้ถึงอุปสรรคที่กำลังเกิดขึ้นช่วยให้ตัวคุณเองหยุดและตรวจสอบอุปสรรคที่เกิดขึ้น ตรวจสอบและประเมินความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนเองจากสถานการณ์ที่กำหนด ผีฝนการประเมินด้วยการทำซ้ำๆ เพื่อตอบสนองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติด้วยความเข้มแข็งและมุ่งมั่นและให้การเสริมแรงทางบวก

E (Explore all origins and your ownership) สำรวจต้นเหตุและความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์เป็นการค้นคว้าหาว่าสิ่งใดคือจุดเริ่มต้นและความรับผิดชอบของคนที่มิต่อผลลัพธ์ที่ได้จากอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนว่าตนต้องทำอะไรเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้นหรือแตกต่างออกไป และส่วนใดที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบของตน มีลำดับขั้นตอนการปฏิบัติดังต่อไปนี้สำรวจต้นเหตุและความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ E (Explore all origins and your ownership) สำรวจหาสาเหตุและอุปสรรคว่าเกิดขึ้น จากความผิดพลาดของตนหรือผู้อื่น ระบุให้ชัดเจนถึงสิ่งที่ตนควรจะทำได้ดีกว่าหรือแตกต่างไปจากสิ่งที่ปฏิบัติไปแล้ว ทบทวนความรับผิดชอบของตนต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นโดยการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม

A (Analyze the evidence) วิเคราะห์เหตุการณ์เป็นการวิเคราะห์เพื่อหาข้อจำกัดของอุปสรรคซึ่งไม่ใช่ข้อจำกัดในการปรับปรุงแก้ไขสถานการณ์ ซึ่งการหาหลักฐานมาสนับสนุนว่าสิ่งใดบ้างที่อยู่เหนือการควบคุม อุปสรรคจะคงอยู่นานเท่าไร ทำอย่างไรอุปสรรคจึงหมดไป พร้อมทั้งวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของตนเองซึ่งปฏิบัติดังนี้ วิเคราะห์เหตุการณ์เพื่อหาข้อจำกัดของอุปสรรค A (Analyze the evidence) สังเกตและตรวจสอบเพื่อหาหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าอุปสรรคนั้นอยู่นอกเหนือการควบคุมของตนเอง สังเกตและตรวจสอบเพื่อหาหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าอุปสรรคนั้นกระจายไปยังส่วนอื่นในชีวิต สังเกตและตรวจสอบเพื่อหาหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นคงอยู่นานเกินความจำเป็น

D (Do something) ทำบางสิ่งเป็นการลงมือปฏิบัติเพื่อให้อุปสรรคหมดไป ช่วยเพิ่มพูนการควบคุม และจำกัดการแพร่กระจายของอุปสรรคไม่ให้ไปยังส่วนอื่นๆของชีวิต ด้วยการปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้ การลงมือปฏิบัติเพื่อให้อุปสรรคหมดไป D (Do something) สืบหาข้อมูลและวิธีการปฏิบัติโดยพิจารณาจากความพร้อมของตน เลือกวิธีการตอบสนองต่ออุปสรรคที่สร้างสรรค์ โดยการจรรยาบรรณที่ต้องการกระทำหรือแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้น จัดลำดับรายการที่ต้องการกระทำก่อน-หลัง โดยระบุวัน-เวลาที่จะลงมือปฏิบัติแน่นอน ปฏิบัติการตามแผนที่ได้กำหนดไว้

2. แนวคิด ADVERSITY

แนวคิด ADVERSITY มีความสอดคล้องกับเทคนิค LEAD ซึ่งเป็นเทคนิคที่พัฒนาและนำมาประยุกต์ใช้กับองค์กร หน่วยงานต่างๆ จนประสบความสำเร็จ (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2546: 205-207) ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

A คือ Activating Event การนึกถึงเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้น

D คือ Degree of Adversity การประเมินความรุนแรงของปัญหาและวิกฤติเพื่อดูแรงจูงใจในการที่จะแก้ปัญหา

V คือ Verify การตรวจสอบความสามารถในการควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและวิธีการให้เหตุผลถึงสาเหตุของวิกฤติว่าเกิดจากตัวเองหรือสิ่งแวดล้อม ความรับผิดชอบต่อการแก้ไขปัญหา คิดว่าปัญหาลูกกลมกว้างขวางแค่ไหน และสามารถแก้ไขได้ทันทีหรือไม่ คิดว่าผลลัพธ์ของปัญหาจะเป็นอย่างไร

E คือ Explain การอธิบายวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติว่าเป็นแบบใด แบบ AQ สูง หรือแบบ AQ ต่ำหลังจากการ Verify CO2RE

R คือ Reassessment การประเมินวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติใหม่อย่างคนมี AQ เชื่อว่าเหตุการณ์นี้สามารถควบคุมได้ เพราะอะไรสาเหตุของปัญหานั้นน่าจะเกิดจากสิ่งแวดล้อม เพราะถึงแม้จะเป็นความผิดพลาดของเราแต่ก็เป็นความผิดพลาดที่เผลอเผลอ เราเรียนรู้ที่จะแก้ไขได้ เราคงต้องรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของภาวะวิกฤติด้วยความกล้าหาญ ไม่ท้อแท้ มีความเชื่อว่า “ปัญหา มีไว้ให้แก้ไข มีไว้ท้อแท้” เราจะไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่และไม่ผัดวันประกันพรุ่งในการแก้ปัญหา

S คือ Systems Thinking for Solution

1. Control = ควบคุมสถานการณ์ด้วย AQ และEQ โดยกำหนดปัญหาให้ชัดเจน
2. Origin = วิเคราะห์สาเหตุด้วย Cause & Effect วิเคราะห์สาเหตุด้วยผังก้างปลา
3. Ownership = ความรับผิดชอบต่อภาวะวิกฤติแล้วกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา
4. Reach = แยกแยะความกลัวกับความจริงที่เกิดจากผลลัพธ์ของวิกฤติที่เกิดขึ้นแยกแยะระหว่างข้ออนุมานกับข้อเท็จจริงเชื่อตามที่กล่าว“เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโลกไม่เคยทำให้คนเดือดร้อนที่เดือดร้อนเพราะเราคิดไปเอง”

I คือ Initiate New Perception of Adversity สร้างกรอบแนวคิด (Paradigm) ใหม่ ด้วยการเปลี่ยนมุมมองปัญหา คิดแบบผู้ชนะ (The Winner) เชื่อว่าทุกปัญหามีทางแก้ไข ถึงปัญหานั้นจะยากแต่ก็สามารถที่จะแก้ไขได้

T คือ Take Immediate Action การลงมือแก้ปัญหาทันทีที่ตามการคิดเชิงระบบ (Systems Thinking) เช่น

1. เรียนรู้ที่จะควบคุมสถานการณ์วิกฤติด้วยการหาข้อมูลเพิ่มเติม ฝึกการควบคุมการหายใจ สติรู้ทันถึงการใช้การคิดที่เป็นระบบ (Systems Thinking)
2. หาวิธีที่ไม่โทษตัวเองสำหรับภาวะวิกฤตินี้ แต่เรียนรู้ที่จะแก้ไขความผิดพลาดถือว่า “ผิดเป็นครู” ฝึกภาวะจิตวิธีคิดแบบการควบคุมจากภายใน (Internal Locus of Control) ฝึกวิธีการหาสาเหตุความผิดพลาดจากผังก้างปลา
3. กำหนดให้ชัดเจนว่า เราต้องรับผิดชอบส่วนใดของวิกฤตินี้ อะไรที่เราทำเองได้ อะไรที่ต้องขอให้อื่นช่วยเหลือ ฝึกพฤติกรรมกรกล้าแสดงออก (Assertive Behavior)
4. กำหนดวิธีการที่จำกัดความเสียหายของวิกฤติ ทำตารางเปรียบเทียบว่าอะไรคือความกลัวอะไรคือความจริงที่เกิดขึ้น
5. กำหนดแผนในการแก้ไขปัญหาวิกฤติ อะไรที่ทำก่อนอะไรที่ทำหลัง อะไรที่ต้องทำเอง อะไรที่ให้อื่นทำ

Y คือ Yummy for Your Success หรือ Smile for You Success การยิ้มหรือให้รางวัลกับความสำเร็จในการแก้ปัญหา เช่น ดูภาพยนตร์สนุกสนานสักเรื่อง พาคนสนิทไปทานอาหารอร่อยสักครั้ง

3. เทคนิค CORE

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2552: 22) ได้เสนอเทคนิคที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในรายงานโครงการวิจัย การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามองค์ประกอบของแนวคิดสตอลซ์ โดยมีการพัฒนาดังนี้

Control คือ การกำหนดสติฝึก Sense of Control ฝึกบุคลิกภาพแบบ Proactive และ Assertive Behavior

Origin คือ เป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง จิตที่ขาดการควบคุมมิใช่เกิดจากความบกพร่องทางสติปัญญาหรือความสามารถ

Ownership คือ มีความกล้าหาญ กล้าเสี่ยงที่จะเข้าไปรับผิดชอบช่วยให้เปลี่ยนความคิดสู่การกระทำ

Reach คือ การคิดอย่างเป็นระบบ การคิดบวก (Positive Imagination) ฝึกควบคุมอารมณ์ด้านลบด้วย Game Accepting & Rejecting เกมยืดสแตงก์ เกมทดสอบความเสี่ยง

Endurance คือ ฝึกการสร้างกำลังใจกับตนเอง คิดอย่าง The Winner จินตนาการสร้างความสำเร็จของชีวิต สร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง เกมเป่ากระดาษ กิจกรรม WALK REALLY ที่ฝึกความอดทนให้กับตนเอง

4. แนวคิดการพัฒนาด้วยวิธีเก่ง ดี มีสุข

วิทยา นาควัชระ (2544: 91) ได้เสนอแนวคิดการพัฒนาด้วยวิธีเก่ง ดี มีสุข ซึ่งเป็นวิธีการพัฒนาให้มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยเสนอวิธีการ ดังนี้

1. ต้องคิดว่า ความอดทน คือ ความกล้าหาญ เพราะถ้าเรารู้สึกว่าเป็นผู้กล้า เป็นผู้ชนะผู้มีเกียรติที่สามารถทนต่ออุปสรรคและความคับแค้นใจได้ เมื่อพบเจอกับอุปสรรคต้องอดทน ให้นึกว่าเราเองกำลังมีความกล้าหาญมากขึ้นทุกทีและผ่านไปพร้อมกับอุปสรรคนั้น

2. สร้างความภาคภูมิใจตัวเองตามความเป็นจริงให้ได้ ด้วยการรู้จักค้นหาและชื่นชมความดีงามของตน การเชื่อว่าตนเป็นคนดีเพราะเคยทำดีเป็นพื้นฐานมาแล้ว จะทำให้เกิดความมั่นใจ ภาคภูมิใจในตนเอง รักตนเองและมีภูมิคุ้มกัน เกิดพลังที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปและสามารถต่อสู้กับอุปสรรคได้

3. รู้จักสร้างจินตนาการหรือความเชื่อดีๆ เช่นเชื่อว่าอุปสรรคที่มีอยู่ลดลง หรือสามารถแก้ไขอุปสรรคได้โดยคิดซ้ำเพื่อให้เกิดความเชื่อ เมื่อเราเชื่อว่าชีวิตนี้จะดีขึ้นในอนาคตแล้วเราจะเกิดกำลังใจ เกิดพลังในการอดทน รอคอย

4. รู้จักสร้างความเชื่อให้เกิดความเป็นไปได้ โดยคิดว่าการที่เรามีชีวิตที่ดีนั้นเราต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองบางอย่างให้เหมาะสมขึ้น เพื่อให้อยู่ได้ในสังคมที่ดี และสามารถแก้ไขปัญหามองอุปสรรคได้ดีขึ้น

จากการศึกษาแนวคิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในหลายๆ แง่มุม โดยนักวิชาการบางท่านใช้แนวคิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมาประยุกต์ใช้กับสถาบันการศึกษา องค์กรกลุ่มธุรกิจและประสบความสำเร็จ และบางท่านได้นำวิธีพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมาเป็นเทคนิคในการอบรมเลี้ยงดูลูกเพื่อเป็นการปลูกฝังในการกล้าเผชิญอุปสรรคเมื่อเติบโตในอนาคตนักวิชาการทั้งหลายที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าบางเทคนิคในการพัฒนามีส่วนคล้ายคลึงกันมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวิเคราะห์สาเหตุของอุปสรรคซึ่งทุกเทคนิคจะต้องมีการนำไปประยุกต์ใช้ กล่าวโดยสรุปคือ เทคนิคต่างๆ จะเริ่มต้นให้บุคคลเริ่มกล้าเผชิญกับ

อุปสรรคจะต้องเริ่มต้นจากกระบวนการคิดจัดระบบตนเองคิดวิเคราะห์หาสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับตัวเองหรือบุคคลรอบข้างก็เป็นได้ พร้อมทั้งคิดวางแผนในการควบคุมกับปัญหา และสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคได้ โดยผู้วิจัยได้สนใจแนวคิดของสตอลส์คือ LEAD มาประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน (AQ) โดยสรุปไว้ดังนี้

จากเทคนิคดังกล่าวข้างต้นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยแต่ละแนวคิดมีความคล้ายกันในส่วน ซึ่งสามารถนำมาสรุปได้ ดังนี้ คือ เมื่อบุคคลเผชิญกับอุปสรรคจะเริ่มต้นด้วยการตั้งสติพยายามควบคุมสถานการณ์โดยวิเคราะห์หาสาเหตุของอุปสรรค ตรวจสอบความสามารถของตนในการแก้ไขสถานการณ์ เมื่อทราบสาเหตุของปัญหา การที่จะกล้าเผชิญกับปัญหาก็ต้องเริ่มต้นที่ความคิดว่าตนเองสามารถทำได้ คิดตอบสนองต่อเหตุการณ์อย่างสร้างสรรค์ โดยเสริมสร้างกำลังใจให้แก่ตนเองและความภาคภูมิใจ เมื่อมีความคิดกล้าเผชิญก็ย่อมที่จะกล้าลงมือกระทำไปสู่ความสำเร็จตามที่มุ่งหมาย ซึ่งทุกแนวคิดของนักวิชาการหลายๆท่านที่ได้นำเสนอไว้มีกระบวนการโดยนำไปสู่เป้าหมายที่ชัดเจนในทิศทางเดียวกัน

การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ผู้วิจัยได้นำเทคนิค LEAD มาประยุกต์ใช้กับตัวโปรแกรม โดยจะนำขั้นตอนของเทคนิค LEAD มาใช้เป็นกระบวนการจัดทำโปรแกรม เนื่องจากเป็นเทคนิคที่ครอบคลุมกับการพัฒนาและนักวิชาการหลายๆท่านนำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้กับการเรียน และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ซึ่งผลของการนำแนวคิดนี้ไปใช้ก็สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้จริง โดยกระบวนการในการพัฒนาโปรแกรมดังนี้

1. L (Listening) การฟัง หมายถึง การรับรู้ข้อมูลของนักเรียนในลักษณะของปัญหา การรับฟังอุปสรรค และประเมินความรุนแรงของอุปสรรค
2. E (Exploring) การสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค หมายถึง การที่ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจหาสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการเรียน เพื่อประเมินความสามารถของตนและหาแนวทางแก้ไขอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้น
3. A (Analysing) วิเคราะห์เหตุการณ์ หมายถึง การที่ผู้วิจัยให้นักเรียนหาแนวทางที่เหมาะสมที่จะขจัดอุปสรรค อีกทั้งวิเคราะห์ข้อดี ข้อด้อยของผลที่จะตามมา โดยศึกษาจากตัวแบบ
4. D (Do something) ลงมือกระทำ หมายถึง การที่ผู้วิจัยให้นักเรียนลงมือปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนและสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นได้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนับได้ว่ามีคุณค่าและความสำคัญต่อการพัฒนาตัวนักเรียน โดยมีนักวิชาการที่กล่าวถึงความสำคัญของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยมีความเห็นที่มีความสอดคล้องกัน คือ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็นคุณลักษณะพื้นฐานอย่างหนึ่งสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่เคร่งเครียดได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคลเริ่มเกิดขึ้นจากใยประสาทในสมองตั้งแต่ช่วงวัยเด็กถึงวัยรุ่น ด้วยการเรียนรู้วิธีการตอบสนอง การตอบคำถามและวิธีการจัดการกับปัญหาของตน สามารถ

ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้เป็นอย่างดี มีความอดทน อดกลั้นกับปัญหาอยู่ตลอดเวลา สามารถพัฒนาทัศนคติ วิธีการคิดและความเข้าใจสภาพการณ์ของสังคมและยังนำไปสู่คุณลักษณะอื่นๆ เช่นการให้ความสำคัญของการศึกษา การคิดอย่างมีเหตุผลและการตัดสินใจ ตลอดจนสามารถปรับปรุงตัวเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดช่วงอายุด้วยการฝึกฝน (คันสนีย์ นัตรคุปต์.2545:104-108; มัณฑิรา ธรรมบุศย์.2544: 14; มะลิวรรณ เชียงทอง . 2548: 2) โดยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนั้นสามารถพัฒนาขึ้นมาได้ผ่านการฝึกฝน เพื่อพัฒนาเป็นการต่อสู้กับปัญหาไม่ท้อถอยเพื่อความสำเร็จของตัวบุคคล

2.2 ส่วนประกอบของโปรแกรม แนวคิดทางจิตวิทยาและเทคนิคที่ใช้ในโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนที่ใช้ในการพัฒนาแต่ละครั้งประกอบด้วยส่วนสำคัญต่างๆ ดังนี้

1. ลำดับขั้นตอนของการจัดโปรแกรมการพัฒนา

ทิสนา แคมมณี (2545: 147) กล่าวถึงลำดับขั้นตอนของการพัฒนาแบบกลุ่มของผู้เรียน ดังนี้

ขั้นนำ คือ การเตรียมความพร้อมในการเรียนให้แก่ผู้เรียน เช่นการทบทวนความรู้เดิม การสร้างบรรยากาศใหม่ให้เหมาะสม และเอื้อต่อการเรียนรู้ที่ตามมา เป็นต้น

ขั้นกิจกรรม คือ การให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมที่เตรียมไว้เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและรับผิดชอบในการเรียนของตน และช่วยให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ที่จะนำมาวิเคราะห์ อภิปรายให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนขึ้นในภายหลัง

ขั้นอภิปราย คือ การให้ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

ขั้นสรุปและการนำไปใช้ เป็นขั้นตอนของการรวบรวมความคิดเห็น และข้อมูลต่างๆ จากขั้นกิจกรรมและอภิปรายมาประสานกัน จนได้ข้อมูลที่สรุปจนชัดเจน รวมทั้งการกระตุ้นให้ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติหรือใช้จริงในชีวิตประจำวัน

ลำดับขั้นตอนดังกล่าวยังสอดคล้องกับงานวิจัยที่ใช้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (วันเพ็ญ สมภพรุ่งโรจน์. 2547: 7-9; นพดล โชติภพพาณิชย์. 2549: 7-8) ที่มีลำดับขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรม คือ

ขั้นเริ่มต้น เป็นการอธิบายวัตถุประสงค์ วิธีการต่างๆ ที่ใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรม อีกทั้งยังเป็นการติดตามทบทวนผลของการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งก่อน

ขั้นดำเนินการ เป็นการอธิบายขั้นตอน กระบวนการในแต่ละด้าน การตลอดจนเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

ขั้นสรุป เป็นการร่วมกันสรุปผลของการเข้าร่วมโปรแกรม สรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรม ตลอดจนเลือกแนวทางที่เหมาะสมประยุกต์ใช้กับตนเองต่อไป

ผู้วิจัยจึงได้แบ่งโปรแกรมออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรม วิธีการและลักษณะของโปรแกรมและหากเข้าร่วมโปรแกรมตั้งแต่ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป ผู้วิจัยจะทบทวนและติดตามผลของการดำเนินการฝึกอบรมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

2. ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยอธิบายและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนทั้ง 5 องค์ประกอบ ตามแนวคิด LEAD ตามขั้นตอนของสตอลซ์

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมร่วมกันสรุปข้อคิดสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมและเลือกแนวทางที่เหมาะสมไปปรับใช้กับตนเองในชีวิตประจำวัน

2. ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะทำให้การดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งของการเข้าร่วมโปรแกรมมีประสิทธิภาพ

อ็อตตาเวย์ (Ottaway. 1996: 7) กล่าวว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างอิสระทั่วถึงกัน ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากสุด 12 คนหรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมิฉะนั้นจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีสมาชิก 9-10 คน จึงจะเป็นผลดีที่สุด

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 31) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกัน จะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกเกินความจำเป็น สมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อน บางคนคาดหวังว่าจะต้องรับผิดชอบทั้งหมด ในขณะที่สมาชิกคนอื่นอาจจะรู้สึกคับข้องใจ ที่ไม่มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มจึงไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใดขึ้นอยู่กับสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

ทิสนา แคมมณี (2534: 230) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มจะเท่าใดขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม หากเป็นกลุ่มขนาดเล็กควรมีจำนวน 2-5 คน กลุ่มขนาดกลางควรมี 6-8 คน และกลุ่มขนาดใหญ่ควรมี 10-20 คน แต่ขนาดที่นิยมคือ 6-8 คน

กล่าวโดยสรุป ขนาดของกลุ่มมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งโดยมีนักวิชาการได้กล่าวถึงจำนวนของกลุ่มที่มีความสอดคล้องกันคือ ไม่ควรเกิน 15 คนทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกิจกรรม สถานการณ์และความเหมาะสม หากจำนวนสมาชิกมีความเหมาะสมการจัดกิจกรรมจะมีความทั่วถึงและเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม

ขนาดของกลุ่มที่ผู้วิจัยใช้ในการดำเนินการในโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนนั้น ในแต่ละกิจกรรมสมาชิกจะมีขนาดแตกต่างกันออกไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม หากเป็นกิจกรรมที่ใช้ความคิด การอภิปรายจะเป็นกลุ่มขนาดเล็กไม่เกิน 5 คน และหากเป็นกิจกรรมที่ต้องลงมือกระทำจะเป็นกลุ่มที่มีขนาดไม่เกิน 10 คน ทั้งนี้ขนาดของกลุ่มจะขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของกิจกรรม

3.ระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรม

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1989: 381) กล่าวถึงช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่มในสถานศึกษาแต่ละครั้ง จะต้องเกี่ยวข้องกับเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นๆด้วย แต่ช่วงเวลาเช่นนี้ไม่ใช่แนวความคิดตามกระบวนการกลุ่ม เพราะกลุ่มต้องใช้เวลายุ่นเครื่องประมาณ 10-20 นาทีเพื่อวางรากฐานการดำเนินงานภายในกลุ่ม ระยะเวลาที่นิยมใช้อยู่ที่ 1-2 ชั่วโมงครึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของการฝึกฝนภายในกลุ่ม

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2533: 247) กล่าวถึงช่วงเวลาในการจัดกลุ่มจะต้องขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับบริการ และความจำกัดของสถานที่ ถ้าเป็นกลุ่มเด็กเล็กไม่ควรจัดเกินครึ่งละ 30 นาที แต่ควรจัดให้ถี่ขึ้นเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเป็นช่วงวัยรุ่นอาจใช้เวลาครึ่งละ 1 ชั่วโมง

ผู้วิจัยได้นำหลักแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้กับโปรแกรม โดยจะระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมจะจัดขึ้นครั้งละไม่เกิน 1 ชั่วโมง เว้นแต่การปฐมนิเทศ และปัจฉิมนิเทศที่จะต้องชี้แจงรายละเอียดต่างๆซึ่งอาจจะต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้น เพื่อความเหมาะสมกับช่วงวัยและกลุ่มของผู้เข้าร่วมโปรแกรม โดยจะคำนึงถึงสภาพแวดล้อม ตลอดจนเวลาของสถานศึกษานั้นๆด้วย

4. แนวคิดทางจิตวิทยาที่ใช้ในโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ผู้วิจัยได้นำเทคนิคทางจิตวิทยานำมาประยุกต์ใช้กับโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน เพื่อเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมการแสดงออกที่ถูกต้อง ตลอดจนเสริมแรงพฤติกรรมที่ดีนั้นให้เกิดขึ้นอีกกับตัวผู้เข้าร่วมโปรแกรม โดยเทคนิคทางจิตวิทยาที่ได้นำมาประยุกต์ใช้คือ

4.1 แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy) โดยผู้วิจัยเห็นว่า กิจกรรมในโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนบางกิจกรรม การรับรู้ความสามารถของตนมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงจากความคิดที่อ้อมแอ้มฝืนฝืนอุปสรรค เปลี่ยนเป็นความคิดที่กล้าเผชิญปัญหาไม่ย่อท้อโดยมีความตั้งใจว่าตนสามารถเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองโดยใช้ความสามารถที่ตนมีอยู่ฟันฝ่าอุปสรรคไปได้

แนวคิดนี้เป็นทฤษฎีของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Bandura. 1986: 24) เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันระหว่าง พฤติกรรม ปัญญา องค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลทางสภาพแวดล้อม โดยทั้งสามองค์ประกอบทำหน้าที่เป็นตัวกำหนดอิทธิพลซึ่งกันและกัน

การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง การที่บุคคลเชื่อในความสามารถของตนว่า สามารถกระทำพฤติกรรมบางอย่างในสถานการณ์บางอย่างที่เฉพาะเจาะจงหรือไม่ ซึ่งในสถานการณ์นั้นอาจจะไม่ครอบคลุมหรือชัดเจน มีความแปลกใหม่ ไม่สามารถทำนายสิ่งที่เกิดขึ้นได้และสถานการณ์เหล่านั้นมักทำให้บุคคลเกิดความเครียด ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลที่อยู่ในขณะนั้น หากแต่อาจขึ้นอยู่กับความเชื่อของบุคคลว่าเขาสามารถทำได้ด้วยทักษะที่มีอยู่ บันดูรา (Bandura. 1986: 25)

การรับรู้ความสามารถของตนมีผลเกี่ยวข้องกับการคาดหวังและผลการกระทำของบุคคล คือ ถ้าบุคคลมีความรับรู้ความสามารถของตนในระดับสูงมีความคาดหวังในผลการกระทำในระดับสูง บุคคลนั้นย่อมที่จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้นอย่างแน่วแน่ ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของบุคคลอยู่ในระดับต่ำความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะทำก็ต่ำด้วยและมีแนวโน้มที่จะไม่กระทำพฤติกรรมนั้น

ความคาดหวังผลที่จะกระทำ

การรับรู้ ความสามารถของตนเอง		สูง	ต่ำ
	สูง	มีแนวโน้มกระทำแน่วแน่	มีแนวโน้มที่ไม่กระทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่ไม่กระทำ	มีแนวโน้มที่ไม่กระทำ แน่วแน่

ภาพประกอบ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังเกี่ยวกับผลการกระทำที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจกระทำของบุคคล

ที่มา: (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2539: 59; อ้างอิงจาก Bandura. 1978)

การรับรู้ความสามารถของตนเป็นกลไกทางจิตอย่างหนึ่งของมนุษย์ การรับรู้ความสามารถของตนไม่ได้เกิดขึ้นจากการคาดคะเนแต่เกิดขึ้นจากปัจจัยต่างๆ เช่น รูปแบบการคิด ปฏิกริยาทางอารมณ์ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนจะเป็นตัวกำหนดดังนี้ (ชัตติยา น่ายาทอง. 2551: 56-57)

1. การเลือกกระทำพฤติกรรม (Choice Behavior) การที่บุคคลใดเลือกกระทำพฤติกรรมใด นานแค่ไหน และกระทำพฤติกรรมใดก่อน ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมที่เชื่อว่ายากเกินความสามารถของตนแต่จะกระทำกิจกรรมที่แน่ใจว่ามีความสามารถกระทำได้ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงเกินความเป็นจริงและไม่สามารถกระทำพฤติกรรมที่ตนเองเลือกได้ มักจะเกิดความเครียด ผิดหวัง ประสบความล้มเหลวในการทำงาน ส่วนบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำกว่าความสามารถจริง มักขาดความพยายาม และมีความสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง บุคคลเหล่านี้จะสร้างอุปสรรคภายในใจขึ้นมาเอง อันทำให้เกิดความสงสัยในตนเอง และเกิดความประหม่าอาจทำให้พลาดโอกาสสำเร็จได้ หากประเมินและรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับที่เหมาะสม จะส่งผลต่อการเลือกกระทำพฤติกรรมที่มีโอกาสประสบความสำเร็จสูง

2. การใช้ความพยายามและความยืนหยัด (Effort Expenditure and Persistence) การตัดสินใจความสามารถของตนเอง จะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลใช้ความพยายามมากแค่ไหนจะยืนหยัดอยู่ได้นานแค่ไหน เมื่อบุคคลพบอุปสรรคบุคคลที่มีที่รับรู้ความสามารถตนเองสูงมีแนวโน้มการใช้ความพยายามมากขึ้นเพื่อเอาชนะงานที่ทำทลาย ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลรับรู้ความสามารถตนเองน้อยเมื่อพบเจออุปสรรคจะล้มเลิกโดยง่าย อย่างไรก็ตามการรับรู้ความสามารถของตนเองเมื่อเผชิญกับงานที่ยาก ในลักษณะของการประเมินความรู้ ทักษะ และวิธีการนำมาใช้ว่าเพียงพอสำหรับงานทำทลายหรือไม่ มากกว่าตัดสินใจเพียงว่าตนได้ใช้ความพยายามมากน้อยแค่ไหน

3. รูปแบบการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ (Thought Patterns and Emotional Reactions) การรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีอิทธิพลต่อแบบแผนการคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคล ในระหว่างกระทำพฤติกรรม และมีผลเกี่ยวกับการคาดคะเนถึงเหตุการณ์ภายนอกของบุคคล บุคคลที่รับรู้ความสามารถสูง จะให้ความสนใจและพยายามกระทำพฤติกรรมต่างๆ และจะใช้ความพยายามยิ่งขึ้นเมื่อพบกับอุปสรรค ส่วนบุคคลที่รับรู้ว่ามีความสามารถต่ำจะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อตนเองในทางลบ อันส่งผลให้บุคคลประสบกับความล้มเหลวในการกระทำมากยิ่งขึ้น

4. การยอมรับในผลการกระทำมากกว่าโชคชะตา (Humans Producers Simply) บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะเลือกงานที่มีลักษณะท้าทาย และใช้ความพยายามเป็นอย่างมากที่จะทำให้งานนั้นประสบความสำเร็จ ซึ่งเขาจะยอมรับผลต่างๆที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง แม้ว่าในบางครั้งอาจล้มเหลว เขาอาจจะไม่ท้อถอยไม่โทษโชคชะตา แต่จะใช้ความล้มเหลวที่เกิดขึ้นมาสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จ ตรงกันข้ามบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำมักจะอ้างว่าความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการกระทำเป็นไปตามความเชื่อหรือคำทำนาย คอยหลีกเลี่ยงงานยาก ไม่ความกระตือรือร้นต่ำ ความเครียดสูง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตน

แบนดูรา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2539: 59; อ้างอิงจาก Bandura. 1978) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีพื้นฐานมาจากปัจจัย 4 ประการ คือ

1. การกระทำที่ประสบความสำเร็จ (Enactive Attainment) เป็นแหล่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองได้มากที่สุด เพราะเป็นประสบการณ์ความสำเร็จที่แท้จริงของบุคคล ความสำเร็จทำให้ตนเองประเมินความสามารถของตนเองสูง ในขณะที่ความล้มเหลวทำให้บุคคลประเมินความสามารถของตนเองต่ำ

2. การได้เห็นแบบอย่างจากผู้อื่น (Vicarious Experience) การรับรู้ความสามารถของตนเองได้รับอิทธิพลส่วนหนึ่งมาจากการได้เห็นประสบการณ์ที่ผู้อื่นประสบความสำเร็จ เมื่อบุคคลได้เห็นบุคคลอื่นกระทำพฤติกรรมที่คล้ายกันและประสบความสำเร็จ และพฤติกรรมนั้นตนก็สามารถกระทำได้เช่นกันก็จะเพิ่มความรู้สึกที่ตนเองมีความสามารถและทำให้บุคคลนั้นมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbel Persuasion) การชักจูงเป็นการใช้คำพูดเพื่อพยายามให้บุคคลมีความมั่นใจ มีกำลังใจที่จะกระทำพฤติกรรมเพื่อเป็นผลสำเร็จ ซึ่งส่งผลให้มีการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มมากขึ้น แต่ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของผู้ชักจูงด้วย นั่นคือผู้ชักจูงต้องมีความน่าเชื่อถือ น่าไว้วางใจและต้องเป็นผู้ที่มีความสำคัญ และมีอิทธิพลต่อผู้ถูกชักจูงด้วย อย่างไรก็ตาม ผู้ชักจูงต้องพูดในสิ่งที่เป็นไปได้ หากคำพูดของผู้ชักจูงไม่ตรงกับความเป็นจริงอาจจะก่อให้เกิดความล้มเหลว ซึ่งทำให้ผู้ชักจูงไม่ได้รับความเชื่อถือและขาดความไว้วางใจจากผู้ถูกชักจูง

จากแนวคิดของเบนดูรา การรับรู้ความสามารถของตนมีส่วนสำคัญเปรียบได้กับจุดเริ่มต้นของการคิดที่จะลงมือกระทำหรือไม่กระทำ หากนำมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมคือการสร้างให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับสูงและพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง ย่อมมีรูปแบบการคิดและพฤติกรรมที่เลือกกระทำที่จะทดลองกระทำในพฤติกรรมอันเป็นแรงผลักดันไปสู่ความสำเร็จใช้ความพยายามมุ่งมั่นอย่างเต็มที่

4.2 แนวคิดการเลียนแบบจากตัวต้นแบบ

กิจกรรมในโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคบางกิจกรรมตัวแบบที่ดีมีส่วนส่งเสริมให้เกิดตัวแบบใหม่ซึ่งผู้วิจัยนำแนวคิดการเลียนแบบมาใช้เพื่อหวังให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เรียนรู้จากตัวแบบที่ดีที่มีอยู่รอบๆ ตัว

แนวคิดการเลียนแบบจากตัวต้นแบบ แนวคิดนี้เป็นทฤษฎีของอัลเบิร์ตเบนดูรา ซึ่งมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของคนเราส่วนใหญ่ นั้น เกิดจากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบในสภาพแวดล้อม สามารถแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ตัวแบบที่มีชีวิตจริง ซึ่งเป็นตัวแบบที่เราต้องเผชิญในชีวิตจริงเช่น พ่อ แม่ เพื่อน ครู เป็นต้น ตัวแบบอีกชนิดหนึ่งคือ ตัวแบบสัญลักษณ์ เป็นตัวแบบที่เราเห็นจากสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทีวี หนังสือพิมพ์ การ์ตูน นิยาย เป็นต้น ตัวแบบทั้งสองชนิดนี้มีผลต่อการเรียนรู้ของคนเราไม่แตกต่างกัน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 50) โดยกระบวนการเลียนแบบแบ่งออกเป็น 4 กระบวนการ คือ

1. กระบวนการสนใจ (Attention Process) นั่นคือผู้สังเกตต้องมีความสนใจในตัวแบบเสียก่อนจึงจะมีความคิดอยากลอกเลียนแบบ ซึ่งตัวแบบต้องมีลักษณะเด่น มีชื่อเสียง น่าสนใจหรือมีลักษณะคล้ายผู้สังเกต อีกทั้งเป็นตัวแบบที่แสดงออกแล้วได้รับการเสริมแรงหรือการลงโทษจะได้รับความสนใจเป็นพิเศษ ตัวแบบที่ได้รับการเสริมแรงจะทำให้ผู้สังเกตอยากทำตามแต่ในทางกลับกันตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมแล้วถูกลงโทษ ผู้สังเกตก็ไม่อยากจะทำลอกเลียนแบบพฤติกรรมนั้น นอกจากตัวลักษณะของตัวแบบแล้ว สภาวะของผู้สังเกตก็มีผลต่อความสนใจต่อความสนใจในตัวแบบด้วย ถ้าผู้สังเกตอยู่ในสภาวะตื่นตัวก็จะให้ความสนใจกับตัวแบบ แต่ถ้าเพลียหรือง่วงนอนก็จะไม่สนใจตัวแบบ นอกจากนี้ผู้สังเกตต้องไม่ถูกสิ่งเร้าอื่น ดึงดูดความสนใจออกไปในขณะที่สังเกตตัวแบบอยู่

2. กระบวนการจำ (Retention Process) เมื่อผู้สังเกตสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบแล้ว การที่จะเรียนรู้จากตัวแบบได้ดี ผู้สังเกตต้องสามารถจดจำพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกได้ ซึ่งการที่จะจดจำได้นั้น ลักษณะของตัวแบบต้องเป็นสิ่งที่ผู้สังเกตคุ้นเคยหรือไม่ก็พบเห็นบ่อยๆ และจะช่วยให้กระบวนการจดจำนั้นได้ดี ควรจะต้องมีการชักจูงในการแสดงออกจริงหรือชักจูงในความคิดก็ได้

3. กระบวนการทำตาม (Reproduction Process) คือหลังจากที่ผู้สังเกตจดจำพฤติกรรมของตัวแบบได้ดีแล้ว ก็จะเข้าสู่กระบวนการทำตามตัวแบบ กระบวนการนี้จะทำได้ดีถ้ามีการให้ข้อมูลย้อนกลับ เมื่อลองทำพฤติกรรมตามตัวแบบ อีกทั้งยังขึ้นอยู่กับความสามารถเดิมที่ผู้สังเกตมีอยู่

4. กระบวนการแรงจูงใจ (Motivation Process) เป็นกระบวนการสุดท้ายที่จะทำให้ผู้สังเกตตัดสินใจจะทำตามพฤติกรรมของตัวแบบแล้วได้รับการเสริมแรง การที่คาดว่าจะได้รับการเสริมแรงนี้ ทำให้เป็นแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบที่ตนเองลอกมา

จากแนวคิดของเบนดูรา การเลียนแบบสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมคือ การสร้างโปรแกรมที่กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนมีความคาดหวังในผลสำเร็จของตน และรับรู้ว่าคุณเองกระทำได้ด้วยทักษะความรู้ของตนที่มีอยู่ผ่านตัวแบบ ซึ่งตัวแบบที่ดีสามารถได้จากตัวบุคคลรอบข้าง หนังสือ และสื่อต่างๆ โดยพัฒนามาเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรม และมีส่วนสำคัญให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมศึกษาและเลียนแบบพฤติกรรมในการเรียนที่ดีเพื่อไปสู่ความสำเร็จได้

4.3 กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) กล่าวว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่ออินทรีย์มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจที่จะเรียนความพร้อมเป็นสภาวะของบุคคลในการเรียนรู้ หรือการกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งอย่างบังเกิดผล ความพร้อมในตัวบุคคลจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อบุคคลมีวุฒิภาวะ มีความสนใจ มีแรงจูงใจ ความพร้อมทางด้านร่างกาย เช่น หู ตา เป็นต้น ความพร้อมทางด้านจิตใจ หมายถึง ความพร้อมที่เกิดจากความพึงพอใจเป็นสำคัญ ถ้าเกิดความพึงพอใจย่อมนำไปสู่การเรียนรู้ ถ้าไม่เกิดความพึงพอใจการเรียนรู้ก็จะไม่เกิด หรือทำให้การเรียนรู้หยุดชะงักไป (พาสนา จุลรัตน์ .2548 :140)

ธอร์นไดค์ได้อธิบายเกี่ยวกับกฎแห่งความพร้อมไว้ดังนี้ เฮ้เกนฮาห์น (พาสนา จุลรัตน์. 2548: 140; อ้างอิงจาก Hergenhahn. 1988: 62)

1. เมื่ออินทรีย์มีความพร้อมที่จะกระทำ และได้กระทำให้ยอมทำให้ อินทรีย์เกิดความพึงพอใจ ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้ได้
2. เมื่ออินทรีย์มีความพร้อมที่จะกระทำ แต่ถูกยับยั้งไม่ให้กระทำ จะเกิดความไม่พึงพอใจ ซึ่งไม่นำไปสู่การเรียนรู้
3. เมื่ออินทรีย์ไม่พร้อมที่จะกระทำ และถูกบังคับให้กระทำจะเกิดความไม่พอใจซึ่งไม่นำไปสู่การเรียนรู้

5. เทคนิคที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ผู้วิจัยได้ศึกษาเทคนิคต่างๆ ที่นำมาเสริมในตัวกิจกรรมของโปรแกรม โดยนำเทคนิคต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในโปรแกรกดังนี้

5.1 กรณีศึกษา (Case study)

การศึกษาจากกรณี (Case study) หมายถึง เป็นการนำปัญหาจริงนำมาเขียนเป็นเรื่องเปลี่ยนชื่อคน สถานที่ อาจใช้การอ่านให้ฟังหรืออ่านจากกรณีที่พิมพ์ให้อ่าน เป็นเรื่องที่รวบรวมเหตุการณ์เรื่องราว เพื่อฝึกให้ผู้เข้ารับอบรมได้เกิดประสบการณ์ทางอ้อม ฝึกการพิจารณาตัดสินใจ แก้ปัญหาต่างๆ ร่วมกัน ศึกษาถึงรายละเอียด ลองวิเคราะห์ปัญหาว่าเกิดจากอะไร จะแก้อย่างไร ตัดสินใจอย่างไร ภายใต้การแนะนำช่วยเหลือจากวิทยากร อาจใช้เทคนิคนี้สลับกับวิธีอื่น (วิจิตร อาวะกุล. 2537: 143)

กรณีศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ประเภท (สมหวัง คุรุรัตน์. 2539: 127)

1. กรณีศึกษาเชิงวิเคราะห์เหตุการณ์ (Critical incident case) เป็นการนำเสนอเหตุการณ์เกี่ยวกับปัญหาใดปัญหาหนึ่งอย่างสั้นๆ เป็นการให้ข้อมูลเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับปัญหา และมักจะจบลงด้วยปัญหาหรือคำถามให้ผู้เข้ารับการศึกษาฝึกอบรบหาคำตอบ

2. กรณีศึกษาชนิดสมบูรณ์ (Comprehensive case) เป็นกรณีศึกษาที่บรรยายถึงความเป็นมาและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มีความสลับซับซ้อนอย่างละเอียด และมีข้อมูลต่างๆ มากมายเต็มทีในทุกด้านที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้นๆ กรณีศึกษาชนิดนี้มักใช้เพื่อวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ข้อมูล หรือข่าวสาร จากกรณีศึกษา ซึ่งจะใช้เวลาในการสร้างและการศึกษากรณี

ข้อดีจากกรณีศึกษา

1. ผู้รับการวิจัยได้เรียนรู้จากสถานการณ์และสามารถนำมาวิเคราะห์สาเหตุของอุปสรรคได้

2. สามารถแลกเปลี่ยนและแสดงความคิดเห็นได้จากกรณีศึกษา
ข้อจำกัดจากกรณีศึกษา

1. สถานการณ์และกรณีตัวอย่างต้องมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาจริงของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

2. การแสดงความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่อาจจะถูกเป็นความคิดหลัก ทำให้ไม่เกิดการโต้แย้ง

5.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play)

การแสดงบทบาทสมมติ หมายถึง เป็นการฝึกรับใช้จำลองสถานการณ์และกำหนดบทบาทให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงบทบาทตามที่ได้รับมอบหมายส่วนใหญ่เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหา อาจเป็นปัญหาเกี่ยวกับทัศนคติ หรือปัญหาเกี่ยวกับทักษะการปฏิบัติงาน ในขณะที่การแสดงบทบาทตามที่ได้รับมอบหมายผู้แสดงอาจได้รับคำแนะนำจากวิทยากรหรือผู้แสดงด้วยกัน ผู้แสดงจะไม่รู้สึกโกรธเพราะเป็นเหตุการณ์สมมติไม่ใช่เรื่องจริง ผู้แสดงอาจจะเกิดความรู้ความเข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น เข้าใจในงานที่ตนทำได้ดี การแสดงบทบาทสมมติมีลักษณะเป็นการเรียนปนเล่น ผู้ร่วมแสดงบทบาทสมมติจะได้รับความสนุกสนานและความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ความรู้และทักษะที่เกิดขึ้นจากการแสดงบทบาทสมมติจะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงาน (อรพรรณ พรสีมา. 2537: 57)

ข้อดีการแสดงบทบาทสมมติ

1. ผู้เข้าร่วมสามารถวิเคราะห์เหตุการณ์และผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นโดยเอาความคิดเห็นของตนผ่านการแสดงเหตุการณ์

2. เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการทำงาน

ข้อจำกัดของบทบาทสมมติ

1. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมอาจไม่เห็นความสำคัญกับการสรุปเหตุการณ์ที่ตนสวมบทบาท

2. สมาชิกในกลุ่มอาจจะมึนบทบาทไม่เท่ากันในการทำงาน

5.3 การระดมสมอง (Brain storming)

การระดมสมอง หมายถึง วิธีการกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เป็นการกระตุ้นให้กลุ่มได้ใช้ความคิดหาคำตอบในเรื่องหนึ่งเรื่องได้อย่างเสรีโดยมุ่งให้ได้ปริมาณความคิดมากที่สุดเท่าที่มากได้ในเวลาที่จำกัด ประมาณ 2-5 นาที โดยไม่มีการประเมินค่าความคิด ถูก-ผิด ดี-ไม่ดี เพราะจุดมุ่งหมายสำคัญที่ต้องการคือปริมาณความคิดเห็นที่มากและเวลาที่จำกัด วิทยากรและกลุ่มจะมาวิเคราะห์คำตอบว่าดี เหมาะสมร่วมกัน (สมหวัง ชุรุรัตน์. 2539: 135)

ข้อดีของการระดมสมอง

1. เปิดโอกาสให้ทุกคนร่วมใช้ความคิดร่วมกัน ร่วมกันแก้ไขปัญหาที่ต้องเผชิญอยู่ร่วมกัน

2. คิดแนวทางที่สร้างสรรค์ภายในกลุ่ม

ข้อจำกัดของการระดมสมอง

1. ต้องจำกัดจำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม หากมีจำนวนมากจะไม่มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นทุกคน

2. หัวข้อที่เป็นปัญหาจะต้องเป็นเพียงปัญหาเดียว

5.4 กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ (Group Process)

กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ (Group Process) เป็นเทคนิคการฝึกอบรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งใช้กลุ่มเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้ทำกิจกรรม เพื่อการเรียนรู้ถึงพฤติกรรม ทักษะคิด การเข้าใจคน วิธีการแก้ปัญหาเกี่ยวกับคนที่ถูกต้อง รวมถึงการเรียนรู้ปฏิริยาภายในกลุ่ม การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทุกคนจะเกิดการหยั่งรู้ รับรู้ด้วยตนเอง และพัฒนาการตนเอง โดยอาศัยพฤติกรรมกลุ่ม (วิจิตร อวาทกุล 2537: 143)

ข้อดีของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. เกิดความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เกิดความรู้สึกร่วมใจเห็นใจผู้อื่น และมีสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกัน

ข้อจำกัดของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. กิจกรรมบางกิจกรรมการคุมให้อยู่ในกฎกติกาเป็นสิ่งที่ยาก
2. การเลือกกิจกรรมต้องมีความสอดคล้องกับวัย

5.5 เกม (Game)

เกม (Game) เป็นเทคนิคที่นิยมใช้กันมากในการฝึกอบรมอย่างแพร่หลายอีกวิธีหนึ่ง เกม หมายถึง กิจกรรมที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ลงมือปฏิบัติ การมีส่วนร่วมในลักษณะบรรยากาศที่มีการแข่งขันแทรกอยู่ด้วย โดยอาจเป็นการแข่งขันกับตนเอง แข่งขันกับเวลา แข่งขันกับบุคคลอื่น หรือการแข่งขันระหว่างกลุ่ม ภายใต้กติกาหรือเงื่อนไขที่วางไว้ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ เช่นการสร้าง ความคุ้นเคย การสร้างความเข้าใจตนเองและผู้อื่น การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา เป็นต้น (วิจิตร อวาทกุล. 2537: 143)

วัตถุประสงค์ของเกม (สมหวัง ชุรุรัตน์. 2539: 135)

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมได้เรียนรู้บางอย่างจากเกม/กิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มาร่วมแรงร่วมใจกันทำงานที่ได้รับมอบหมาย

3. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ความเป็นกันเอง และความเข้าใจ
4. เพื่อเป็นการประสานงานที่ดีต่อไป

ข้อดีของการใช้เกม

1. เกิดการแข่งขันกันระหว่างกลุ่ม
2. เกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ด้วยความสนุกสนาน

ข้อจำกัดของการใช้เกม

1. เลือกเกมที่จะต้องประยุกต์ให้เข้ากับวัตถุประสงค์ที่วางไว้
2. กฎ กติกาต้องชัดเจน

จากเทคนิคและวิธีการที่ได้นำเสนอ ผู้วิจัยได้คัดเลือกแนวความคิดและศึกษาข้อดีและข้อจำกัดของแต่ละเทคนิค เพื่อเลือกเทคนิคให้เหมาะกับตัวกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยนำมาประยุกต์ใช้กับโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนให้เหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่วางไว้ในแต่ละครั้ง

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

3.1 งานวิจัยต่างประเทศ

สตอลทซ์, พอล จี (Stoltz, Paul G. 1997: 1) ศึกษาความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของพนักงานบริษัท Deloitte & Touche, LLP. (D&T) ในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นพนักงานจำนวน 124 คนพบว่า คะแนนความในการฟื้นฟ้อุปสรรคของพนักงานใหม่ของบริษัทที่มีความสัมพันธ์กับผลการปฏิบัติงานในทางบวกและเป็นตัวทำนายผลการปฏิบัติงานสำหรับการเลื่อนตำแหน่งของบริษัทนั้น คนที่มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคสูงกว่าได้เลื่อนตำแหน่งเร็วกว่าคนที่มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ การให้การฝึกอบรมความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคแก่พนักงานใหม่ มีผลให้การปฏิบัติงานดีขึ้นและมีโอกาสได้รับการเลื่อนตำแหน่งมากขึ้น

มาร์กแมน (ภิญญาพัชญ์ ปลายัดทอง. 2551: 58; อ้างอิงจาก Markman. 2001. *The Role of Personal Bounce-Back Ability in New Venture Formation*. Online) ได้ทำการศึกษายาทบาทของ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ซึ่งเป็นการวัดความสามารถหนึ่งที่มีอยู่ทั่วไปในการเผชิญหน้ากับอุปสรรคของ นักประดิษฐ์ 199 คน ด้วยแบบทดสอบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่สร้างโดย พอล จี. สตอลทซ์ จำนวน 56 ข้อ แบบ 5 มาตรา พบว่า มีความแตกต่างระหว่างนักประดิษฐ์ผู้ซึ่งสร้างองค์ความรู้ใหม่กับผู้ที่ทำงานตามรูปแบบเดิมขององค์กร การศึกษารังนี้ยังยืนยันว่า นักประดิษฐ์ที่จดสิทธิบัตร คือ บุคคลที่มีความอดสาหัสสูง ซึ่งวัดได้โดย (a) การควบคุมอยู่เหนืออุปสรรค (b) ความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ (c) ขอบเขตของอุปสรรค และ (d) ความอดทนต่ออุปสรรค มีความเกี่ยวข้องกับความสำเร็จที่สูง ซึ่งเป็นการวัดโดยใช้รายได้ ของบุคคลนั้นเป็นเกณฑ์

คาร์รอล เวคค์ (Stoltz, Paul G. 1997: 58; อ้างอิงจาก Carol Dweck. n.d.) ศาสตราจารย์แห่งภาคจิตวิทยา มหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ ซึ่งเป็นหนึ่งในคณะวิจัยพัฒนาการทางอารมณ์พบว่า รูปแบบการตอบสนองต่ออุปสรรคและความยากลำบากของมนุษย์มีพื้นฐานและได้รับอิทธิพลจากพ่อและแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ เพื่อนและบุคคลที่ใกล้ชิดในช่วงวัยเด็กนอกจากนี้ยังพบว่า ครุมีอิทธิพลต่อความคิดของเด็กในด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อความล้มเหลวเมื่อเด็กต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น กล่าวคือสำหรับเด็กผู้หญิงจะได้รับการสอนว่า สาเหตุของความล้มเหลวเกิดขึ้นเพราะขาดความสามารถ ส่วนเด็กผู้ชายจะได้รับการสอนว่า สาเหตุของความล้มเหลวเกิดขึ้นเพราะขาดแรงจูงใจ ดังนั้นจึงควรมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบความคิดนี้ เพื่อเสริมสร้างให้คนมีแนวคิดที่ถูกต้องเพื่อประสบความสำเร็จในอนาคตต่อไป

3.2 งานวิจัยในประเทศ

ภิญญาพัชญ์ ปลายัดทอง (2551: 174-176) ศึกษาการพัฒนา รูปแบบเพื่อการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแจรงร้อน จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยใช้รูปแบบการ วิจัยและพัฒนาแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเพื่อตรวจสอบยืนยันนิยาม องค์ประกอบ พฤติกรรมบ่งชี้ในแต่ละองค์ประกอบและแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการ เผชิญอุปสรรค ขั้นที่ 2 สร้างรูปแบบการเรียนรู้ และเครื่องมือประกอบรูปแบบการเรียนรู้ ขั้นที่ 3 ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการเรียนรู้ ขั้นที่ 4 ประเมินประสิทธิผลของ รูปแบบการเรียนรู้ โดยผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเรียนรู้ที่เสริมสร้างความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคมี 5 ขั้นตอนคือ 1.ระลึกรับรู้อุปสรรค 2. สืบหาสาเหตุ 3. กำหนดเป้าหมาย 4. ปฏิบัติการ 5. สรุปและประเมินผล และจากผลการศึกษาประสิทธิผลรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 พบว่า ความเหมาะสมของรูปแบบของรูปแบบอยู่ใน ระดับมาก กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และกลุ่ม ทดลองมีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังแตกต่างกันที่ .01 โดยกลุ่มทดลองมีการประเมินพฤติกรรมตนเองมี การแสดงออกถึงความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับมากทุกองค์ประกอบ กลุ่มทดลองมี พฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในขณะที่เรียนรู้อยู่ในระดับปานกลาง ความพึง พอใจในรูปแบบของครูผู้สอนขณะที่นักเรียนเข้าร่วมการทดลองใช้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้าง ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอยู่ในระดับมาก

นพดล โชติกพาณิชย์ (2549: 80-85) ศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคด้านการเรียนของวัยรุ่น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามและโปรแกรมพัฒนา ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียน โดยมีกลุ่มตัวอย่างของการหาคุณภาพและเกณฑ์ ปกติของแบบสอบถามคือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร ซึ่งมาจากการสุ่มอย่างง่าย 1,300 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมาแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 20 คน ผลการวิจัยพบว่า ระดับของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่เกิดจากตัว นักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ระดับของอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากสัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน ระหว่างนักเรียนกับเพื่อนอยู่ในระดับน้อย ผลการเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาพบว่ากลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนามีความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคด้านการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

วันเพ็ญ สมภพรุ่งโรจน์ (2547: 136-150) ศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคในการปฏิบัติงานของพนักงานโดยใช้การฝึกอบรมแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เครื่องมือที่ใช้ในการ วิจัยได้แก่ แบบทดสอบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติงาน แบบประเมิน ความสามารถในการฝึกอบรม และโครงการกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงาน บริษัทโตโยต้าเค.มอเตอร์ส ผู้จำหน่ายโตโยต้าจำกัดแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มแรกจำนวน 888 คนใช้

ในการศึกษาองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติงาน กลุ่มที่สองเป็นพนักงานระดับหัวหน้าจำนวน 5 คนที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติงานสูงสุด เพื่อเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ผู้วิจัยเป็นผู้ฝึกกลุ่มที่สามเป็นพนักงานส่วนหน้าจำนวน 8 คนที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติงานต่ำสุด เพื่อเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมพนักงานส่วนหน้าโดยกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนเป็นผู้ฝึก ผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การเข้าใจและยอมรับปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น การวางแผนและควบคุมดำเนินการแก้ไขปัญหาอุปสรรค การรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น การเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและการคิดริเริ่มสร้างสรรค์อดทนและเพียรพยายาม หลังจากได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติงาน พนักงานที่เป็นกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนทั้ง 5 คน และพนักงานส่วนหน้าทั้ง 8 คนมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาถึงคะแนนผลต่างของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติงานพบว่าพนักงานส่วนหน้ามีคะแนนเพิ่มขึ้นมากกว่าพนักงานกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01อีกด้วย

วันเพ็ญ วิวิธสิริ (2550: 76-78) ศึกษาการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการทำงาน ของพยาบาลวิชาชีพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบความสามารถในการเผชิญอุปสรรค และโปรแกรมฝึกอบรมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลตำรวจที่มีประสบการณ์ในการทำงานไม่เกิน 15 ปี ที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตั้งแต่ 60 เปอเซ็นต์ลงมา จำนวน 12 คน ผลการทดลองสรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพที่ทำงานไม่เกิน 15 ปีในโรงพยาบาลตำรวจอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการควบคุมอุปสรรคมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือด้านความรับผิดชอบของอุปสรรค ด้านการเข้าใจและยอมรับสาเหตุอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง ผลการวิเคราะห์ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการทำงานพบว่า เมื่อเข้าร่วมโปรแกรมแล้วมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ตะวัน วาทกิจ (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความคาดหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพายัพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ โปรแกรมการฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค แบบวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค แบบวัดความหวัง และแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความหวัง และความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

นันทิยา วชิรภาพไพฑูรย์ (2547: 157-161) ศึกษาการเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคโดยการเรียนรู้พฤติกรรมในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคกรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชาย จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเยาวชนกระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้ กับเยาวชนผิดที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้ ผลการทดลองพบว่า การใช้โปรแกรมการเรียนรู้ได้ผลดี กลุ่มทดลองมีความสามารถความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคในทุกมิติ และโดยภาพรวมมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสูงขึ้นหลังการทดลอง และพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีผลต่อระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

สิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม (2554: 77-78) ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมในการพัฒนาในแต่ละครั้ง และแบบสอบถามของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนและผู้วิจัย โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน โดยเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที หลังการทดลองพบว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ คือ แนวคิดและเทคนิคความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของสตอลซ์สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการเรียน และสามารถสร้างเป็นโปรแกรมและแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเพื่อพัฒนากลุ่มผู้เรียนให้มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่สูงขึ้นได้ โดยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็นสิ่งที่พัฒนาขึ้นมาได้หากผ่านกระบวนการหรือโปรแกรมเสริมอย่างเพียงพอ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อกลุ่มผู้เรียน

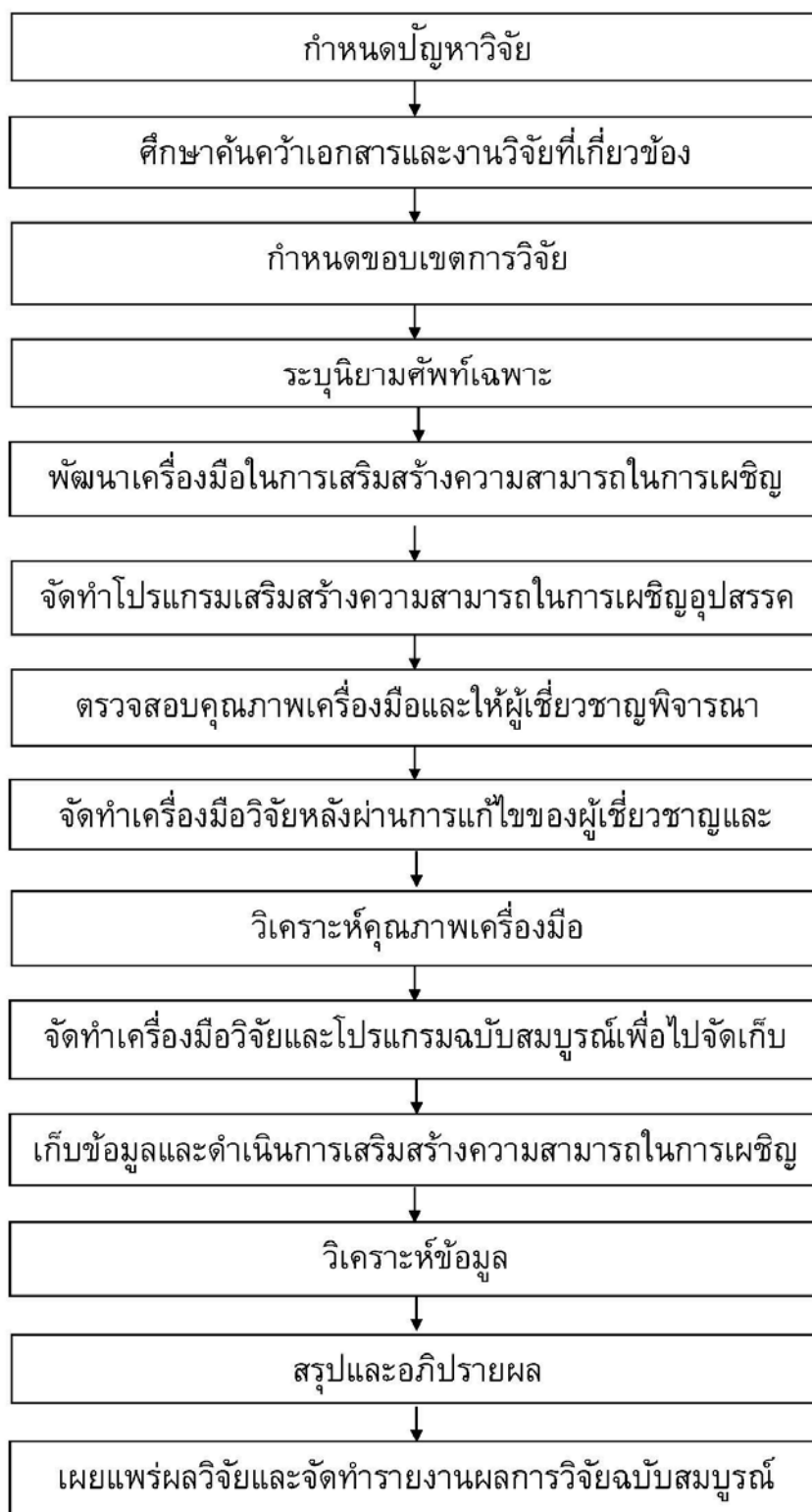
บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา โดยมีขั้นตอนดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
3. การกำหนดแบบแผนและการดำเนินการทดลอง
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา กรุงเทพมหานคร ซึ่งดำเนินการตามขั้นตอนวิธีการดำเนินงานวิจัย ผู้วิจัยจึงขอเสนอขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังแผนภาพประกอบ 7



ภาพประกอบ 7 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนแจรงร้อนวิทยา เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวนทั้งหมด 115 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 โดยการใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ เปอร์เซน ไทล์ที่ 25 ลงมา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน โดยสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนเป็นแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนตามแนวคิดของ สตอลซ์, พอล จี (Stoltz, Paul G. 1977: 106–125) เพื่อนำมาสร้างเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ซึ่งประกอบด้วย

1. แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน
2. โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง

ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

1.2 กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

1.3 ศึกษา และสร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนให้ตรงกับนิยามศัพท์เฉพาะ ตามแนวคิดของ Osgood คือ มาตรวัดแบบใช้คำตอบที่มีความหมาย 2 ด้าน ตรงกันข้าม (bipolar scale) และพัฒนามาจากรัชนีดา สบายวรรณ (2547: 93) ซึ่งเป็นการสร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยสร้างให้ครอบคลุมกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 50 ข้อ

1.4 นำแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนที่สร้างขึ้น เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านได้พิจารณาข้อความในแบบวัดที่สร้างขึ้นให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน โดยมีเกณฑ์การพิจารณาดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นตรงตามนิยามศัพท์หรือขอบข่ายของเนื้อหา

ให้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงตามนิยามศัพท์หรือขอบข่ายของเนื้อหา

ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่ตรงตามนิยามศัพท์หรือขอบข่ายของเนื้อหา

1.5 ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) และคัดเลือกข้อคำถามจากการพิจารณาค่า IOC ที่คำนวณได้ค่าตั้งแต่มีค่าตั้งแต่ .50 และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้แบบวัดแต่ละข้อมีความสมบูรณ์และเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

1.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถอุปสรรคในการเรียนที่มีค่า IOC ผ่านเกณฑ์ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำแบบวัดมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดและคัดเลือกค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป โดยแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .218 ถึง .905 ซึ่งผ่านเกณฑ์และคัดเลือกไว้ทั้งหมด 40 ข้อ

1.7 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่คัดเลือกไว้จำนวน 40 ข้อมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .931

1.8 จัดพิมพ์แบบวัดที่สมบูรณ์ที่ได้จากข้อ 1.7 นำไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ลักษณะของแบบของแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นชนิดข้อความที่มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่าแบบนัยจำแนก (semantic differential scaling) ตามแนวคิดของ Osgood และพัฒนามาจากกรัชนิดา สบายวรรณ. (2547: 93) คือ มาตรวัดแบบใช้คำตอบที่มีความหมาย 2 ด้านตรงกันข้าม (bipolar scale) โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่ง ซึ่งแบบทดสอบนี้ผู้วิจัยจะสร้างเป็นสถานการณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้ององค์ประกอบทั้ง 5 ด้านคือ

- | | |
|--|-------|
| 1. การควบคุมสถานการณ์ (Control: C) | 8 ข้อ |
| 2. การวิเคราะห์สาเหตุของอุปสรรค (Origin: Or) | 8 ข้อ |
| 3. การยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Ownership: Ow) | 8 ข้อ |
| 4. การรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรค (Reach: R) | 8 ข้อ |
| 5. ความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance: E) | 8 ข้อ |

ตัวอย่างแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน
คำชี้แจง

- จงเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่าตรงกับความรู้สึกท่านมากที่สุดโดยกากบาท X หลังจากอ่านข้อความในแต่ละข้อที่ตรงกับระดับความรู้สึกของท่าน ซึ่งมี 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ ดังนี้
ระดับที่ 1 หมายถึง ความรู้สึกของท่านใกล้เคียงกับคำตอบด้านซ้ายมือมากที่สุด
ระดับที่ 2 หมายถึง ความรู้สึกของท่านใกล้เคียงกับคำตอบด้านซ้ายมือมาก
ระดับที่ 3 หมายถึง ความรู้สึกของท่านใกล้เคียงกับคำตอบด้านซ้ายมือและขวามือในระดับปานกลาง
ระดับที่ 4 หมายถึง ความรู้สึกของท่านใกล้เคียงกับคำตอบด้านขวามือมาก
ระดับที่ 5 หมายถึง ความรู้สึกของท่านใกล้เคียงกับคำตอบด้านขวามือมากที่สุด
- โปรดตอบด้วยความคิดและความรู้สึกที่ตรงตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
- โปรดตอบให้ครบทุกข้อคำถาม แม้บางเหตุการณ์อาจจะไม่เกิดขึ้นจริงกับท่านก็ตามแต่ให้สมมติว่าหากเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นจริงกับท่านจะ让您ทำอย่างไร

ตัวอย่างข้อคำถามในแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

สถานการณ์ 1. นักเรียนเรียนตั้งใจเรียนมาก แต่ผลการสอบของนักเรียนออกมาได้คะแนนน้อยมากไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

คำถาม	ข้อ (0) นักเรียนจะคิดว่าปัญหานี้เกิดจากสาเหตุใด (Or = การวิเคราะห์สาเหตุของอุปสรรค)						
คำตอบ	เกิดจากตัวเราเอง	1	2	3	4	5	ไม่ได้เกิดจากตัวเราแต่เกิดจากคนอื่นหรือปัจจัยอื่นๆ

คำถาม	(00) นักเรียนจะพยายามเรียนต่อไปแต่คะแนนสอบก็ยังน้อยนักเรียนจะอย่างไร (E=อดทนต่อความยากลำบาก)						
คำตอบ	เลิกพยายามตั้งใจเรียนต่อไป	1	2	3	4	5	พยายามตั้งใจเรียนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนน

- ระดับที่ 1 จะอยู่ใกล้เคียงกับคำตอบด้านซ้ายมือมากที่สุด ให้ 1 คะแนน
ระดับที่ 2 จะอยู่ใกล้เคียงกับคำตอบด้านซ้ายมือมาก ให้ 2 คะแนน
ระดับที่ 3 จะอยู่ใกล้เคียงกับคำตอบด้านซ้ายมือและขวามือ ให้ 3 คะแนน
ในระดับปานกลาง
ระดับที่ 4 จะอยู่ใกล้เคียงกับคำตอบด้านขวามือมาก ให้ 4 คะแนน
ระดับที่ 5 จะอยู่ใกล้เคียงกับคำตอบด้านขวามือมากที่สุด ให้ 5 คะแนน

1.9 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน คือเมื่อได้คะแนนครบทุกข้อแล้ว นำคะแนนของผู้ตอบแต่ละคนมารวมกันและหาค่าเฉลี่ย ใช้หลักการแปลผลค่าเฉลี่ยในการแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2550: 69)

การแปลความหมายของคะแนน จะได้ระดับคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคดังนี้

ระดับคะแนน	การแปลความหมาย
4.50-5.00	มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนระดับสูงมาก
3.50-4.49	มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนระดับสูง
2.50-3.49	มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนระดับปานกลาง
1.50-2.49	มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนระดับต่ำ
1.00-1.49	มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนระดับต่ำมาก

2. โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนมีลำดับขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน โดยมีเนื้อหาให้ครอบคลุมนิยามศัพท์และจุดประสงค์ในการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนให้ครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการพัฒนาตามขั้นตอนทั้ง 4 ขั้นตอนของ LEAD ผनวกกับทฤษฎีทางด้านจิตวิทยา คือทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน ทฤษฎีการเลียนแบบของอัลเบิร์ต แบนดูรา กฎแห่งความพร้อมของธอร์นไคร์

2.3 นำโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านตรวจสอบความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมายของกิจกรรมเนื้อหา วิธีการดำเนินกิจกรรม การประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.4 นำโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนที่สร้างขึ้นนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหาวิธีการและเวลาที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป พบว่าระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมมากกว่าระยะเวลาที่กำหนด จึงนำไปปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการวิจัย

2.5 นำโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วนำไปใช้จริง ดังตารางประกอบ 3 และตาราง 4

ตาราง 3 แนวคิดและเทคนิคที่ใช้ในโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
ในการเรียน

ชื่อกิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ใช้	สิ่งที่ต้องการพัฒนา
ครั้งที่ 1 กิจกรรมมารู้จักกัน	- กฎแห่งความพร้อมของธอร์นไดร์ (Edward Lee Thorndike) - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	- ความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม - การสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน
ครั้งที่ 2 กิจกรรมเราทำได้	- การควบคุมสถานการณ์ของสตอลซ์(Stoltz) - การรับรู้ความสามารถของตนของแบนดูรา (Bandura)	-ด้านที่1 การฝึกการควบคุม สถานการณ์ (control)
ครั้งที่ 3 กิจกรรมอะไรขัดขวาง ความสำเร็จ	- แนวคิดการฟัง (Litening) และการสำรวจ จุดเริ่มต้นของปัญหา (Exploring) ของสตอลซ์(Stoltz)	- ด้านที่2 การฝึกการวิเคราะห์สาเหตุ (Origin)
ครั้งที่ 4 กิจกรรมต้นแบบที่ดี	-ทฤษฎีการเรียนรู้แบบของแบนดูรา(Bandura) - แนวคิดเทคนิคการวิเคราะห์เหตุการณ์ (Anaiysing) ควบคู่กับการควบคุมสถานการณ์ (Control) ของสตอลซ์ (Stoltz)	-การฝึกการควบคุมสถานการณ์ (Control) -การฝึกการวิเคราะห์สาเหตุ (Origin)
ครั้งที่ 5 กิจกรรมเรื่องที่เกิดขึ้น จริง	- แนวคิดการยอมรับผลการกระทำ (Ownership) ของสตอลซ์ (Stoltz)	- ด้านที่ 3 การฝึกการยอมรับผล การกระทำของตนเอง(Ownership)
ครั้งที่ 6 กิจกรรมเมื่อคน หลากหลาย	- แนวคิดการสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค (Exploring) ของสตอลซ์ (Stoltz)	- ด้านที่4 การฝึกการรับรู้ผลกระทบ ต่ออุปสรรค (Reach)
ครั้งที่ 7 กิจกรรมนิทานสร้างฉัน	- แนวคิดการสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค (Exploring) และแนวคิดเทคนิคการวิเคราะห์ เหตุการณ์ (Anaiysing) ของสตอลซ์ (Stoltz)	- การฝึกการยอมรับผลการกระทำ ของตนเอง (Ownership) - การฝึกการรับรู้ผลกระทบ ต่ออุปสรรค (Reach)
ครั้งที่ 8 กิจกรรม ยอดดีก	- แนวคิดเทคนิค LEAD ของสตอลซ์ (Stoltz)	- ด้านที่ 5 การฝึกความอดทน ต่อความยากลำบาก (Endurance)
ครั้งที่ 9 กิจกรรมไปให้ถึง ยอดเขา	- แนวคิดบุคคล 3 มิติของสตอลซ์ (Stoltz)	- การฝึกความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคทั้ง 5 ด้าน
ครั้งที่ 10 กิจกรรมปฏิบัติ ตามคำสั่ง	- แนวคิดเทคนิค LEAD ของสตอลซ์ (Stoltz)	- การฝึกความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคทั้ง 5 ด้าน

ตาราง 3 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ใช้	สิ่งที่ต้องการพัฒนา
ครั้งที่ 11 กิจกรรมกล่อง มหัศจรรย์	- แนวคิดเทคนิค LEAD ของสตอลซ์ (Stoltz)	- การฝึกความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคทั้ง 5 ด้าน
ครั้งที่ 12 กิจกรรมส่วนประกอบ ของความสำเร็จ	- แนวคิดต้นไม้แห่งความสำเร็จของสตอลซ์ (Stoltz)	- การฝึกความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคทั้ง 5 ด้าน
ครั้งที่ 13 กิจกรรมพลังแห่ง ความสำเร็จ	- ทฤษฎีการให้เหตุผล : รูปแบบการอธิบายการ มองโลกในแง่ดี ของสตอลซ์(Stoltz)	- การฝึกความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคทั้ง 5 ด้าน
ครั้งที่ 14 กิจกรรมสัญญาจากใจ	- ทบทวน สรุป	- การปัจฉิมนิเทศน์

ตัวอย่างโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ครั้งที่ 6

เรื่อง การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านการรับรู้ผลกระทบต่ออุปสรรค
กิจกรรม เมื่อคนหลากหลาย

แนวคิด การรับรู้ผลกระทบต่ออุปสรรคเป็นส่วนหนึ่งที่บุคคลสามารถรับรู้ว่าคุณอุปสรรคที่เกิดขึ้นส่งผล
กระทบหรือแผ่ขยายไปต่อการเรียนของนักเรียนมากมายน้อยเพียงใด ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง
และเข้าใจถึงปัญหา หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้น โดยใช้เทคนิคการสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค
(Exploring) ของสตอลซ์ เป็นการสำรวจสาเหตุควบคู่ไปกับการรับรู้ผลกระทบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาการฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านการรับรู้
ผลกระทบต่ออุปสรรค

2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้และตระหนักถึงผลกระทบต่อการทำางานร่วมกับของบุคคลที่
หลากหลาย ภายในกลุ่มโดยใช้ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค (Exploring)
ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนได้

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. ชองคำสั่ง
2. ใบงาน
3. กระดาษตัดเป็นชิ้นส่วนจิ๊กซอรูปหัวใจ

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มสมาชิกโดยการจับสลากหมายเลข 1-5 โดยสมาชิกกลุ่มละ 5 คน
- 1.2 ผู้วิจัยอธิบายกฎ กติกาในการร่วมกิจกรรม โดยให้สมาชิกร่วมกันต่อจิ๊กซอรูปหัวใจ ตามอุปกรณ์ที่กำหนดให้โดยให้สมาชิกทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการต่อจิ๊กซอครั้งนี้

2. ขั้นตอนการ

2.1 ตัวแทนสมาชิกในกลุ่มกลุ่มละ 1 คนมารับของคำสั่งจากผู้วิจัย ซึ่งในของคำสั่งจะมีคำสั่งจำนวนเท่ากับจำนวนสมาชิกภายในกลุ่มคือ 5 ใบ

2.2 สมาชิกรับของคำสั่งคนละ 1 ของและจะต้องไม่ให้เพื่อนๆในกลุ่มเห็นโดยจะต้องปฏิบัติตามบท หน้าที่ตามคำสั่งในของคำสั่งเท่านั้นโดยในของคำสั่งมีบทบาตดังนี้

ของที่ 1 กำหนดว่า คุณสามารถใช้มือซ้ายในการทำงานเท่านั้น ซึ่งก็หมายความว่า คุณไม่สามารถพูด บอกหรือใช้ส่วนอื่นๆของร่างกายได้เลยยกเว้นมือซ้าย (เปรียบเทียบเหมือนทำในสิ่งที่ตนไม่ถนัด)

ของที่ 2 กำหนดว่า คุณสามารถใช้มือขวาในการทำงานเท่านั้น ซึ่งก็หมายความว่า คุณไม่สามารถพูด บอกหรือใช้ส่วนอื่นๆของร่างกายได้เลยยกเว้นมือขวา (เปรียบเทียบเหมือนทำในสิ่งที่ตนถนัดนั่นก็คือมือขวาแต่บางครั้งเมื่องานที่ตนเองถนัดมักต้องทำเดียวในงานกลุ่ม)

ของที่ 3 กำหนดว่า คุณได้แค่นั่งดูเฉยๆแสดงความคิดเห็นได้บ้าง แต่ห้ามลงมือทำงานห้ามไขว่คว้าใดๆนอกจากปากในการพูด (เปรียบเทียบเหมือนคนที่ชอบพูดแต่ไม่ลงมือทำงาน)

ของที่ 4 กำหนดว่า คุณสามารถช่วยงานเพื่อนได้เต็มความสามารถ และสามารถพูดใช้มือซ้าย มือขวา หรือลุกขึ้นเดินไปรอบกลุ่มได้ตามอิสระ

ของที่ 5 กำหนดว่า เมื่อเห็นคนที่สี่เริ่มทำงานคุณจะต้องลุกออกไปจากห้องทันทีโดยไม่ต้องบอกขออนุญาตใคร

3.ขั้นสรุป

3.1 เมื่อทุกกลุ่มสามารถต่อจิ๊กซอจนสำเร็จ ให้แต่ละกลุ่มเขียนปัญหาอุปสรรคในการทำงานกลุ่มร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆภายในกลุ่มว่ามีอุปสรรคในการทำงาน อย่างไร

3.2 ผู้วิจัยให้ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่มออกมานำเสนออุปสรรคในการทำงาน โดยเริ่มจากกลุ่มที่ต่อจิ๊กซอเสร็จเป็นกลุ่มสุดท้ายออกมาเสนออุปสรรคในการทำงานเป็นกลุ่มแรก

สรุป จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 6 จะเห็นได้ว่าการทำงานร่วมกับผู้อื่นที่เป็นงานกลุ่มตามที่ครูมอบหมายให้ สมาชิกจะต้องพบเจอกับอุปสรรคเริ่มต้นของการทำงานนั่นก็คือ สมาชิกในกลุ่มของตนที่มีความหลากหลาย ทั้งคนที่ทำงานเต็มที่ หรือทำบ้างไม่ทำบ้าง หรือคนที่พูดแต่ไม่ทำ ทั้งนี้หากนักเรียนสามารถจัดการกับอุปสรรคนี้ได้การทำงานที่ครูมอบหมายให้ก็จะดำเนินไปอย่างราบรื่น แต่ในทางกลับกันหาสมาชิกไม่สามารถจัดการกับอุปสรรคได้สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมงานก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้ไม่เกิดความสำเร็จแต่จะต้องเกิดความขัดแย้งเข้ามาแทน

ประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังและตอบข้อสงสัยต่างๆ
2. สังเกตจากการกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

3. การกำหนดแบบแผนและการดำเนินการทดลอง

3.1 แบบแผนการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ซึ่งผู้วิจัยทำการทดลองตามแบบแผนการวิจัยแบบ Pretest-Posttest Control Group Design) ดังแสดงตาราง 4

ตาราง 4 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	ทดสอบหลัง
E	T _{1E}	X	T _{2E}
C	T _{1C}		T _{2C}

ความหมายแทนสัญลักษณ์

X	แทน	การได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน
-	แทน	การไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน
E	แทน	กลุ่มทดลอง
C	แทน	กลุ่มควบคุม
T _{1E}	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
T _{2E}	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
T _{1C}	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
T _{2C}	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

3.2 การดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลองผู้วิจัยได้พัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง-ระยะทดลอง-ระยะหลังการทดลอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนและเก็บเป็นคะแนนก่อนทดลอง
2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนโดยใช้แบบวัดในชุดเดียวกับที่ให้ทำก่อนการทดลองและเก็บผลคะแนนบันทึกหลังการทดลอง (Posttest) นำคะแนนก่อนและหลังการทดลองไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับวิจัยโดยมีขั้นตอน ดังนี้

4.1 ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิจัยโดยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนแจรง่อนวิทยา กรุงเทพมหานคร

4.2 เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยได้ติดต่อกับอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์หัวหน้าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรง่อนวิทยาซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนเข้าร่วมการทดลองใช้แบบวัดและโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

4.3 หลังจากทดลองใช้เครื่องมือแล้ว ผู้วิจัยได้ติดต่อกับอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์หัวหน้าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรง่อนวิทยา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนทำแบบวัดและเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

4.4 ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลทั้งหมดมาตรวจวิเคราะห์ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

1. สถิติพื้นฐานได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าความเที่ยงตรงของแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนโดยหาค่าความสอดคล้อง (IOC)

2.2 หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนโดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected item total correlation)

2.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Coefficient- α)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา ที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระออกจากกัน (t-test for dependent sample) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2553: 148) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

3.2 เปรียบเทียบผลต่างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา ที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนกับนักเรียนโรงเรียนแจรงร้อนวิทยาที่ไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนหลังการทดลองโดยใช้ค่าทีแบบอิสระจากกัน (t-test for independent sample) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2553: 148) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
$\bar{X}$ diff	แทน	คะแนนเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนและหลังการทดลอง
S	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนและหลังการทดลอง
Sdiff	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนและหลังการทดลอง
ΣD	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ก่อนและหลังทดลอง
ΣD^2	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ก่อนและหลังทดลองแต่ละยกกำลังสอง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการแจกแจง t
p	แทน	ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	ค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
X_{E1}	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
X_{E2}	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
X_{C1}	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
X_{C2}	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยเสนอตามลำดับดังนี้

1. ค่าเฉลี่ย ระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทางการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา กรุงเทพมหานคร

2. ผลการวิเคราะห์ความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนทดลองของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับเข้าร่วมโปรแกรม (X_{E1}) และกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม (X_{C1}) เสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent Samples)

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนก่อน (X_{E1}) และหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน (X_{E2}) โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Samples)

3.2 เปรียบเทียบผลต่างของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน (X_{E2}) กับกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน (X_{C2}) โดยใช้ t-test แบบอิสระต่อกัน (t-test for Independent Sample)



ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน 14 ครั้ง

ขั้นตอน และกิจกรรม	ชื่อขั้นตอน	แนวคิด/ทฤษฎี	ใบงาน/สื่อ	สิ่งที่มุ่งพัฒนา	รายละเอียด การดำเนินการ	ผลการ พัฒนา	 ระดับความเข้มข้นการพัฒนา ตามองค์ประกอบ				
							C	Or	Ow	R	E
1.ปฐมนิเทศ ชื่อกิจกรรม “ มารู้จักกัน เถอะ”	- ทักทาย แนะนำตัว - มนุษย์ สัมพันธ์	-กฎแห่งความ พร้อม (ธอร์นไคค์) -กิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์	- ตาราง ฝึกอบรม - กระดาษ สำหรับป้ายชื่อ - ผ้า - ปากกา ดินสอ - เข็มกลัด	ความพร้อม และสร้าง ความสัมพันธ์	-ผู้วิจัยได้แนะนำตัวกับ นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรม -ผู้วิจัยอธิบาย วัตถุประสงค์ของการเข้า ร่วมโปรแกรม -ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนั่ง ล้อมวงเพื่อแนะนำตนเอง และสิ่งที่จะบอกเล่าสั้นๆ ให้เพื่อนได้ทราบ -แบ่งกลุ่มเป็นสองกลุ่ม เพื่อจำชื่อเพื่อนในกลุ่ม โดยผลัดกันตอบชื่อเพื่อน ที่ละฝั่ง -หากฝั่งใดตอยถูกก่อนจะ ได้รับคะแนน -ผู้วิจัยแนะนำโปรแกรม และอธิบายความหมาย ของความสามารถในการ เผชิญอุปสรรค	ผู้เข้าร่วม โปรแกรมมี ความ กระตือรือร้น มีพร้อมใน การเข้าร่วม กิจกรรมและ มีความ สัมพันธ์อันดี ระหว่าง เพื่อนและ ผู้วิจัย					

ตาราง 5 (ต่อ)

ขั้นตอน และกิจกรรม	ชื่อขั้นตอน	แนวคิด/ทฤษฎี	ใบงาน/สื่อ	สิ่งที่มุ่งพัฒนา	รายละเอียด การดำเนินการ	ผลการ พัฒนา	 ระดับความเข้มข้นการพัฒนา ตามองค์ประกอบ				
							C	Or	Ow	R	E
2.การฝึก ควบคุม สถานการณ์ (C) ชื่อกิจกรรม “เราทำได้”	- ทบทวน กิจกรรมครั้งที่ 1 - กิจกรรม กลุ่มหา แนวทาง ควบคุม สถานการณ์ - กิจกรรมฝึก การควบคุม สถานการณ์ จากใบงาน	-ควบคุม สถานการณ์ (C) -ความเชื่อใน ประสิทธิผลของตน (self-efficacy belief)	-ใบความรู้ เรื่องการ ควบคุม สถานการณ์ -ใบงานเรื่อง การควบคุม สถานการณ์ - กระดาษ บรุษ	ความฝึก ควบคุม สถานการณ์ (C)	-ทบทวนความหมายและ แนวคิด -ยกตัวอย่างสถานการณ์ ที่เป็นอุปสรรคให้ร่วมกัน หาแนวทางแก้ไข -บอกเล่าพูดคุย เรื่องราว ที่เป็นอุปสรรคในการ เรียนและให้ร่วมกันหา แนวทาง ควบคุมสถานการณ์ลงใน กระดาษบรุษ -สรุปความคิดเห็น -ผู้วิจัยแจกใบงาน สถานการณ์ที่เป็น อุปสรรคให้นักเรียนได้ ลองฝึกควบคุม สถานการณ์ -นักเรียนแต่ละคนร่วม สรุปและนำเสนอแนว ทางการควบคุมสถานการณ์จาก ใบงาน	- ผู้เข้าร่วม โปรแกรมมี ความสามารถ จัดการกับ สถานการณ์ที่ ไม่คาดคิดได้ และมีความ เชื่อมั่นว่า ตนเอง สามารถ กระทำได้					

ตาราง 5 (ต่อ)

ขั้นตอน และกิจกรรม	ชื่อขั้นตอน	แนวคิด/ทฤษฎี	ใบงาน/สื่อ	สิ่งที่มุ่งพัฒนา	รายละเอียด การดำเนินการ	ผลการ พัฒนา	 ระดับความเข้มข้นการพัฒนา ตามองค์ประกอบ				
							C	Or	Ow	R	E
3.การฝึกการวิเคราะห์สาเหตุOrชื่อกิจกรรม“อะไรขัดขวางความสำเร็จ”	-ศึกษากรณีศึกษา - เสนอแนวคิดสาเหตุของปัญหา	แนวคิดLEAD เทคนิคL การฟัง E สำนวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค	-กรณีศึกษา -ใบงานเรื่องใครพลาด	-การแลกเปลี่ยนแนวคิดซึ่งกันและกันเกี่ยวกับสภาพปัญหา -ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาได้	- ทบทวนและสรุปแนวคิดLEAD -แบ่งกลุ่มเพื่อศึกษกรณีศึกษา เรื่องใครพลาด -ผู้เข้าร่วมโปรแกรมระดมสมองจากกรณีศึกษาโดยวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา -สรุปสาเหตุของปัญหาลงไปงาน -ร่วมกันวิเคราะห์และเปรียบเทียบสาเหตุของอุปสรรค -นำเสนอแนวคิดของกลุ่ม -ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนำเสนออีกครั้งและทบทวนเทคนิคLEAD	-ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความสามารถตระหนักถึงปัญหาและอุปสรรคในการเรียนโดยสามารถตอบคำถามวิเคราะห์และหาสาเหตุจากอุปสรรคได้อย่างชัดเจน					

ตาราง 5 (ต่อ)

ขั้นตอน และกิจกรรม	ชื่อขั้นตอน	แนวคิด/ทฤษฎี	ใบงาน/สื่อ	สิ่งที่มุ่งพัฒนา	รายละเอียด การดำเนินการ	ผลการ พัฒนา	 ระดับความเข้มข้นการพัฒนา ตามองค์ประกอบ				
							C	Or	Ow	R	E
4.การฝึก ควบคุม สถานการณ์ (C)และการฝึก การวิเคราะห์ สาเหตุOr ชื่อกิจกรรม “ต้นแบบที่ดี”	-วิเคราะห์ผล การเรียนรู้ -ศึกษา บทความและ หาสาเหตุและ การควบคุม สถานการณ์	แนวคิดLEAD A การวิเคราะห์ เหตุการณ์	1.ใบงานเรื่อง ความคาดหวัง ทางการเรียน 2.แบบบันทึก การสังเกต 3.บทความ เรื่องก่อนจะ เป็นนาวัน เยาพลกุล	-เพื่อให้ ผู้เข้าร่วม โปรแกรม วิเคราะห์ อุปสรรคหา สาเหตุและ ควบคุมสถาน การณ์	-ร่วมกันแสดงความ คิดเห็นเกี่ยวกับ พฤติกรรมการณ์เรียนและ เขียนผลการเรียนที่ คาดหวังและร่วมกัน วิเคราะห์สาเหตุความ คาดหวังวิชาที่คิดว่าจะได้ คะแนนน้อยที่สุด -นำอุปสรรคมาวิเคราะห์ จัดหมวดหมู่ว่าอุปสรรค ดังกล่าวเกิดจากสิ่งใด -ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง กว่าจะเป็นนาวัน เยา พลกุล ร่วมกันอภิปราย สาเหตุการณ์เรียนจาก บทความและจะควบคุม สถานการณ์อย่างไร -การบ้านให้สังเกต พฤติกรรมการณ์เรียนของ เพื่อน3 วันและจดบันทึก	ผู้เข้าร่วม โปรแกรมมี ความ กระตือรือร้น มีความ ตระหนักถึง ปัญหาและ รับหา สาเหตุเพื่อ ควบคุม สถานการณ์					

ตาราง 5 (ต่อ)

ขั้นตอน และกิจกรรม	ชื่อขั้นตอน	แนวคิด/ทฤษฎี	ใบงาน/สื่อ	สิ่งที่มุ่งพัฒนา	รายละเอียด การดำเนินการ	ผลการ พัฒนา	 ระดับความเข้มข้นการพัฒนา ตามองค์ประกอบ				
							C	Or	Ow	R	E
5. การฝึกการ ยอมรับผลการ กระทำ Or ชื่อกิจกรรม “เรื่องที่เกิดขึ้น จริง”	- นำเสนอ เทคนิค ทางการเรียน จากการที่ สังเกต -การแสดง บทบาท สมมุติ	-แนวคิดยอมรับผล การกระทำ (Ownership) -บทบาทสมมุติ (Role Play) -การเล่นแบบจาก ตัวแบบ	1.บทความ เรื่องที่เกิดขึ้น จริง 2.กระดาษ 8X3 สำหรับ เขียนเทคนิค การเรียนรู้	-เข้าใจปัญหา และอุปสรรค เพื่อทำความเข้าใจและ ยอมรับ	-ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมนำเสนองาน จากครั้งที่แล้วในการ สังเกตพฤติกรรมของ เพื่อนที่เรียนดีและ ร่วมกันสนทนาพูดคุย ร่วมกันจากการไปสังเกต -เลือกเทคนิคจากที่ นำเสนอ1 เทคนิคเขียน สรุปในกระดาษที่กำหนด - แบ่งกลุ่มเพื่อแสดง บทบาทสมมุติ ให้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนำ สถานการณ์ที่ผู้วิจัยแจก ให้มาเป็นบทละครและนำ เทคนิคจากที่ตนได้ไป สังเกตจากพฤติกรรม เพื่อนมาใช้จัดการกับ สถานการณ์จากบทบาท สมมุติและสรุปจากการ แสดงบทบาทสมมุติ	ผู้เข้าร่วม โปรแกรมได้ นำเสนอคิดที่ ได้ไปศึกษา มาจากการ สังเกตมา ประยุกต์ใช้ จริงกับ สถานการณ์ ที่อาจจะ เกิดขึ้น					

ตาราง 5 (ต่อ)

ขั้นตอน และกิจกรรม	ชื่อขั้นตอน	แนวคิด/ทฤษฎี	ใบงาน/สื่อ	สิ่งที่มุ่งพัฒนา	รายละเอียด การดำเนินการ	ผลการ พัฒนา	 ระดับความเข้มข้นการพัฒนา ตามองค์ประกอบ				
							C	Or	Ow	R	E
6.การฝึกการ รับรู้ผลกระทบ ต่ออุปสรรคR ชื่อกิจกรรม “เมื่อคน หลากหลาย”	- กิจกรรม กลุ่มโดยใช้ เกมการต่อ จิกซอรูป หัวใจ	- เทคนิค LEAD E การสำรวจ จุดเริ่มต้นของ อุปสรรค	1.ซองคำสั่ง 2.ใบงาน 3.กระดาษตัด ชิ้นส่วนรูป หัวใจ(จิกซอ)	- การ พัฒนาการรับรู้ ผลกระทบต่อ อุปสรรคจาก การทำงาน ร่วมกับผู้อื่น	- แบ่งสมาชิกกลุ่มละ 5 คนแต่ละคนได้รับซอง คำสั่งให้ต่อจิกซอ โดนให้ ปฏิบัติดังนี้ - คนที่1ให้ใช้มือซ้ายต่อ เท่านั้น -คนที่ 2 ให้ใช้มือขวาใน การต่อเท่านั้น -คนที่ 3 ได้แค่นั่งดูเพื่อน ในกลุ่มไม่มีส่วนร่วมใน การทำ -คนที่ 4 สามารถช่วย เพื่อนได้เต็ม ความสามารถ -คนที่5เมื่อเห็นคนที่4 ทำงานจะต้องลุกออก จากที่นั่งทันที -สรุปสิ่งที่ได้รับและ วิเคราะห์ผลกระทบจาก การทำกิจกรรม	ผู้เข้าร่วม โปรแกรม รับรู้ถึง ผลกระทบ ของการ ทำงาน ร่วมกัน โดย อุปสรรคที่ เกิดขึ้นทำ ให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรม สามารถ อธิบาย อุปสรรค ต่างๆที่ อาจจะ เกิดขึ้นได้ จริง					

ตาราง 5 (ต่อ)

ขั้นตอน และกิจกรรม	ชื่อขั้นตอน	แนวคิด/ทฤษฎี	ใบงาน/สื่อ	สิ่งที่มุ่งพัฒนา	รายละเอียด การดำเนินการ	ผลการ พัฒนา	 ระดับความเข้มข้นการพัฒนา ตามองค์ประกอบ				
							C	Or	Ow	R	E
7.การฝึกการ ยอมรับผลการ กระทำ Or และการฝึก รับรู้ผลกระทบ ต่ออุปสรรค R ชื่อกิจกรรม “ นิทานสร้าง ฉัน ”	ระดมสมอง จากการณื ศึกษา	-เทคนิค LEAD การสำรวจ จุดเริ่มต้นของ อุปสรรคE และการ วิเคราะห์ สถานการณ์A -การระดมสมอง (Brain storming)	1.ใบงานเรื่อง ผลที่ตามมา 2.กรณีศึกษา เรื่อง ต้นเหตุ ของความ มั่นใจและ เพื่อนไม่เคย ทั้งกัน	-การคาด คะเนผลของ การทำกระทำ และผลที่อาจจะ เกิดขึ้นและ สามารถยอมรับ ผลของการ กระทำได้	-ผู้วิจัยสนทนากับ ผลกระทบหากจดคำตอบ มาลงในห้องสอบจะ เกิดผลอย่างไรบ้าง -แบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม ศึกษากรณีศึกษาเรื่อง ต้นเหตุของความมั่นใจ และเพื่อนไม่เคยทั้งกันซึ่ง จะได้กลุ่มละเรื่อง -สมาชิกแต่ละกลุ่มจะต้อง ศึกษาจากกรณีศึกษา และร่วมกันวิเคราะห์จาก ใบงาน เกี่ยวกับ ผลกระทบและอุปสรรคที่ อาจจะเกิดขึ้นโดย สามารถแต่งเพิ่มหรือเนื้อ เรื่องได้ -นำเสนอผลงาน -อภิปรายเกี่ยวกับ แนวคิดของแต่ละกลุ่ม	ผู้เข้าร่วม โปรแกรม ตระหนักถึง ผลกระทบ ต่ออุปสรรค โดยตอบ คำถามและ นำเสนอ ผลกระทบ และยอมรับ ได้หาก อุปสรรคนั้น เกิดขึ้นได้					

ตาราง 5 (ต่อ)

ขั้นตอน และกิจกรรม	ชื่อขั้นตอน	แนวคิด/ทฤษฎี	ใบงาน/สื่อ	สิ่งที่มุ่งพัฒนา	รายละเอียด การดำเนินการ	ผลการ พัฒนา	ระดับความเข้มข้นการพัฒนา ตามองค์ประกอบ				
8.การฝึกความ อดทนต่อความ ยากลำบาก ชื่อกิจกรรม “ยอดตึก”	- ต่อยอดตึก จาก หนังสือพิมพ์ - สรุป วางแผนจาก เทคนิค LEAD	-เทคนิค LEAD -เกม	1. กระดาษ หนังสือพิมพ์ 2.สก็อตเทป ยาว4 ซม. 3.ใบงานสรุป จากกิจกรรม	- ความ สามารถในการ อดทนต่อความ ยากลำบาก โดย นำเทคนิค LEAD มาประยุกต์ใช้	- แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น กลุ่มละเท่า ๆกัน -ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์และ ให้ต่อหนังสือพิมพ์ให้สูง ที่สุดโดยเป็นรูปทรงอะไร ก็ได้ และแข็งแรงไม่ให้ล้ม -ผู้วิจัยแจกใบความรู้และ ใบงานเกี่ยวกับเทคนิค LEAD -ผู้เข้าร่วมโปรแกรมตอบ คำถามจากกกิจกรรม โดยนำเทคนิค LEAD มา ประยุกต์ใช้ในกิจกรรม -ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมทำกิจกรรมยอด ตึกอีก 1 ครั้งและให้ ร่วมกันแสดงความ คิดเห็นเปรียบเทียบ ระหว่างมีการวางแผน และไม่ได้วางแผน	-ผู้เข้าร่วม โปรแกรม เปรียบเทียบ ผลของ กิจกรรมทั้ง 2 ครั้งและสรุปว่า การวางแผน และการนำ เทคนิค LEAD มาใช้สามารถ รับฟังความ คิดเห็นและทำ ให้งานดำเนิน ไปอย่างมี ประสิทธิภาพ	C	Or	Ow	R	E

ตาราง 5 (ต่อ)

ขั้นตอน และกิจกรรม	ชื่อขั้นตอน	แนวคิด/ทฤษฎี	ใบงาน/สื่อ	สิ่งที่มุ่งพัฒนา	รายละเอียด การดำเนินการ	ผลการ พัฒนา	 ระดับความเข้มข้นการพัฒนา ตามองค์ประกอบ
9.การฝึก ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค 5 องค์ประกอบ (CO2RE) ชื่อกิจกรรม “ไปให้ถึงยอด เขา”	-อธิบาย แนวคิด ลักษณะ พฤติกรรม ของบุคคล ตามแนวคิด ของสตอลซ์ -วิเคราะห์ ตนเอง	-แนวคิดLEAD -แนวคิดลักษณะ พฤติกรรมของ บุคคลตามแนวคิด ของสตอลซ์	1.ใบงานเรื่อง บุคคล 3 มิติ 2.ใบงานเรื่อง ไปให้ถึงยอด เขา 3.ใบงานเรื่อง นักสู้ 4.แบบสรุปเข้า ร่วมกิจกรรม	-ศึกษาแนวคิด ของบุคคลที่ ประสบ ความสำเร็จ โดยนำหลัก แนวคิด ลักษณะ พฤติกรรมของ บุคคลตาม แนวคิดของ สตอลซ์	- ผู้วิจัยอธิบายแนวคิด ลักษณะพฤติกรรมของ บุคคลตามแนวคิดของ สตอลซ์ คือ นักสู้ คนตั้ง แคมป์ และคนไม่สู้ โดยอธิบายควบคู่ไปกับ ใบงาน -ยกตัวอย่างการพิชิต ภูเขา โดยอภิปราย ร่วมกันถึงแนวคิดว่า บุคคลเช่นไรที่จะสำเร็จ และไปถึงยอดภูได้ -ผู้วิจัยให้เสนอแนวคิดคำ ว่านักสู้ในแนวคิดของ ตนเอง และตอบคำถามจากใบ งาน เรื่องไปให้ถึงยอด เขาและใบงานเรื่องนักสู้ ลักษณะของตนตาม แนวคิดของสตอลซ์	-ผู้เข้าร่วม โปรแกรมส่วนใหญ่ให้ ความสำคัญถึง บุคคลิกแบบ นักสู้และมี ความคาดหวัง ในการไปสู่ เป้าหมาย	C Or Ow R E

ตาราง 5 (ต่อ)

ขั้นตอน และกิจกรรม	ชื่อขั้นตอน	แนวคิด/ทฤษฎี	ใบงาน/สื่อ	สิ่งที่มุ่งพัฒนา	รายละเอียด การดำเนินการ	ผลการ พัฒนา	 ระดับความเข้มข้นการพัฒนา ตามองค์ประกอบ
10.การฝึก ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค 5 องค์ประกอบ (CO2RE) ชื่อกิจกรรม “ปฏิบัติตาม คำสั่ง”	-ปฏิบัติตาม คำสั่ง -นำเทคนิค LEADมาใช้	-แนวคิดLEAD	1.นิทานเรื่อง ลูกปลาจอม ขยัน 2.บัตรคำสั่ง 3.ใบงานเรื่อง ผลัดวัน ประกัน พรั่ง	-กระตุ้นให้นำ เทคนิค LEAD มาใช้ใน อุปสรรค	-ผู้วิจัยสนทนาเกี่ยวกับ การผลัดวันประกันพรั่ง และจากเรื่องลูกปลาจอม ขยัน -ผู้วิจัยแจกบัตรคำโดยให้ ปฏิบัติตามคำสั่ง เกี่ยวกับการไปสอบถาม เพื่อนที่ตนได้รับคำสั่ง เกี่ยวกับการ ผลัดวันประกันพรั่ง และสามารถควบคุมหรือ จัดการได้อย่างไรและ นำเสนอผลการสัมภาษณ์ -ตอบคำถามจากใบงาน ผลัดวันประกันพรั่ง - ผู้วิจัยเสนอแนวคิด เคล็ดลัษสูตรเรียนเก่ง จากคลิป์วิดีโอ -ร่วมกันสรุป	-ผู้เข้าร่วม โปรแกรม สามารถอธิบาย และบอกผลดีที่ จะตามมาถ้า จัดการผลัด วันประกัน พรั่งได้	    

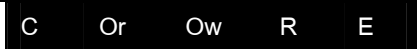
ตาราง 5 (ต่อ)

ขั้นตอน และกิจกรรม	ชื่อขั้นตอน	แนวคิด/ทฤษฎี	ใบงาน/สื่อ	สิ่งที่มุ่งพัฒนา	รายละเอียด การดำเนินการ	ผลการ พัฒนา	 ระดับความเข้มข้นการพัฒนา ตามองค์ประกอบ
11.การฝึก ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค 5 องค์ประกอบ (CO2RE) ชื่อกิจกรรม “กล่อง มหัศจรรย์”	-ทำความเข้าใจ อุปสรรคที่ ตนเองได้รับ -นำเทคนิค LEAD มาใช้	-แนวคิดLEAD	1.กล่อง กระดาษ 2.สลากระเขียน อุปสรรคใน การเรียนรู้ 3.ใบงานแสดง ความคิดเห็น 4.ใบงานการ จัดการกับ อุปสรรคโดย ใช้เทคนิค LEAD	ผู้เข้าร่วม โปรแกรม วิเคราะห์ สถานการณ์ ต่าง ๆ และนำ แนวคิด LEAD มาประยุกต์ใช้	- ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคน นั่งเป็นวงกลม สุ่มหยิบ สลากจากกล่องคนละ 1 ชิ้น -สมาชิกแต่ละคนจะได้ อุปสรรคที่แตกต่างกัน ให้นำเทคนิค LEAD มา ใช้จัดการกับอุปสรรคที่ ตนเองได้รับและตอบ คำถามลงในใบงาน - ผู้เข้าร่วมโปรแกรม นำเสนออุปสรรคที่ตน ได้รับและบอกแนว ทางการจัดการปัญหา จากการนำเทคนิค LEAD -ผู้เข้าร่วมโปรแกรมคน อื่นๆสามารถเสนอแนะ เพิ่มเติมจากการนำเสนอ - สรุป	ผู้เข้าร่วม โปรแกรมส่วน ใหญ่พร้อมที่จะ อดทนกับ อุปสรรค โดยส่วนใหญ่ จะนำเทคนิค การฟัง และ การลงมือทำมา ใช้ในอุปสรรค	C Or Ow R E

ตาราง 5 (ต่อ)

ขั้นตอน และกิจกรรม	ชื่อขั้นตอน	แนวคิด/ทฤษฎี	ใบงาน/สื่อ	สิ่งที่มุ่งพัฒนา	รายละเอียด การดำเนินการ	ผลการ พัฒนา	 ระดับความเข้มข้นการพัฒนา ตามองค์ประกอบ
12.การฝึก ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค 5 องค์ประกอบ (CO2RE) ชื่อกิจกรรม “ส่วนประกอบ ของ ความสำเร็จ”	-กิจกรรม กฏูญแจมือ -อธิบาย แนวคิดต้นไม้ แห่ง ความสำเร็จ	แนวคิดต้นไม้แห่ง ความความสำเร็จ ของสตอลซ์	1. ใบความรู้ ต้นไม้แห่ง ความสำเร็จ 2.ใบงานต้นไม้ แห่ง ความสำเร็จ 3.กระดาษ 4.ดินสอ สี 5.เชือก 6.บทความ บันทึก อึ้ง รังษี	-นำแนวคิด ต้นไม้แห่ง ความสำเร็จเพื่อ เป็นแนวทางใน การมองข้อดีของ ตนเอง	1.ผู้เข้าร่วมโปรแกรมจับคู่ และทำกิจกรรมกฏูญแจมือ ให้สมาชิกทุกคนปมเชือก ออกใช้เวลา 10 นาที และ ให้ผู้สามารถแก้ไขกฏูญแจ มือออกมาแนะนำเสนอเทคนิค วิธี 2.ผู้วิจัยนำเสนอแผนภาพ ต้นไม้แห่งความสำเร็จตาม แนวคิดของสตอลซ์และ อธิบายเชื่อมโยงกับ บทความของบันทึกอึ้ง รังษี ที่สามารถพัฒนา อุปสรรคได้จนประสบ ความสำเร็จ 3.ผู้วิจัยสรุปแนวคิดต้นไม้ แห่งความสำเร็จโดยให้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมตอบ คำถามจากใบงานและ นำเสนอ	ผู้เข้าร่วม โปรแกรม มองตนเองใน แง่บวก และเห็น ความสามารถ ของตนเอง	C Or Ow R E

ตาราง 5 (ต่อ)

ขั้นตอน และกิจกรรม	ชื่อขั้นตอน	แนวคิด/ทฤษฎี	ใบงาน/สื่อ	สิ่งที่มุ่งพัฒนา	รายละเอียด การดำเนินการ	ผลการ พัฒนา	 ระดับความเข้มข้นการพัฒนา ตามองค์ประกอบ
13.การฝึก ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค 5 องค์ประกอบ (CO2RE) ชื่อกิจกรรม “พลังแห่ง ความสำเร็จ”	-อธิบาย แนวคิดการ มองโลกในแง่ ดี -ออกแบบ โลกโก้แห่ง ความสำเร็จ	-แนวคิดLEAD -แนวคิดของ จิตวิทยาว่าด้วย การรู้คิดและการ เข้าใจ (Cognitive Psychology) ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับ การให้เหตุผล โดย อธิบายเกี่ยวกับ รูปแบบของการ อธิบายของการ มองโลก -การรับรู้ ความสามารถของ ตน (Self-Efficacy)	1.กระดาษ รูป 2.กระดาษแข็ง ขนาด 2x3.5 3.ดินสอ ปากกา สี 4.เข็มกลัด 5.นิทานเรื่อง เจอรี่ผู้มองโลก ในแง่ดี 6.ใบงานสิ่ง แรก	-ผู้เข้าร่วม โปรแกรม ตระหนักและ มองเห็นตนเองใน แง่ดี และ เสริมสร้าง กำลังใจในการ เผชิญอุปสรรค -ผู้เข้าร่วมโปรแกรม กำลังใจในการ เผชิญอุปสรรค -ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ออกแบบโลกโก้พลังแห่ง ความสำเร็จนำเสนอโลกโก้ ของตนเองที่ละคน -ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทำใบ งานเรื่องสิ่งแรกให้เขียน อธิบายความอึดอัดจากการ เรียน ร่วมกับเทคนิคLEAD	-ทบทวนกิจกรรมที่ได้เข้า ร่วม -ผู้วิจัยร่วมสนทนาเกี่ยวกับ ความสำเร็จจากนิทานเรื่อง เจอรี่ผู้มองโลกในแง่ดี -ผู้วิจัยเสนอวิธีการมอง ตนเอง หากคิดว่าตน สามารถทำได้ก็จะพร้อมที่ จะกระทำ -ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ออกแบบโลกโก้พลังแห่ง ความสำเร็จนำเสนอโลกโก้ ของตนเองที่ละคน -ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทำใบ งานเรื่องสิ่งแรกให้เขียน อธิบายความอึดอัดจากการ เรียน ร่วมกับเทคนิคLEAD	ผู้เข้าร่วมส่วน ใหญ่นำเสนอ ผลงาน ออกมาได้ดี และจะสื่อ แนวคิดถึง ความสำเร็จ อย่างมี เป้าหมาย	

ตาราง 5 (ต่อ)

ขั้นตอน และกิจกรรม	ชื่อขั้นตอน	แนวคิด/ทฤษฎี	ใบงาน/สื่อ	สิ่งที่มุ่งพัฒนา	รายละเอียด การดำเนินการ	ผลการ พัฒนา	 ระดับความเข้มข้นการพัฒนา ตามองค์ประกอบ
14.ปัจฉิมนิเทศ ชื่อกิจกรรม “สัญญาจากใจ”	-สรุปการเข้าร่วมโปรแกรม เสริมสร้าง ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรคใน การเรียนรู้	-กิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์	1. Power Point สรุปการเข้าร่วมโปรแกรม 2. ใบงานสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม 3. กระดาษรูปหัวใจ 4. กระดาษรูปมือ	การสรุปและปิด การเข้าร่วม โครงการ เสริมสร้าง ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรคในการ เรียน	-ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรมเสริมสร้าง ความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคในการเรียน -ผู้วิจัยแจกกระดาษให้ทุกคนเขียนคำสัญญาจาก ตนเองที่จะปฏิบัติให้ได้ลง ในกระดาษรูปหัวใจและให้ เขียนคำขอบคุณ หรือ กำลังใจที่มีมือของเรากำลังใจ จะสร้างความสำเร็จให้แก่ เรา -ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสนทนา พูดคุยและเกี่ยวกับการ เข้าร่วมโปรแกรมมาใน ครั้งนี้ -ผู้วิจัยสรุปและกล่าว ขอบคุณผู้เข้าร่วม โปรแกรม	-ผู้เข้าร่วม โปรแกรมมี กำลังใจและมี ความกล้าใน การเผชิญ อุปสรรค	C Or Ow R E

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน แสดงในตาราง 6

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

กลุ่มตัวอย่าง	การทดลอง	$\bar{X}$	S	ระดับ
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง (XE1)	2.33	.05	ต่ำ
	หลังการทดลอง (XE2)	3.67	.42	สูง
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง (XC1)	2.36	.07	ต่ำ
	หลังการทดลอง (XC2)	2.75	.73	ปานกลาง

จากตาราง 6 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนทดลองเท่ากับ 2.33 มีความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .05 แสดงว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนอยู่ในระดับต่ำ ส่วนหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มนี้มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนเท่ากับ 3.67 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .42 แสดงว่ามีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนอยู่ในระดับสูง สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนการทดลองเท่ากับ 2.36 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .07 แสดงว่ามีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนอยู่ในระดับต่ำ ส่วนหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มนี้มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนเท่ากับ 2.75 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .73 แสดงว่ามีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการเปรียบเทียบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนทดลองของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน แสดงในตาราง 7

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนทดลอง
ของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถ
ในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S	T	P
กลุ่มทดลอง (XE1)	20	2.33	.05	-1.64	.110
กลุ่มควบคุม (Xc1)	20	2.36	.07		

จากตาราง 7 พบว่า ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนการทดลองของ
นักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนกับกลุ่มที่
ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน มีความแตกต่างกัน
อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าก่อนการทดลองนักเรียนทั้งสองกลุ่มมี
ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนใกล้เคียงกัน

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมุติฐาน

3.1 สมมุติฐานข้อที่ 1 นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนสูงขึ้น
หลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียน
ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน แสดงใน
ตาราง 8

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนก่อน
และหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S	ΣD	ΣD^2	T	p
หลังการทดลอง (XE2)	20	3.67	.42	26.70	38.77	14.54**	.000
ก่อนการทดลอง (XE1)	20	2.33	.05				

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 8 พบว่า ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ทำให้นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อที่ 1

3.2 สมมติฐานข้อที่ 2 ผลต่างของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

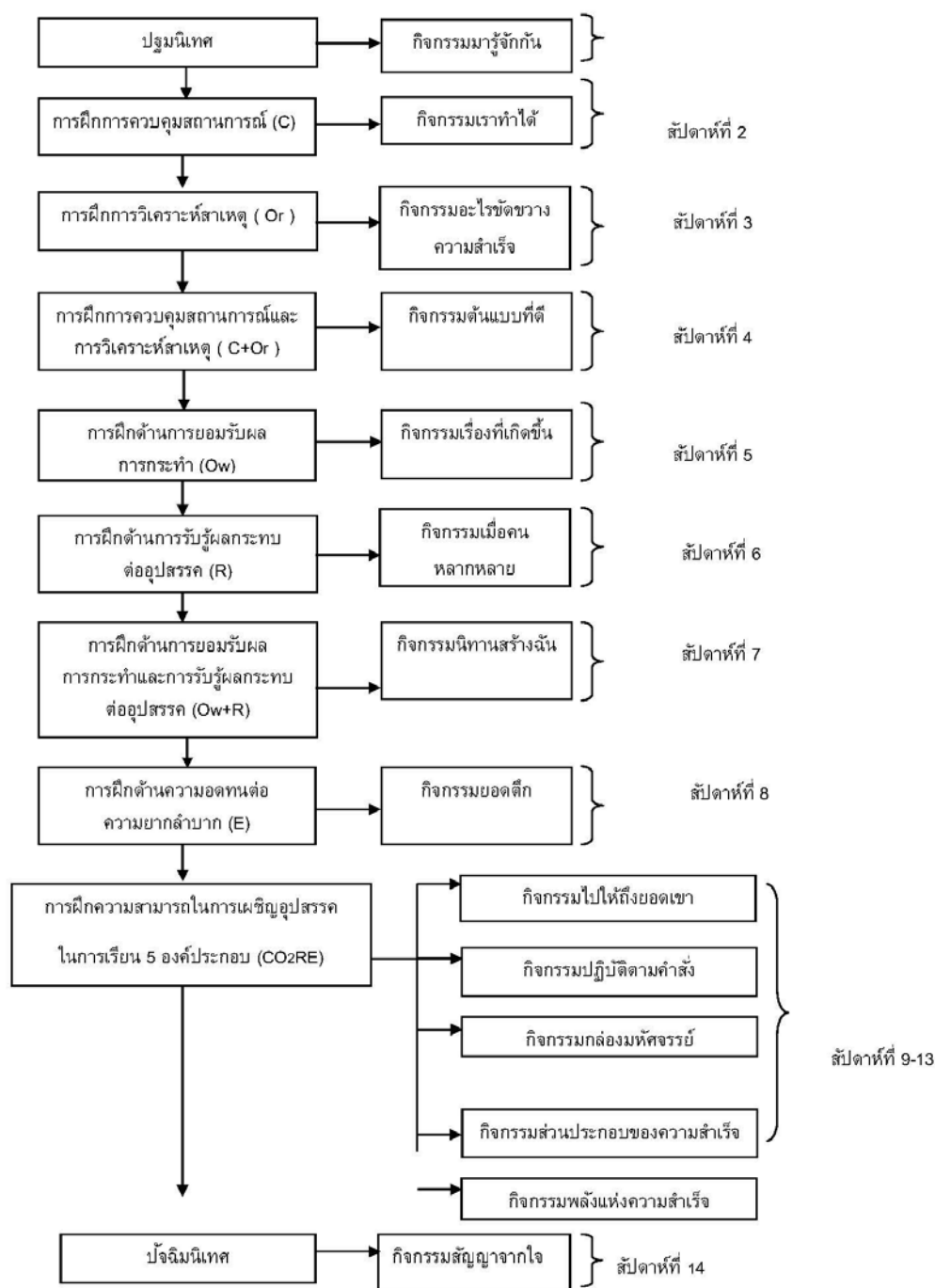
ผลการเปรียบเทียบผลต่างของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนกับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน แสดงในตาราง 9

ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบผลต่างของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนกับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$ diff	Sdiff	T	P
กลุ่มทดลอง (XE2)	20	1.33	.41	5.03**	.000
กลุ่มควบคุม (Xc2)	20	.39	.73		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 9 พบว่า ผลต่างของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงกว่า นักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ทำให้นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนเพิ่มสูงขึ้นมากกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ได้ตั้งไว้



ภาพประกอบ 8 การวิเคราะห์ผลการสังเกต (ข้อมูลเชิงคุณภาพ) โดยดำเนินการสังเกต 14 ครั้ง

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ประกอบด้วยขั้นตอน 14 ขั้นหลัก สามารถสรุปแจกแจงในตาราง 10 ภาพรวมผลการพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน (Holistic Overview of AQ Enhancing Program)

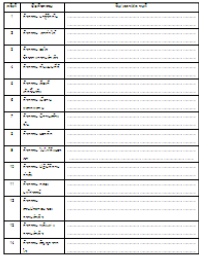
ตาราง 10 รวมผลการพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ครั้ง	กิจกรรม	แนวคิดจิตวิทยา เทคนิค และวิธีการที่ใช้	แสดงการพัฒนาเผชิญอุปสรรคในการเรียน				
1	มารู้จักกัน	-กฎแห่งความพร้อม (ธอร์นไคต์) -กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	C	Or	Ow	R	E
2	เราทำได้	-ควบคุมสถานการณ์ (C) -ความเชื่อในประสิทธิภาพของตน (self-efficacy belief)	C	Or	Ow	R	E
3	อะไรขัดขวางความสำเร็จ	แนวคิดLEAD เทคนิคL การฟัง E สำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค	C	Or	Ow	R	E
4	ต้นแบบที่ดี	แนวคิดLEAD A การวิเคราะห์เหตุการณ์	C	Or	Ow	R	E
5	เรื่องที่เกิดขึ้นจริง	-แนวคิดยอมรับผลการกระทำ (Ownership) -บทบาทสมมติ (Role Play) -การเลียนแบบจากตัวแบบ	C	Or	Ow	R	E
6	เมื่อคนหลากหลาย	- เทคนิค LEAD E การสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค	C	Or	Ow	R	E
7	นิทานสร้างฉัน	-เทคนิค LEAD การสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค E และการวิเคราะห์สถานการณ์A -การระดมสมอง (Brain storming)	C	Or	Ow	R	E
8	ยอดตึก	- เทคนิคLEAD - เกม	C	Or	Ow	R	E
9	ไปให้ถึงยอดเขา	-แนวคิดLEAD -แนวคิดลักษณะพฤติกรรมของบุคคลตามแนวคิดของสตอลซ์	C	Or	Ow	R	E

ตาราง 10 (ต่อ)

ครั้ง	กิจกรรม	แนวคิดจิตวิทยา เทคนิค และวิธีการที่ใช้	แสดงการพัฒนาเผชิญอุปสรรคในการเรียน				
10	ตามคำสั่ง	- เทคนิค LEAD	C	Or	Ow	R	E
11	กล่องมหัศจรรย์	- เทคนิค LEAD	C	Or	Ow	R	E
12	ส่วนประกอบของความสำเร็จ	- แนวคิดต้นไม้แห่งความสำเร็จของสตอลซ์	C	Or	Ow	R	E
13	พลังแห่งความสำเร็จ	แนวคิด LEAD - แนวคิดของจิตวิทยาว่าด้วยการรู้จักและการเข้าใจ ทฤษฎีเกี่ยวกับการให้เหตุผล โดยอธิบายเกี่ยวกับรูปแบบของการอธิบายของการมองโลก - การรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy)	C	Or	Ow	R	E
14	สัญญาจากใจ	- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	C	Or	Ow	R	E

กล่าวโดยสรุปผลการการพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนตามขั้นตอนของโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นแนวคิดของการพัฒนาและเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนนั้นพัฒนามาจากแนวคิดและทฤษฎีของสตอลซ์ (Stoltz, Paul G. 1997: 38-43) ซึ่งโปรแกรมอาจจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาส่งเสริมให้นักเรียนกล้าที่จะเผชิญและไม่ทอดทิ้งอุปสรรคในการเรียน เป็นสิ่งที่ควรที่จะเสริมสร้างต่อผู้เรียนโดยผู้เรียน แต่ละคนประสบกับความยุ่งยากและสถานการณ์ที่วุ่นวาย หรือวิกฤตต่างๆ ในชีวิตประจำวันของการศึกษาซึ่งอาจส่งผลต่อการเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม หลายคนมีความสามารถที่จัดการกับปัญหาเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม ก้าวผ่านสิ่งที่เป็อุปสรรคไปได้และหาทางออกให้แก่ตนเองได้ การดำเนินการตลอดโครงการ สามารถอธิบายแจกแจงให้เห็นรายละเอียดแต่ละหัวข้อและผลการพัฒนาในแต่ละขั้นเพื่อเสริมสร้างให้เกิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรครายองค์ประกอบดังนี้

 ตารางการนัดหมาย	 ใบความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของAQ	 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	 ใบลงทะเบียน ผู้เข้าร่วมโปรแกรม 20 คน
---	---	---	--

ภาพประกอบ 9 โปรแกรมครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ

จากภาพการปฐมนิเทศและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ในวันที่ 22 กรกฎาคม 2558 ณ ห้อง 328 ตึก 3 โดยสื่อและอุปกรณ์ที่ใช้จะเป็นตารางนัดหมายตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม 14 ครั้ง ใบความรู้เกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยกิจกรรมครั้งนี้จะเน้นการใช้กิจกรรมกลุ่ม

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค จะเป็นการแนะนำตัวเองโดยบอกรายละเอียดของตนเองให้เพื่อนทราบกิจกรรมกลุ่มในการแนะนำทำความรู้จักซึ่งกันและกัน และต่อยอดกิจกรรมทายชื่อของเพื่อนเพื่อให้รู้จักผู้อื่น และเป็นการแนะนำอธิบายความความหมายและโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตลอด 14 ครั้งและสรุปแนวคิดในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตลอดจนนัดหมายในครั้งต่อไป

ผลการพัฒนา ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเมื่อมาเข้าห้องเรียนมีสภาพต่างคนต่างนั่ง ไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน นักเรียนชายและนักเรียนหญิงแบ่งกลุ่มกันอย่างชัดเจน เมื่อเข้าสูการแนะนำตัวพบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมในตอนแรกหลายคนยังลักษณะเก๋อเขิน วิธีการเบื้องต้นในการจัดการเมื่อดำเนินการตามขั้นตอน ผู้เข้าร่วมโปรแกรม มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมากขึ้น กล่าวพูดถึงปัญหาแสดงออกและพูดบอกต่อกลุ่มได้อย่างเปิดเผย อธิบายสาเหตุ และวิธีการแก้ไขได้มากขึ้น โดยผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนมีนิสัยสัมพันธ์ที่ดี ทั้งต่อเพื่อนผู้เข้าร่วมโปรแกรมและตัวผู้วิจัย

 ใบงาน	 ใบความรู้	 ผลงานนักเรียน	 ผลงานนักเรียน
--	--	---	--

ภาพประกอบ 10 โปรแกรมครั้งที่ 2 กิจกรรมเราทำได้

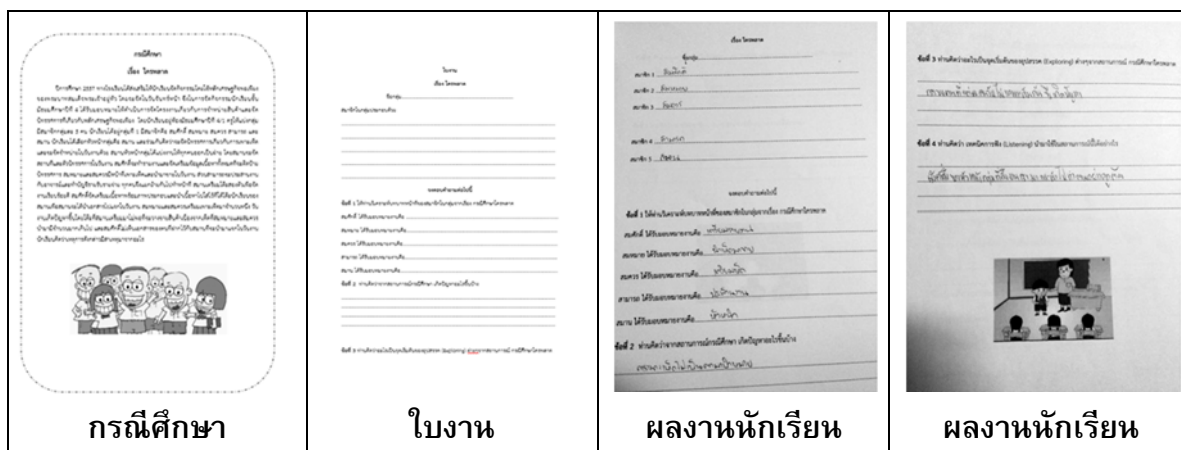
จากภาพการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ในวันที่ 29 กรกฎาคม 2558 ณ ห้อง 328 ตึก 3 เป็นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการควบคุมสถานการณ์ (Control) โดยเป็นการฝึกการจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดและอาจเกิดขึ้น

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค จะเป็นการยกตัวอย่างสถานการณ์ปัญหาชวนเรื่องเรื่องข้ามฝากให้ช่วยกันคิดแก้ไขปัญหา และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมบอกเล่าปัญหาที่ตนเองจะพบเจอที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน และการแสดงออกต่ออุปสรรคเป็นเช่นไร ผู้วิจัยอธิบายการควบคุมสถานการณ์ (Control) และให้ใบงานผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ฝึกปฏิบัติว่าสามารถจัดการหรือควบคุมกับสถานการณ์ได้อย่างไร

ผลการพัฒนา ผู้เข้าร่วมโปรแกรมยังไม่มีสามารถแก้ปัญหาจากปัญหาชวนที่ผู้วิจัยได้ตั้งขึ้น บางคนรู้สึกอึดอัดใจและเรียกร้องให้เฉลย หรือส่งเสียงโวยวายเมื่อทำไม่ได้ ทำให้ผู้วิจัยได้เชื่อมโยงไปสู่พฤติกรรมที่ยังไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่อปัญหาได้ เมื่อผู้วิจัยอธิบายการควบคุมสถานการณ์ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้นำไปประยุกต์ใช้ แม้ว่าจะแก้ไขสถานการณ์ได้หรือไม่การควบคุมสถานการณ์เป็นการจัดการไม่ให้สถานการณ์แย่ไปกว่าเดิม จากใบงานที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ตอบทำให้ทราบว่าในหลายๆสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคสมาชิกทุกคนตอบและคิดในแนวทาง เช่น ลืมงานมาแต่จำเป็นต้องส่งจะพยายามหาทางแก้ไขโดยหากระดาษมาเขียนและขอส่งให้ทันวันดังกล่าว จากการดำเนินการในครั้งที่ 2 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (Control) ดังแผนภาพประกอบ

C	Or	Ow	R	E
---	----	----	---	---

ภาพประกอบ 11 ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (Control)



ภาพประกอบ 12 โปรแกรมครั้งที่ 3 กิจกรรมอะไรขัดขวางความสำเร็จ

จากภาพการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ในวันที่ 5 สิงหาคม 2558 ณ ห้อง 328 ตึก 3 เป็นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการวิเคราะห์สาเหตุ และใช้เทคนิค LEAD ขั้นการฟัง (Listening) และการสำรวจจุดเริ่มต้นของปัญหา (Exploring) โดยใช้กรณีศึกษาและใบงานตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค จะเป็นการใช้กรณีศึกษาเรื่องใครพลัด ในการเล่าเรื่องและยกตัวอย่างประกอบ ซึ่งเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับการทำงานร่วมกับผู้อื่น และให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้วิเคราะห์สาเหตุจากอุปสรรคดังกล่าวลงในใบงาน พร้อมทั้งผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงการนำเอาเทคนิค LEAD ขั้นการฟัง (Listening) และการสำรวจจุดเริ่มต้นของปัญหา (Exploring) มาใช้กับสถานการณ์

ผลการพัฒนา ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการวิเคราะห์สาเหตุจากสถานการณ์ประกอบ ชี้นำให้ผู้ร่วมโปรแกรมทุกกลุ่มเห็นสาเหตุและผลกระทบไปทิศทางเดียวกัน คือ อุปสรรคการจากทำงานกลุ่มที่ไม่ได้มีการวางแผนและพูดคุยกัน ทำให้เกิดอุปสรรคได้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมบางคนกล้าที่จะบอกเล่าประสบการณ์ให้แก่เพื่อนๆ ถึงประสบการณ์ที่คล้ายกับกรณีศึกษา และผู้เข้าร่วมโปรแกรมบางคนแสดงความคิดเห็นและนำเสนอวิธีจัดการกับปัญหาได้ เช่น การทำงานอะไรให้พูดคุยและเสนอความคิดเห็นทางไลน์ หรือทางเฟสบุ๊คเพื่อเป็นการขจัดปัญหาการไม่เวลาหรือไม่ได้วางแผนร่วมกัน จากการดำเนินการในครั้งที่ 3 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความสามารถในการวิเคราะห์สาเหตุ ดังแผนภาพประกอบ

C	Or	Ow	R	E
---	----	----	---	---

ภาพประกอบ 13 ความสามารถในการวิเคราะห์สาเหตุ



ภาพประกอบ 16 โปรแกรมครั้งที่ 5 เรื่องที่เกิดขึ้นจริง

จากภาพการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ในวันที่ 19 สิงหาคม 2558 ณ ห้อง 328 ตึก 3 เป็นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการยอมรับผลการกระทำ โดยใช้กรณีศึกษา และสรุปเทคนิคการเรียนและการแสดงบทบาทสมมุติ

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการยอมรับผลการกระทำ เป็น การให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนำเสนอแนวคิดผ่านบทบาทสมมุติ (Role play) ผ่านกรณีศึกษา และ นำเสนอเทคนิคการเรียนจากการที่ได้ไปสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่เรียนดีตลอดระยะเวลา 3 วัน

ผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการยอมรับผลการกระทำ ผู้เข้าร่วม โปรแกรมได้นำเสนอการไปสังเกตเพื่อนจากสัปดาห์ที่แล้ว โดยได้เทคนิคการเรียนค่อยข้างดีและ หลากหลาย และสามารถนำเทคนิคการเรียนมาประยุกต์ใช้ในบทบาทสมมุติได้ และสมาชิกทุกคนใน กลุ่มมีส่วนร่วมและกระตือรือร้นในการแสดง โดยนำสิ่งของหรืออุปกรณ์ภายในห้องมาใช้ร่วมแสดง และสามารถสรุปเนื้อเรื่องได้อย่างชัดเจน และบอกถึงผลการกระทำจากเนื้อเรื่อง เช่น การแอบนำ เฉลยข้อสอบเข้าไปในห้องสอบเพื่อได้คะแนนสอบที่ดี ผู้เรียนได้แสดงเป็นที่ตามาคือ ถูกปรับตกใน วิชา นั้น เนื่องจากเป็นการกระทำของตนเองที่ต้องรับผิดชอบ การดำเนินการในครั้งที่ 5 ผู้เข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการยอมรับผลการกระทำ ดังแผนภาพ ประกอบ

C	Or	Ow	R	E
---	----	----	---	---

ภาพประกอบ 17 การพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการยอมรับผลการกระทำ



ภาพประกอบ 18 โปรแกรมครั้งที่ 6 เมื่อคนหลากหลาย

จากภาพการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ในวันที่ 26 สิงหาคม 2558 ณ ห้อง 328 ตึก 3 เป็นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรค โดยใช้เกมการต่อจิ๊กซอ

การปฏิบัติเพื่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรคเป็นกรใช้เกมควบคู่กับการเอาเงื่อนไขจากอุปสรรคให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดอุปสรรคต่อความสำเร็จ เช่น ภายในกลุ่มทุกคนจะมีของคำสั่งให้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน คือ คนที่ 1 ทำงานโดยใช้แต่มือซ้าย คนที่ 2 ทำงานโดยใช้แต่มือขวา คนที่ 3 ไม่มีสิทธิ์ทำอะไรแต่ได้เพียงนั่งดูเฉยๆ คนที่ 4 จะต้องช่วยเพื่อนอย่างเต็มความสามารถ คนที่ 5 เมื่อเห็นเพื่อนทำงานจะต้องลุกจากกลุ่มทันที

ผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรค ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความสนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรม มีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะเนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมทุกคน ต่างคนต่างอยากจะทำงานให้เสร็จในกลุ่มแรก แต่ด้วยข้อจำกัดของอุปสรรคทำให้เป็นกิจกรรมที่แต่ละกลุ่มใช้เสียงดัง มีการออกคำสั่ง หรือบางกลุ่มมีการหน้าที่กันชัดเจน และบางกลุ่มโวยวายในขณะที่เพื่อนบางคนลุกออกจากกลุ่มโดยไม่มีสาเหตุ เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมสมาชิกแต่ละคนได้พูดคุยและหาอุปสรรคจากการทำงานกลุ่ม บางกลุ่มมีการแสดงออกที่ไม่พอใจหากมีเพื่อนไม่ช่วยทำงาน หลังการเข้าร่วมโปรแกรม ผู้วิจัยสรุปผลจากการกระทำโดยหากกลุ่มไม่ช่วยเหลือกันงานที่ออกมาจะล่าช้าและเป็นอุปสรรค จากการบอกเล่าของสมาชิกบางคนรู้สึกว่าร้สึกอึดอัดหากต้องตกอยู่ในสถานการณ์ในกลุ่มดังกล่าว การดำเนินการในครั้งที่ 6 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรค ดังแผนภาพประกอบ

C	Or	Ow	R	E
---	----	----	---	---

ภาพประกอบ 19 การพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรค

 กรณีศึกษา	 บทความ	 การบอกผลกระทบ ต่อความมั่นใจ	 การวิเคราะห์อุปสรรค ที่เกิดขึ้น
---	--	--	---

ภาพประกอบ 20 โปรแกรมครั้งที่ 7 นิทานสร้างฉัน

จากภาพการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ในวันที่ 2 กันยายน 2558 ณ ห้อง 328 ตึก 3 เป็นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการยอมรับผลการกระทำและการรับรู้ผลกระทบต่ออุปสรรค ประกอบไปด้วยบทความต้นเหตุของความมั่นใจ และบทความเรื่องเพื่อนไม่เคยทิ้งกัน และไปงานเกี่ยวกับผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น

การปฏิบัติเพื่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการยอมรับผลการกระทำและการรับรู้ผลกระทบต่ออุปสรรค เป็นการใช้กรณีศึกษาเป็นสื่อกลางในกิจกรรม โดยผู้เข้าร่วมจะเป็นการฝึกวิเคราะห์ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการยอมรับผลการกระทำและการรับรู้ผลกระทบต่ออุปสรรคพร้อมกัน เช่นจากบทความถ้าทอดยหรือไม่สู้อต่อผลของการกระทำที่ตามมาคืออะไร

ผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการยอมรับผลการกระทำและการรับรู้ผลกระทบต่ออุปสรรค ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสนใจและเห็นใจบทความเรื่องของหนุ่มชาวจีนที่ช่วยเหลือเพื่อน จนตนและเพื่อนประสบความสำเร็จด้านการเรียน โดยสมาชิกบางคนสะท้อนความคิดเห็นว่าหากเป็นตนเองในขณะนั้นคงจะมีจิตใจที่เข้มแข็งเท่าหนุ่มชาวจีนท่านนี้หรือไม่ โดยผู้เข้าร่วมโปรแกรมตอบคำถามจากไปงานสะท้อนให้เห็นถึงแนวความคิดที่ชื่นชมในความพยายามของบุคคลดังกล่าวการดำเนินการในครั้งที่ 7 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการยอมรับผลการกระทำและการรับรู้ผลกระทบต่ออุปสรรคพร้อมกันทั้งด้านและเป็นการทบทวนก่อนจะเข้าร่วมโปรแกรมในเรื่องต่อไป ดังแผนภาพประกอบ

C	Or	Ow	R	E
---	----	----	---	---

ภาพประกอบ 21 ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการยอมรับผลการกระทำและการรับรู้ผลกระทบต่ออุปสรรคพร้อมกันทั้งด้านและเป็นการทบทวนก่อนจะเข้าร่วมโปรแกรมในเรื่องต่อไป



ภาพประกอบ 22 โปรแกรมครั้งที่ 8 กิจกรรมยอดตึก

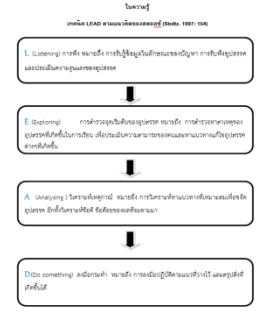
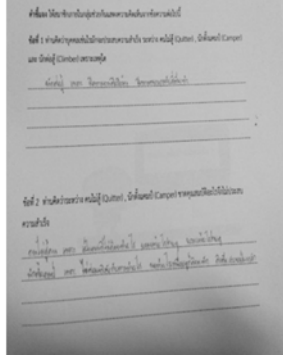
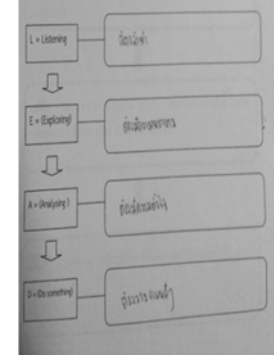
จากภาพการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ในวันที่ 9 กันยายน 2558 ณ ห้อง 328 ตึก 3 เป็นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการอดทนต่อความยากลำบาก โดยผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะใช้เกมเป็นสื่อในการอดทนต่ออุปสรรคเป็นต่อหนังสือพิมพ์ให้สูงที่สุด

การปฏิบัติเพื่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการอดทนต่อความยากลำบากโดยใช้เกมยอดตึก ซึ่งจะกำหนดหนังสือพิมพ์จำกัดและให้สก็อตเทปเพียง 4 เซนติเมตร โดยการต่อจะให้ทำสองรอบ

ผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการอดทนต่อความยากลำบาก ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความกระตือรือร้น กับกิจกรรมที่ต้องลงมือปฏิบัติ และนำเทคนิค LEAD มาใช้ในการวางแผน จากกลุ่มนักเรียนชายจะให้ความสนใจและชอบกิจกรรมนี้มาก โดยส่งเสียงโห่ร้องเมื่อหนังสือพิมพ์ของกลุ่มตนตั้งได้ เนื่องจากเกิดการลองผิดลองถูกและผิดพลาดมาหลายรอบการดำเนินการในครั้งที่ 8 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถไขว่อดทนต่อความยากลำบากความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ดังแผนภาพประกอบ

C	Or	Ow	R	E
---	----	----	---	---

ภาพประกอบ 23 ความสามารถไขว่อดทนต่อความยากลำบากความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

 ใบความรู้เรื่อง บุคคล 3 มิติ	 ใบความรู้ เทคนิค LEAD	 ผลงานนักเรียนจาก ใบงาน	 การนำเทคนิค LEAD มาใช้
--	---	---	--

ภาพประกอบ 24 โปรแกรมครั้งที่ 9 กิจกรรมไปให้ถึงยอดเขา

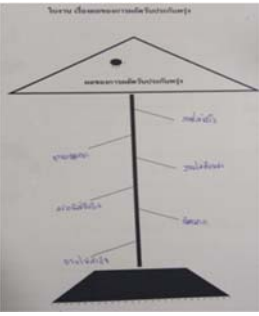
จากภาพการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ในวันที่ 16 กันยายน 2558 ณ ห้อง 328 ตึก 3 เป็นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ (CO2RE)

การปฏิบัติเพื่อการเป็นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ พร้อมกัน โดยใช้แนวคิดบุคคล 3 มิติของสตอลซ์มาประยุกต์ใช้ ได้แก่ คนไม่สู้ นักตั้งแคมป์ และนักต่อสู้ โดยเป็นการสำรวจตนเองว่าระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมครึ่งทางแล้วความเผชิญอุปสรรคของตนเองคิดว่าอยู่ในระดับใด พร้อมทั้งฝึกเผชิญอุปสรรคจากใบงานโดยใช้เทคนิค LEAD เข้ามาช่วยในทุกองค์ประกอบ

ผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ (CO2RE) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่วนใหญ่เริ่มมีการตระหนักถึงความสำคัญของการเผชิญอุปสรรค โดยยกมือแสดงเห็นด้วยเมื่อคิดว่าตนเองเป็นนักสู้และจะต้องพยายามไปถึงเป้าหมาย และจากการตอบคำถามจากใบงานสะท้อนให้เห็นความพยายามที่ไม่ล้มเลิกในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ กิจกรรมครั้งนี้เป็นครั้งที่ 9 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเริ่มมีความคุ้นเคยกับเทคนิค LEAD สามารถจำเทคนิค LEAD ได้และตอบได้อย่างคล่องแคล่ว การดำเนินการในครั้งที่ 9 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถนำเทคนิคต่างๆที่เรียนรู้มาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรค และมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้นดังแผนภาพประกอบ

C	Or	Ow	R	E
---	----	----	---	---

ภาพประกอบ 25 สามารถนำเทคนิคต่างๆที่เรียนรู้มาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรค และมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้น

 บทความเรื่องลูกปลาจอมขยัน	 คลิปVDO สูตรการเรียนเก่ง	 ใบงานการนำเทคนิค LEADมาใช้กับสถานการณ์	 ใบงานเรื่องการผลัดวันประกันพรุ่ง
---	--	---	--

ภาพประกอบ 26 โปรแกรมครั้งที่ 10 ปฏิบัติตามคำสั่ง

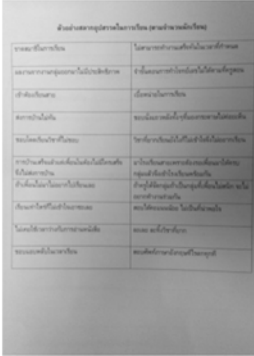
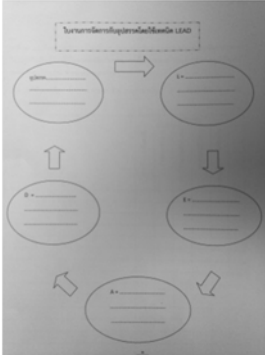
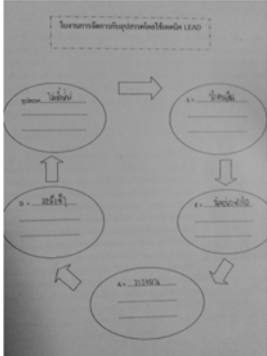
จากภาพการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ในวันที่ 23 กันยายน 2558 ณ ห้อง 328 ตึก 3 เป็นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ (CO2RE)

การปฏิบัติเพื่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ โดยกิจกรรมปฏิบัติตามคำสั่งเป็นการให้ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงผลกระทบของการผลัดวันประกันพรุ่ง โดยมีสื่อคือบทความเรื่องลูกปลาจอมขยันเป็นตัวอย่างความขยันที่นำไปสู่ความสำเร็จ และใบงานเทคนิค LEAD มาช่วยในการผลัดวันประกันพรุ่ง โดยให้สำรวจตนเองว่ามีพฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่งบ่อยเพียงใด และจะจัดการอย่างไร

ผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ (CO2RE) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่วนใหญ่เริ่มมีการตระหนักถึงผลกระทบต่างๆที่ตามมา จากการอภิปรายในเกี่ยวกับเรื่อง การเรียนมีนักเรียนหลายคนที่มีพฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่ง สาเหตุหลักๆมาจากวิชาที่ไม่เข้าใจจะไม่อยากทำ นานเข้าทำให้งานมีเพิ่มมากขึ้น ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทราบถึงผลกระทบเป็นอย่างดีและยินดีที่จะนำเทคนิค LEAD ไปใช้เพื่อจัดการพฤติกรรมเหล่านี้โดยเฉพาะขั้นลงมือทำ พร้อมทั้งนำเทคนิคการเรียนจากคลิป VDO ที่นำเสนอเทคนิคสั้นๆที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง นักเรียนเพียงบางส่วนที่มีพฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิง จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นนักเรียนส่วนใหญ่จะทำงานเมื่อใกล้จะถึงวันส่ง แต่พยายามทำให้เสร็จและส่งตรงเวลาทุกครั้งการดำเนินการในครั้งที่ 10 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถนำเทคนิคต่างๆที่เรียนรู้มาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรค และมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้นดังแผนภาพประกอบ

C	Or	Ow	R	E
---	----	----	---	---

ภาพประกอบ 27 สามารถนำเทคนิคต่างๆที่เรียนรู้มาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรค และมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้น

 การใช้เทคนิค LEAD มาใช้ในการจัดการกับอุปสรรค	 สลากสถานการณ์อุปสรรค	 ใบงานการจัดการกับอุปสรรคโดยใช้เทคนิค LEAD	 การใช้เทคนิค LEAD มาใช้ในการจัดการกับอุปสรรค
--	--	--	--

ภาพประกอบ 28 โปรแกรมที่ 11 กล่อมหัตถจริย

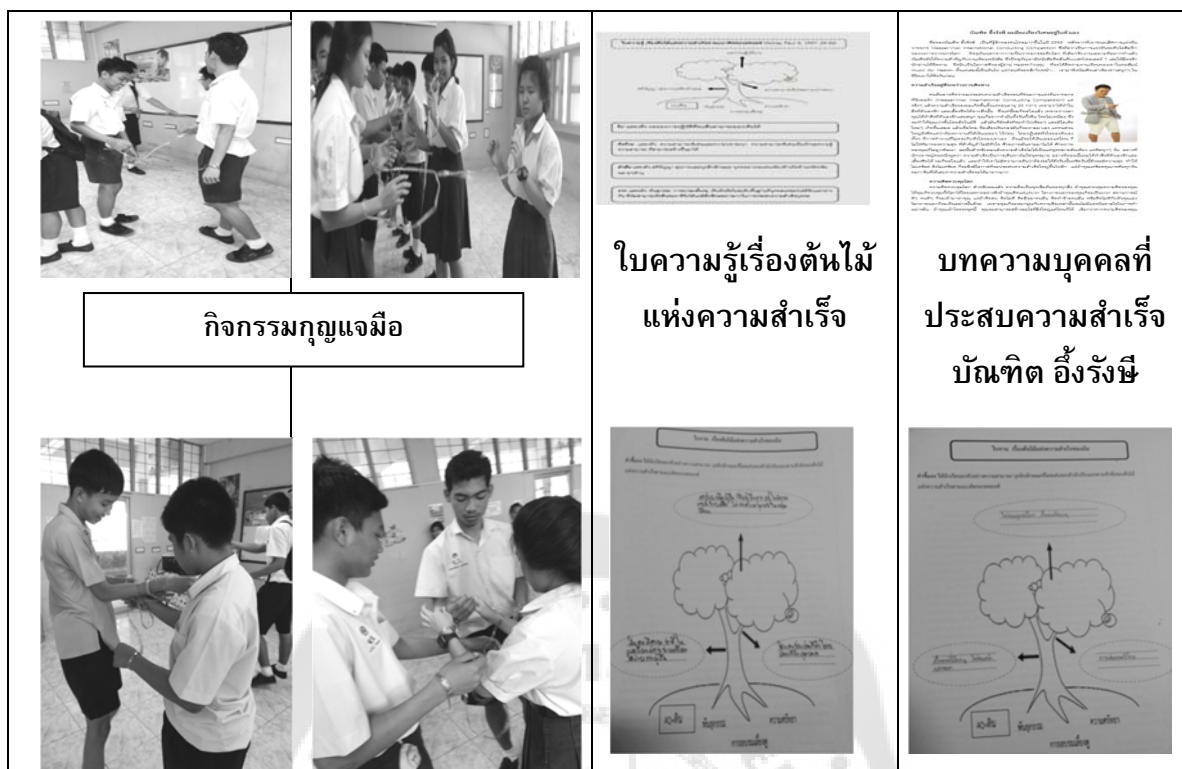
จากภาพการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ในวันที่ 30 กันยายน 2558 ณ ห้อง 328 ตึก 3 เป็นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ (CO2RE)

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ โดยกิจกรรมกล่อมหัตถจริย คัดเลือกอุปสรรคที่หลากหลายอุปสรรคในการเรียนและให้ผู้เข้าเลือกโปรแกรมเลือก 1 อุปสรรคและตอบคำถามว่า จะควบคุมสถานการณ์อย่างไร สาเหตุมาจากอะไร ถ้าอุปสรรคนี้เกิดขึ้นผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร และสามารถอดทนต่ออุปสรรคได้มากน้อยเพียงใด โดยทุกคนจะมีอุปสรรคที่แตกต่างกัน และนำเสนอผลงานของตนเอง โดยสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับอุปสรรคของตนเองและผู้อื่น

ผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ (CO2RE) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีส่วนร่วมในกิจกรรม กล้ายกมือถามเพื่อน รู้จักและคุ้นเคยสนิทสนมเพื่อนที่เข้าร่วมโปรแกรมพร้อมกัน ทำให้กล้าที่จะคัดค้านเห็นด้วยไม่เห็นด้วยต่อความคิดเห็น จากการสังเกตนักเรียนบางคนเริ่มที่จะเข้าไปปรึกษาเพื่อนต่างห้อง การดำเนินการในครั้งที่ 11 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถนำเทคนิคต่างๆ ที่เรียนรู้มาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรค และมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้นดังแผนภาพประกอบ

C	Or	Ow	R	E
---	----	----	---	---

ภาพประกอบ 29 สามารถนำเทคนิคต่างๆ ที่เรียนรู้มาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรค และมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้น



ภาพประกอบ 30 โปรแกรมครั้งที่ 12 ส่วนประกอบของความสำเร็จ

จากภาพการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ในวันที่ 7 ตุลาคม 2558 ณ ห้อง 328 ตึก 3 เป็นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ (CO2RE)

การปฏิบัติเพื่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ โดยกิจกรรมกุกูญแจมือ และใช้แนวคิดของต้นไม้แห่งความสำเร็จของสตอลซ์

ผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ (CO2RE) จากกิจกรรมกุกูญแจมือผู้เข้าร่วมโปรแกรมไม่มีผู้ใดสามารถคลายเชือกออกได้ตามเวลาที่กำหนด แต่ละคู่มีความพยายามมาก เช่นการยก การสลับเชือก แต่ทุกคู่มีความซื่อสัตย์พยายามด้วยตนเอง การตอบคำถามต้นไม้แห่งความสำเร็จผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มองตนเองเป็นแง่บวก และมองตนเองเป็นบุคคลมีความสามารถ การดำเนินการในครั้งที่ 12 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถนำเทคนิคต่างๆที่เรียนรู้มาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรค และมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้นดังแผนภาพประกอบ

C	Or	Ow	R	E
---	----	----	---	---

ภาพประกอบ 31 สามารถนำเทคนิคต่างๆที่เรียนรู้มาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรค และมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้น



ภาพประกอบ 32 โปรแกรมที่ 13 พลังแห่งความสำเร็จ

จากภาพการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ในวันที่ 13 ตุลาคม 2558 ณ ห้อง 328 ตึก 3 เป็นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ (CO2RE)

การปฏิบัติเพื่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ โดยกิจกรรมพลังแห่งความสำเร็จ เน้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีกำลังใจและเป็นการเสริมแรง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมคิดถึงเป้าหมายแห่งความสำเร็จ

ผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ (CO2RE) จากกิจกรรมพลังแห่งความสำเร็จ จากการนำเสนอชิ้นงานโลโก้ที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ออกแบบมานั้น ผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะมีแนวคิดที่หลากหลาย เช่น บางคนออกแบบโลโก้ความสำเร็จเป็นบันไดและมีดาวอยู่สูงสุด หรือบางคนออกแบบเป็นถ้วยรางวัล สมาชิกทุกคนล้วนแต่ออกแบบอย่างสร้างสรรค์และสวยงาม โดยการนำเสนอแนวคิดของผู้เข้าร่วมบางคนน่าสนใจ เช่น บางคนวาดรูปโลโก้เป็นทหาร และนำเสนอเกี่ยวกับแผนในอนาคตของตนเองที่จะเป็นทหาร โดยจะทำความฝันให้เป็นจริง ซึ่งได้รับคำชมเชยจากเพื่อน ๆ ด้วยกัน ถึงความพยายามและนำเสนอได้ดีมาก และจากบทความเจอรู้ผู้มองโลกในแง่ดีทำให้เป็นตัวกระตุ้นให้กำลังใจแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมอีกด้วย และจากใบงานสิ่งแรกให้ผู้เข้าร่วมเขียนอุปสรรคสิ่งที่คิดว่าเจอหรือสิ่งที่กำลังขัดขวางในตอนนี้ โดยภาพรวมของคำตอบจะเป็นเรื่องเรียน แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีคามตระหนักเรื่องเรียนเป็นสิ่งแรก การดำเนินการในครั้งที่ 13 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถนำเทคนิคต่าง ๆ ที่เรียนรู้มามาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรค และมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้นดังแผนภาพประกอบ

C	Or	Ow	R	E
---	----	----	---	---

ภาพประกอบ 33 สามารถนำเทคนิคต่าง ๆ ที่เรียนรู้มามาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรค และมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้น

		
เขียนคำขอบคุณมือแห่ง ความสำเร็จ	เขียนสัญญากับ ตัวเองถึงเป้าหมายที่ จะกระทำ	พลังแห่งความสำเร็จ

ภาพประกอบ 34 โปรแกรมครั้งที่ 14 กิจกรรมสัญญาจากใจ

จากภาพการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ในวันที่ 21 ตุลาคม 2558 ณ ห้อง 328 ตึก 3 เป็นการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งสุดท้าย ซึ่งจะเป็นการสรุปกิจกรรมต่างๆ ตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม

การปฏิบัติเพื่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ โดยกิจกรรมสัญญาจากใจให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเขียนขอบคุณมือที่กำลังนำพาให้เราไปสู่ความสำเร็จ และเขียนสัญญากับตนเองที่จะอะไรให้ประสบความสำเร็จ และวางแผนระยะเวลาที่จะประสบความสำเร็จ

ผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค 14 ครั้งทำให้ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มองเห็นตนเองในแง่บวก และคิดว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ จากการเขียนสรุปที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่วนหนึ่งมีเป้าหมายกับการเรียน เริ่มมีการวางแผนความสำเร็จและตั้งเป้าหมาย จากการสังเกตและพูดคุยกับสมาชิกบางคน แม้ทอมนี้จะมีผลการเรียนที่ไม่ดี แต่ก็ตั้งความหวังในการเรียนแม้จะไม่สูงมากนัก แต่ก็พยายามให้ผ่านทุกวิชา ผู้วิจัยสุ่มให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม 3 คน สรุปแนวคิด LEAD ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถตอบและอธิบายได้ถูกต้อง การดำเนินการในครั้งที่ 14 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถนำเทคนิคต่างๆ ที่เรียนรู้มาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรค และมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้นดังแผนภาพประกอบ

C	Or	Ow	R	E
---	----	----	---	---

ภาพประกอบ 35 สามารถนำเทคนิคต่างๆ ที่เรียนรู้มาปรับใช้กับอุปสรรคได้เผชิญอุปสรรค และมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับที่พัฒนาขึ้น

ข้อสังเกตจากข้อมูลเชิงคุณภาพ

จากที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร่อนวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนตลอดระยะเวลาทั้งหมด 14 ครั้ง โดยการเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละครั้งผู้วิจัยได้เห็นถึงการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จากการแสดงออกจากการเข้าร่วมกิจกรรมตลอดจนการร่วมมือและการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอ และการเขียนบรรยายสะท้อนความรู้สึกของนักเรียนเมื่อจบกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยพบว่านักเรียนมีการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

1. เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงจากกิจกรรมกลุ่ม

จากการสังเกตนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรม พบว่านิสิตมีความกระตือรือร้นอยากจะเรียนรู้ สังเกตจากการคอยซักถาม และพยายามหาคำตอบหรือวิธีการทำอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ และมีความกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้นโดยสังเกตได้จากผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 3 ขึ้นไป นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมกล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็นกล้าแสดงออก และกล้าที่จะแลกเปลี่ยนหรือนำเสนอความคิดของตนให้กลับกลุ่ม

1.1 เกิดการยอมรับและเข้าใจในปัญหาและอุปสรรค

จากการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมยอมรับและเข้าใจปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในการเรียนทั้งเกิดจากตนเองและอาจจะเกิดจากบุคคลอื่นซึ่งทำให้เป็นอุปสรรคที่ต้องยอมรับ โดยเมื่อเกิดอุปสรรคขึ้นแล้วจะไม่โทษคนอื่นหรือละทิ้ง แต่จะยอมรับและพยายามหาทางแก้ไขโดยการสำรวจปัญหา เช่น

“ จากการงานเรื่อง ใครพลัดในกิจกรรมที่ให้เรา ทำงานเป็นกลุ่มเคยรู้สึกที่ไม่ชอบทำงานกลุ่มกับใคร เพื่อนก็ไม่ค่อยช่วยทำงานเลย จากเดิมก็จะไม่สนใจเพราะถ้าเพื่อนไม่ทำก็จะมาทำเอง แต่พอได้อ่านเรื่องใครพลัดทำให้รู้ว่าในกลุ่มจะต้องคุยกัน จะได้ไม่เกิดปัญหา เพราะเราไม่รู้ว่เพื่อนทำอะไรไปถึงขั้นตอนไหน และต้องติดตามงาน เพื่อเราจะได้ช่วยเพื่อน หรือเพื่อนจะได้ช่วยเรา ”

นักเรียนหญิง

“ ถ้าเราทำงานกับเพื่อนที่ไม่ชอบ แล้วต้องทำงานกลุ่มด้วยกัน ถ้าเราไม่ยอมรับเพื่อน อคติต่อเพื่อนไม่ให้โอกาส งานจะเสร็จช้า หรือไม่มีคนช่วยงาน แต่ถ้าทำงานแล้วไม่เข้าใจกันก็ควรจะพูดคุยกัน อย่างน้อยถ้าเพื่อนฟังเราบ้างงานก็จะสำเร็จร่วมกัน”

นักเรียนหญิง

“ บางครั้งเราเรียนคนเดียวไม่ได้ เรามีเพื่อน ถ้าเราไม่เข้าใจ เกิดปัญหา ชอบกิจกรรมจิกจอกหัวใจ ทำให้เรารู้ว่าในกลุ่มเราเพื่อนเราแต่ละคนถนัดไม่เหมือนกัน แตกต่างกันไป ถ้าเราคนเดียวทำงานกลุ่มก็ไม่สำเร็จ แต่ถ้าเราทำงานร่วมกัน ครูให้งานเราเองงานที่เพื่อนถนัดให้เพื่อน เราทำงานที่เรถนัด งานก็เราจะออกมาดีมาก ”

นักเรียนหญิง

จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดการเปลี่ยนแปลงจากกระบวนการกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน ยอมรับเข้าใจในปัญหาอุปสรรคในการเรียนที่อาจจะต้องเจอเมื่อทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่น ทั้งที่เกิดจากตนเองหรือคนอื่น ๆ และเข้าใจผู้อื่นในกลุ่มมากขึ้น ทำความเข้าใจและยอมรับ พยายามพูดคุย พยายามไม่ให้งานล้มเหลวแต่จะยอมรับและหาทางให้ประสบความสำเร็จ

1.2 มีการคิดวางแผนใช้เหตุผล

จากการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้มีการวางแผน และใช้เหตุผลในการตัดสินใจก่อนลงมือกระทำดังตัวอย่างเช่น

“ ทำกิจกรรมยอดตึก ให้ต่อหนังสือพิมพ์ให้สูงที่สุดและแข็งแรงที่สุด ทำให้เกิดปัญหามากมาย สก๊อตเทปที่ให้ก็มีน้อยจำนวนจำกัด ต้องคุยกับเพื่อนก่อนว่าจะทำรูปแบบไหน ออกแบบก่อน และแบ่งกันว่าใครจะม้วนกระดาษใครจะจับ ต้องวางแผนดีๆ เพราะถ้าใช้สก๊อตเทปหมดก่อนเราก็จะไม่มีใช้ตอนหลัง ถ้าเราวางแผนดีๆ มันก็ใช้พอ งานเราก็สำเร็จด้วย”

นักเรียนหญิง

“ จากการทำกิจกรรมผมเคยมีปัญหามีเหมือนกับเรื่องที่ยกตัวอย่าง ผมเคยคิดว่าเรียนให้จบเป็นวันๆก็พอแล้ว ผมสนิทกับเพื่อนผู้ชาย แต่พอทำงานที่ไรผมอยากอยู่กับเพื่อนกลุ่มผู้หญิง เพราะเพื่อนผู้ชายไม่ชอบทำงาน รอแต่ลอกงาน ทำกิจกรรมแล้วทำให้เรารู้ว่าแต่ละคนในห้องมีข้อจำกัดหลายอย่าง บางคนทำไม่ได้เพราะเค้าไม่เข้าใจ ทำให้เค้าไม่ยอมทำ จากกิจกรรมตัวแบบที่ให้ไปดู และสังเกตเพื่อนในห้องที่เรียนเก่ง ทำให้ผมรู้ว่าเพื่อนจะแบ่งงานง่ายๆ ให้เพื่อนที่เรียนไม่เก่งทำ ซึ่งก็จะดีกว่าเพื่อนไม่ช่วยอะไรเลย เพราะถ้าไม่ตัดสินใจแบบนั้นเพื่อนก็จะไม่ทำงานเลย ”

นักเรียนชาย

วางแผนในการทำงาน และใช้เหตุผลในการตัดสินใจ เนื่องจากการทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่น อาจเกิดอุปสรรคในการทำงานกับเพื่อนบางคนได้ ซึ่งถ้ายอมรับและวางแผนในการทำงานงานก็จะสำเร็จลุล่วงไปได้

2. การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนแต่ละคน

การที่นักเรียนในแต่ละคนเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนนั้น ตัวบุคคลแต่ละคนเกิดการเรียนรู้และพยายามเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยกิจกรรมเป็นส่วนส่งเสริมกระตุ้นให้นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดการเปลี่ยนแปลงและเข้าใจวิเคราะห์อุปสรรคและสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ดังตัวอย่างดังต่อไปนี้

2.1 มีการควบคุมสถานการณ์

จากการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน หากนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมเจอกับอุปสรรคและไม่สามารถจัดการหรือควบคุมได้ นักเรียนก็มักจะเบื่อหน่าย โวยวายหรือโทษสิ่งอื่น แต่จากการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนักเรียนมีแนวคิดที่เปลี่ยนไป และสามารถจัดการกับสถานการณ์ได้ ดังตัวอย่างเช่น

“ คิดว่าถ้าเกิดคะแนนสอบน้อย อาจจะเป็นเพราะเรามีส่วนเกี่ยวข้อง เมื่อคะแนนมันออกมาแล้ว เราไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ในคะแนนนั้น แต่เราอาจจะเร่งพัฒนาตัวเองในครั้งต่อไป ไม่ควรมานั่งเสียใจกับคะแนนเก่า ”

นักเรียนหญิง

“ ชอบกิจกรรมกัญแจมือ เห็นเพื่อนบางคนที่ไม่ได้ก็โวยวาย บางคนเริ่มถอดใจ นั่งรอเฉยๆ แต่ผมคิดว่าเราต้องหาทางแก้ไขทุกวิถีทางก่อน ผมและเพื่อนพยายาม เพราะคิดว่ามันต้องสำเร็จสักครั้ง แม้จะพยายามแล้วแต่ก็ยังไม่ได้ ผมก็ไม่โวยวาย ทำจนหมดเวลา พอเฉลยมันทำให้รู้ว่าเราได้พยายามแล้ว ซึ่งเราเกือบทำได้โดยวิธีที่คล้ายกัน ”

นักเรียนชาย

“ รู้สึกเหมือนถูกกระตุ้น ตลอดเวลา ไม่รู้ว่าจะให้เล่นเกมอะไรอีก ซึ่งแต่ละเกมเวลาก็จะมีจำกัด จะต้องมีสติและจัดสรรเวลาให้ได้ แต่ละเกมก็จะมีปัญหาของเกมให้แก้ ชอบการแก้ปัญหาเรื่องเรือข้ามฟาก ต้องควบคุมกับอารมณ์ที่หงุดหงิดมาก คิดเท่าไรก็ได้ไม่ได้ แต่เพื่อนในห้องทุกคนเจียบมาก ใช้ความคิด และในที่สุดก็หาทางออกได้ ดีใจที่สุดค่ะ ”

นักเรียนหญิง

จากการสะท้อนมุมมองของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมข้างต้น สรุปได้ว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีการควบคุมสถานการณ์ได้ เมื่อเจอกับอุปสรรค โดยอยู่กับอุปสรรคและพยายามแก้ไข ไม่ไว้วางใจหรือต่อรองแต่จะพยายามใช้เวลาและทำตามเงื่อนไขที่กำหนดได้

2.2 นักเรียนมีแรงบันดาลใจในการเรียนมากขึ้น

จากการทำกิจกรรมหลายๆกิจกรรม ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีกำลังใจในการเรียนแม้จะเจอกับอุปสรรคมากมายในการเรียน สิ่งหนึ่งที่เห็นได้ชัดจากการพัฒนาคือ นักเรียนมีแรงบันดาลใจจากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ ดังตัวอย่างการสะท้อนความรู้สึก เช่น

“ ชอบผมเรื่องของ นาวันต้า เค้าย่อยเกร ผมก็ย่อยเกร แต่ผมไม่คิดว่าเค้าจะเกรถึงขั้นโดนไล่ ออก ตอนนี้เค้าโต้งตั้งเป็นดารา และเป็นอาจารย์ที่มหาลัยเกษตร เรียนจบดอกเตอร์ ขนาดเค้า เกรขนาดนี้เค้ายังเรียนจบได้ ผมว่าผมก็ทำได้เหมือนกัน ”

นักเรียนชาย

“ คนที่มีความฝัน และทำให้ถึงฝันมันน่าภาคภูมิใจ ได้อ่านเรื่องของบรรฑิต อึ้งรังษี เขามีความฝัน และเค้าประสบความสำเร็จ ผมคิดว่าผมอยากจะสอบติดทหาร ผมจะทำตามความฝันให้ได้ ”

นักเรียนชาย

“ จากการทำกิจกรรมที่ผ่านมา ทำให้หนูเข้าใจว่าการเรียนในบางวิชาที่เราไม่ชอบ อาจจะไม่ชอบ วิชาเรียนหรืออาจารย์ผู้สอน แต่การเรียนเป็นหน้าที่ของเรา หนูจะทำให้ผลการเรียนออกมาดีที่สุด เป็นของขวัญให้แม่คะ ”

นักเรียนหญิง

“ สังเกตเพื่อนจากงานที่มอบหมายไป โดยให้สังเกตเพื่อนที่เรียนดี เห็นเพื่อนเรียนปกติมาก ไม่ได้อ่านหนังสือเยอะ ระหว่างวันก็เล่น คุยกับเพื่อนปกติ แต่เค้าจะรีบทำงานให้เสร็จในคาบเป็นประจำ วิธีนี้คิดว่าจะนำไปทำบ้าง อย่างน้อยงานเราก็จะไม่ค้าง คะแนนเก็บงานเราก็จะดีขึ้น ”

นักเรียนหญิง

จากการสะท้อนความคิดของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม สรุปได้ว่า นักเรียนมีแรงบันดาลใจในการเรียนมากขึ้น และมีความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเอง มีเป้าหมายที่ชัดเจน และมีกำลังใจจากผู้ประสบความสำเร็จมาแล้ว โดยนำแนวคิดหรือข้อปฏิบัติดังกล่าวมาใช้ในการเรียนของตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จดังเช่นบุคคลต้นแบบ

2.3 มีความกล้าในการเผชิญอุปสรรค

จากการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ทำให้นักเรียนมีความกล้าในการเผชิญอุปสรรคมากขึ้น ไม่ล้มเลิกความตั้งใจแต่จะมีความพยายามเพื่อไปถึงเป้าหมาย ดังตัวอย่างการสะท้อนความคิดของนักเรียน เช่น

“ อันที่จริงบุคคลมี 3 ระดับเหมือนอย่างบทความของสตอลซ์ ตอนนี้เราต้องคิดว่าเราอยู่ในระดับใด ดิฉันคิดว่าตนเองอยู่ในระดับที่ 2 คือ ระดับของนักตั้งแคมป์ ปีนเขามาได้ในระดับที่ไกลพอสมควรแล้ว ถ้าไปต่อมันก็คงเหนื่อย แต่ถ้าหากเรามีความพยายามอีกหน่อยเราก็จะไปถึงจุดสูงสุดในขั้นที่ 3 แล้ว ซึ่งถ้าเป็นนักปีนเขาการไปถึงยอดเขาก็ถือว่าประสบความสำเร็จสูงสุด ดิฉันจะพยายามทำให้ได้ ตอนแรกดิฉันคิดว่าจะสอบหม่อมฉันยากก็จะเป็นพยาบาลคิดว่าน่าจะง่ายกว่า แต่ถ้าวางสอบให้ถึงที่สุด มันก็อาจจะทำได้ ”

นักเรียนหญิง

“ จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผมเห็นถึงความตั้งใจของเพื่อนผมหลายๆคน ผมก็จะพยายามบ้าง ม ปลายมันเรียนยากแต่ก็จะพยายามให้เต็มที่ ”

นักเรียนชาย

“ วันนี้ได้ออกแบบโลโก้ ความสำเร็จสิ่งแรกที่ผมคิด คือ ถ้วยรางวัล ถือว่าเป็นตัวแทนของความสำเร็จ ถ้าคิดว่าเราทำได้ ก็จะทำ และมีความพยายาม แต่ถ้าคิดว่าทำไม่ได้ก็จะไม่พยายาม ก็จะไม่ประสบความสำเร็จ ผมคิดว่าความสำเร็จเริ่มต้นที่การคิดของเราก่อน ถ้าเราคิดว่าเราทำได้เราจะไม่ท้อถอย ท้อถอยการเรียน ”

นักเรียนชาย

จากการสะท้อนความคิดของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมข้างต้น สรุปได้ว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนทำให้นักเรียนมีความกล้าที่จะเผชิญอุปสรรคต่างๆ โดยมีความตั้งใจไม่ท้อแท้ และไม่ล้มเลิกความตั้งใจ แม้ว่าเมื่อเผชิญอุปสรรคแล้วจะสำเร็จหรือไม่ แต่จะมีความพยายามอย่างเต็มที่

สรุปผลข้อสังเกตจากข้อมูลเชิงคุณภาพ

การที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยาได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน พบว่านักเรียนได้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งจากกิจกรรมกลุ่ม คือ การยอมรับและเข้าใจปัญหาอุปสรรค การมีจิตวางแผนและการใช้เหตุผล ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการทำงานกลุ่ม ซึ่งการเรียนในแต่ละวิชาการทำงานกลุ่มเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่การเข้าใจผู้อื่นและยอมรับพร้อมที่จะวางแผนการทำงานให้สามารถทำงานร่วมกันให้สำเร็จลุล่วงเป็นสิ่งสำคัญที่นักเรียนควรพัฒนา การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนในแต่ละคน หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียน มีการควบคุมสถานการณ์ไม่ให้ความตื่นเต้นหรือกฎเกณฑ์ต่างๆ มาทำให้ขัดขวางความสำเร็จ มีแรงบันดาลใจในการเรียนซึ่งได้จากตัวแบบที่นักเรียนสนใจเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองให้สำเร็จเหมือนดังตัวแบบ ตลอดจนมีความกล้าในการเผชิญอุปสรรค ซึ่งเป็นพื้นฐานการกล้าที่จะกระทำเมื่อเจอกับปัญหา อันจะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนมากขึ้น

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยากรุงเทพมหานคร ซึ่งมีความมุ่งหมายในการวิจัย คือ

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนเพิ่มสูงขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน
2. ผลต่างของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการทดลองผู้วิจัยได้พัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง-ระยะทดลอง-ระยะหลังการทดลอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนและเก็บเป็นคะแนนก่อนทดลอง
2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน จำนวน 14 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ทุกวันพุธเวลา 12.00-13.00 น.
3. ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนโดยใช้แบบวัดในชุดเดียวกับที่ให้ทำก่อนการทดลองและเก็บผลคะแนนบันทึกหลังการทดลอง (Posttest) นำคะแนนก่อนและหลังการทดลองไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน

1. เปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent Sample)

2. เปรียบเทียบผลต่างของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent Sample)

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนเพิ่มสูงขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
2. ผลต่างของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

การสร้างโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มุ่งเน้นพัฒนานักเรียนให้มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนเพื่อเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในการปรับตัวกับการเรียน และเมื่อเจอปัญหาและอุปสรรคก็สามารถจัดการกับอุปสรรคโดยไม่ละความพยายามและก้าวผ่านอุปสรรคนั้นได้ จากผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนเพิ่มสูงขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน โดยสามารถทำให้นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงขึ้น ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับผลของการศึกษาของสิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม (2554: 77-78) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร โดยผลการศึกษาพบว่าระยะหลังการทดลองพบว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับ นพดล โชติภักดิษฐ์ (2549: 80-85) ที่ได้ทำการศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของวัยรุ่น โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ผลการวิจัยพบว่า ระดับของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่เกิดจากตัวนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ระดับของอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากสัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน ระหว่างนักเรียนกับเพื่อนอยู่ในระดับน้อย ผลการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาพบว่ากลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ.05 ทั้งนี้เนื่องมาจากโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนทั้ง 14 ครั้งโดยใช้แนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมของสตอลซ์ และแนวคิดทางจิตวิทยา โดยนำวิธีและหลักการต่างๆที่เป็นประโยชน์ประยุกต์กับกิจกรรมในโปรแกรมเพื่อให้เกิดการพัฒนาดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 “ปฐมนิเทศ” เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมและเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันโดยใช้แนวคิดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (group process) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเรียนรู้ถึงพฤติกรรม ทักษะ รวมถึงปฏิกิริยาภายในกลุ่ม กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ให้ทุกคนเกิดการหยั่งรู้ รับผิดชอบ และพัฒนาตนเอง โดยอาศัยพฤติกรรมกลุ่ม (วิจิตร อาระกุล.2537: 143) ซึ่งการปฐมนิเทศที่ได้จัดขึ้นทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความพร้อมทราบถึงวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อช่วยให้เกิดความร่วมมือและทำให้งิจกรรมผ่านไปได้อย่างราบรื่น กระตุ้นให้สมาชิกทุกคนเกิดความพร้อมที่จะเข้าร่วมโปรแกรม

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ซึ่งจะมีการพัฒนาทั้งหมด 5 ด้าน โดยกิจกรรมในครั้งแรกจะพัฒนาด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control) ตามแนวคิดของสตอลซ์ โดยใช้กิจกรรม “เราทำได้” ซึ่งเป็นการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งที่ 2 โดยนำแนวคิดทางจิตวิทยามาประยุกต์ในกิจกรรมในครั้งนี้ คือ ความเชื่อในประสิทธิภาพของตนเอง (Self-Efficacy belief) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา ซึ่งแนวความคิดนี้เชื่อว่าตนสามารถแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เฉพาะหน้าของตนได้ โดยผ่านกิจกรรมที่ใช้กรณีศึกษา เพื่อเป็นให้สมาชิกศึกษาผ่านกรณีศึกษาและได้ฝึกการควบคุมสถานการณ์ดังกล่าว อีกทั้งโปรแกรมในครั้งที่ 2 นี้จะเป็นการให้ความรู้แนวทางการควบคุมสถานการณ์ตามแนวความคิดของสตอลซ์ ซึ่งนักเรียนมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นและหาแนวทางการแก้ไขปัญหาหากสถานการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้น ซึ่งผู้วิจัยจะกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม

การพัฒนาให้สมาชิกที่เข้าร่วมโปรแกรมได้รู้จักการหาสาเหตุเมื่อเกิดสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค โดยกิจกรรมครั้งที่ 3 จะฝึกให้สมาชิกทุกคนได้ฝึกการวิเคราะห์สาเหตุ(Origin) โดยใช้กิจกรรม “อะไรขัดขวางความสำเร็จ” ซึ่งจะนำเทคนิค LEAD ของสตอลซ์บางเทคนิคมาประยุกต์ใช้ได้แก่ การฟัง (Listening) โดยฝึกให้สมาชิกรับฟังปัญหาจากคนรอบข้างว่าอะไรเป็นสาเหตุของปัญหา และใช้เทคนิค การสำรวจจุดเริ่มต้นของปัญหา (Exploring) ฝึกให้สมาชิกวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคผ่านกรณีศึกษา เรื่องใครพลาด ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้สมาชิกได้หาว่าอะไรเป็นเหตุที่ขัดขวางความสำเร็จ หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมทั้งสามครั้งจะมีการสรุปการพัฒนาทั้งด้านควบคุมสถานการณ์ (Control) และด้านการวิเคราะห์สาเหตุ(Origin) ร่วมกันโดยสรุปในครั้งที่ 4 โดยใช้กิจกรรมชื่อว่า “กิจกรรมต้นแบบที่ดี” ซึ่งใช้หลักการและแนวคิดในการพัฒนาของอัลเบิร์ต แบนดูรา ซึ่งกระตุ้นให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ผ่านตัวแบบที่นำมาเป็นตัวอย่างและตัวแบบที่สมาชิกได้ไปสังเกต เพื่อนำแนวทางมาปรับและประยุกต์ใช้กับการเรียนของตน โดยบรรยากาศในการเข้าร่วมโปรแกรมเป็นกันเองทำให้สมาชิกกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและรับฟังซึ่งกันและกัน

การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการยอมรับผลการกระทำ ซึ่งเป็น การเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งที่ 5 โดยใช้กิจกรรม “ เรื่องที่เกิดขึ้นจริง ” ใช้เทคนิคบทบาทสมมติ (Role Play) โดยกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันคิดหาแนวทางหากเกิดสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคขึ้นโดย นำเสนอผ่านการแสดงบทบาทสมมติ อีกทั้งยังนำแนวทางของแต่ละกลุ่มซึ่งมีแนวคิดที่หลากหลาย มาสรุปร่วมกันทำให้สมาชิกได้นำวิธีที่หลากหลายนำไปใช้ ซึ่งโปรแกรมในครั้งนี้จะกระตุ้นให้สมาชิก ยอมรับผลของการกระทำของตนที่เกิดขึ้นจากอุปสรรคที่ขัดขวางความสำเร็จ โดยนักเรียนเริ่มจะ สนับสนุนกันเคยทำให้กล้าที่จะแสดงออกเพิ่มมากขึ้น

การเรียนรู้ในปัจจุบันเมื่อเกิดปัญหาแล้วย่อมมีผลกระทบต่างๆที่เกิดขึ้นมากมาย เพื่อเป็นการฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านการรับรู้ผลกระทบต่ออุปสรรค (Reach) ในกิจกรรมที่ 6 ซึ่งมีชื่อว่า “เมื่อคนหลากหลาย” เป็นการฝึกเพื่อให้ตนเองสามารถรับรู้ผลที่ จะเกิดขึ้นตามมา โดยนำเทคนิคการสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค (Exploring) ของสตอลซ์เข้ามา ผสมผสานโดยกิจกรรมนี้เป็นการกิจกรรมที่ต้องทำร่วมกันในทีม โดยสมาชิกในกลุ่มจะมีบทบาทและ การแสดงออกต่อการทำงานแตกต่างกันออกไปเหมือนบุคคลในการทำงานในหลายประเภท ทั้ง ช่วยเหลือ หนึ่งเฉย และไม่ทำอะไรเลย โดยสมาชิกในกลุ่มได้ให้ความสนใจกับกิจกรรมนี้และสามารถ กระตุ้นให้สมาชิกภายในกลุ่มรับรู้ถึงความรู้สึกและปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นกับคนที่มีความหลากหลาย โดยจะฝึกให้ยอมรับผลที่อาจจะเกิดขึ้นตลอดจนการปรับตัวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

กิจกรรม “นิทานสร้างฉัน” เป็นกิจกรรมครั้งที่ 7 โดยสรุปรวมของกิจกรรมทั้งที่ 5 และกิจกรรมครั้งที่ 6 ไว้ด้วยกัน โดยเป็นการสรุปการฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการ เรียนด้านการสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค (Exploring) และการวิเคราะห์เหตุการณ์ (Analysing) โดยนำทั้งสองวิธีมาประยุกต์ใช้ร่วมกัน และให้สมาชิกทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดร่วมกันโดยใช้ การระดมสมอง (Brain storming) ให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี โดยไม่กำหนดสิ่งถูกผิด โดย สมาชิกจะได้รับรู้ผ่านการฝึกจากกิจกรรมที่ 5 และกิจกรรมที่ 6 โดยกิจกรรมที่ 7 จะเป็นการนำ ความรู้จากการฝึกมาสังเคราะห์ ประยุกต์และปรับใช้กับการเรียน อีกทั้งยังเป็นการร่วมกันหาสาเหตุ และคาดคะเนคำตอบของอุปสรรคที่เกิดขึ้นอีกด้วย ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมโปรแกรมผู้วิจัยได้ให้ กำลังใจและแรงเสริมเป็นระยะๆแก่สมาชิกทุกคน

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านความอดทนต่อความ ยากลำบาก โดยใช้กิจกรรมเกม “ยอดตึก” ซึ่งจะใช้เทคนิค LEAD ของสตอลซ์ (Stoltz, 1997: 154) คือการฟัง การสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค การวิเคราะห์เหตุการณ์ และการเริ่มลงมือกระทำ กิจกรรมนี้เป็นการให้ร่วมกันทำงานเป็นทีม ซึ่งจะต้องต่อกระดาษหนังสือพิมพ์เป็นตึกที่สูงที่สุดตาม ระยะเวลาที่กำหนดซึ่งต้องผ่านอุปสรรคในการทำงานให้จงได้ ซึ่งกระตุ้นให้สมาชิกมีการรับฟังความ คิดเห็นและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ สำหรับทีมที่เป็นฝ่ายชนะก็สามารถวางแผน และร่วมกัน ตัดสินใจ เคารพกติกาในการเล่นได้เป็นอย่างดี

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนทั้ง 5 ด้าน ได้สรุปร่วมกันใน กิจกรรมครั้งที่ 9 – 13 โดยเป็นการสรุปแนวความคิดที่ได้นำเสนอไปจากกิจกรรมที่ผ่านมา กิจกรรม

ครั้งที่ 9 คือ กิจกรรมไปให้ถึงยอดเขาใช้หลักแนวคิดของสตอลซ์ (Stoltz.1997: 13-15) ที่ได้นำเสนอบุคคลไว้ 3 มิติโดยเปรียบเทียบกับการบินเขาโดยให้สมาชิกทุกคนวางเป้าหมายที่จะเป็นนักสู้เพื่อไปให้ถึงยอดเขา โดยให้สมาชิกตระหนักถึงความสามารถของตนที่จะไปถึงเป้าหมายโดยไม่ละทิ้งกลางคัน ทำให้นักเรียนมีความกล้าที่จะเผชิญกับปัญหา และกิจกรรมครั้งที่ 10 คือกิจกรรมปฏิบัติตามคำสั่ง และกิจกรรมครั้งที่ 11 คือกิจกรรมกล่องมหัศจรรย์ ซึ่งเป็นการเทคนิค LEAD (Stoltz. 1997: 154) มาประยุกต์ใช้จากการที่ได้เรียนรู้มาและเป็นการประเมินตนเองอีกด้วย ซึ่งกิจกรรมครั้งที่ 10 เป็นการกระตุ้นให้สมาชิกเสริมสร้างวินัยในการปฏิบัติตามแผน นั่นก็คือล้มเลิกการผลัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งสาเหตุดังกล่าวอาจจะทำให้เกิดความสำเร็จในการเรียนได้ล่าช้า โดยตัวกิจกรรมให้นักเรียนเขียนแผนภูมิแกงปลาเกี่ยวกับผลของการผลัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งผลดังกล่าวนี้ให้กระตุ้นให้นักเรียนรับรู้ถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น และกิจกรรมครั้งที่ 11 โดยกิจกรรมครั้งนี้จะมีชื่อสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของอุปสรรคโดยสมาชิกจะได้ร่วมกันวิเคราะห์ตั้งแต่การควบคุมสถานการณ์ วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น ผลการกระทำและความอดทนหากอุปสรรคนั้นจะต้องยืดเยื้อต่อไป โดยเป็นการฝึกให้สมาชิกได้นำแนวคิดของสตอลซ์ทั้งหมดที่ได้เรียนมานำมาใช้กับสถานการณ์ที่ตนเองจับได้ในกล่องมหัศจรรย์โดยเป็นเหตุการณ์ที่ตนเองไม่ทราบมาก่อน อีกทั้งเป็นการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นอย่างเสรีและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกด้วยกัน ซึ่งหากเกิดปัญหานั้นจริงสมาชิกสามารถจัดกับปัญหาดังกล่าวได้

การฝึกให้สมาชิกวิเคราะห์ตนเอง ถึงบุคลิกลักษณะ ความสามารถตลอดจนจุดที่จะต้องพัฒนา ผู้วิจัยได้นำแนวคิดต้นไม้แห่งความสำเร็จตามแนวคิดของสตอลซ์ (Stoltz,Paul G.1997:29-32) มาใช้ในกิจกรรมครั้งที่ 12 คือกิจกรรม “ส่วนประกอบของความสำเร็จ” โดยอธิบายลักษณะของตนเองเปรียบเทียบกับต้นไม้ ซึ่งสมาชิกจะได้วิเคราะห์ลักษณะของตนเองและพัฒนาจุดด้อยและเพิ่มจุดเด่นของตนเอง และชี้ให้เห็นถึงความสามารถของตนเองเพื่อเป็นการเสริมสร้างกำลังใจให้สมาชิกเห็นศักยภาพของตนเอง เมื่อตนเองมองตนเองในด้านบวกก็จะสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาว่าด้วยการรู้คิดและการเข้าใจ (Stoltz. 1997: 83 - 84) โดยมีแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการให้เหตุผล อธิบายรูปแบบของการมองโลก คนที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าอุปสรรคเป็นเพียงสถานการณ์ชั่วคราวและก็จะผ่านไปได้ก็จะทำให้มีความกล้าที่จะเผชิญอุปสรรคมากขึ้น แนวคิดนี้จึงนำมาจัดโปรแกรมในครั้งที่ 13 ชื่อกิจกรรมว่า “พลังแห่งความสำเร็จ” โดยทัศนคติในการมองอุปสรรคนั้นสมาชิกทุกคนควรได้รับการพัฒนาเพิ่มมากขึ้นเพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกคิดบวกเมื่อต้องเจอกับสถานการณ์หรืออุปสรรคอีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างกำลังใจอีกด้วย

โปรแกรมครั้งที่ 14 “ปัจฉิมนิเทศ” เป็นการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งสุดท้ายเพื่อให้สมาชิกทุกคนที่เข้าร่วมโปรแกรมได้ทบทวนและสรุปถึงแนวคิดที่สำคัญของการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและเป็นการทบทวนความรู้ความเข้าใจให้ตรงกันเพื่อนำไปใช้จริง โดยชื่อกิจกรรมว่าสัญญาจากใจ เป็นการให้กำลังใจและสัญญากับตนเองหากต้องเจออุปสรรคจะไม่ล้มเลิกกลางคันหรือทอดทิ้งปัญหา โดยให้สมาชิกทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี และผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนร่วมสรุปความคิดรวบยอดและความรู้ที่ได้รับอีกทั้งยังเป็นการประเมินความรู้ความ

เข้าใจที่ได้เรียนรู้มาตลอดการเข้าร่วมอบรม ซึ่งผู้วิจัยอาจจะใช้คำถามนำและสังเกตได้ว่าสมาชิกทุกคนได้นำเสนอแนวคิดวิธีที่ได้เรียนรู้มาซึ่งจะนำไปใช้ต่อไป

การเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ช่วงแรกนักเรียนอาจจะไม่แสดงออก และแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ ซึ่งผู้วิจัยต้องสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง และกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม ซึ่งระยะหลังสมาชิกทุกคนมีความสนิทสนมเป็นกันเอง ทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีต่อกันทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีและมีความเข้าใจในหลักการเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ดังนั้นเมื่อสมาชิกทุกคนมีความเข้าใจในการเผชิญกับอุปสรรคโดยได้ฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้รับการฝึกฝนอยู่เป็นประจำตลอดการเข้าร่วมโปรแกรมก็จะทำให้ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเพิ่มขึ้น

2. ผลต่างของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการที่นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนทำให้นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนเพิ่มสูงขึ้น มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน เนื่องจาก นักเรียนกลุ่มทดลองผ่านการฝึกฝน เรียนรู้แนวทางในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนอย่างต่อเนื่อง และได้เข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลายตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม และได้นำแนวคิดการพัฒนาทั้งของสตอลซ์และแนวคิดทางจิตวิทยาที่นำมาประยุกต์ใช้ร่วมกัน เป็นผลให้ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนนั้นเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งแตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ซึ่งมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย ประกอบกับช่วงระยะเวลาในการทดลองนักเรียนนักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้เริ่มมีการปรับตัวกับเนื้อหาและบทเรียนที่ยากขึ้นเมื่อเข้าสู่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้กลุ่มทดลองนักเรียนได้มีการปรับตัวควบคู่กับการเข้าร่วมโปรแกรมก็ยิ่งจะทำให้ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนั้นเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานของ ศศิธร แสงใส (2550: 97) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะบางประการกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 พบว่าความสามารถในการปรับตัวส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรคการที่บุคคลเป็นตัวของตัวเองเข้าใจยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งรับรู้ประสบการณ์ต่างๆตามความเป็นจริง การปรับตัวเป็นผลจากการที่บุคคลมีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะเอาชนะอุปสรรคหรือวิกฤตที่เกิดขึ้น โดยนำประสบการณ์มาเอาชนะอุปสรรค และการการวิจัยดังกล่าวนี้ยังพบว่าสื่อต่างๆเช่น ภาพ บทความ สื่อออนไลน์ ข่าวจากหนังสือพิมพ์ เป็นสื่ออย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความสนใจโดยนำไปควบคู่กับกิจกรรมเช่น เกม บทบาทสมมติ จะทำให้สมาชิกทุกคนเกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไปในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ก่อนจะนำโปรแกรมพัฒนาไปใช้ควรให้ความรู้ คำแนะนำวิธีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดของสตอล์ชก่อน ซึ่งอาจจะทำเป็นคู่มือหรือวิธีการแนวทางเพื่อจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ได้รับการเข้าร่วม

1.2 จากการนำโปรแกรมไปใช้พบว่า ความพร้อมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นส่วนสำคัญยิ่งต่อการพัฒนา หากไม่พร้อมหรือเป็นช่วงที่มีกิจกรรมของทางโรงเรียน จะทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมไม่ค่อยมีสมาธิหรือทำงานอย่างไม่เต็มที่ และควรสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดี สร้างความคุ้นเคยและสร้างความอบอุ่นตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม

1.3 โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเหมาะสำหรับกลุ่มนักเรียนที่มีปัญหาและอุปสรรคในการเรียน หากนำไปใช้ควรฝึกฝนอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาจนจบโปรแกรมเพื่อประสิทธิภาพของผลการพัฒนา

1.4 แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำไปปรับใช้กับโรงเรียนที่มีสภาพปัญหาและอุปสรรคในการเรียนเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างได้ อาจจะปรับเปลี่ยนข้อคำถามให้สอดคล้องกับสภาพผู้เรียนตามความเป็นจริง

1.5 ผู้บริหาร ครูและผู้ที่เกี่ยวข้องสายงานด้านวิชาการโรงเรียนอาจจะนำแนวทางแบบวัด และตัวโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนไปประยุกต์ใช้กับหลักสูตรและงานด้านการแนะแนวของโรงเรียนเพื่อเป็นการพัฒนาผู้เรียน

1.6 การเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนอาจทำได้กับกลุ่มนักเรียนในหลายช่วงชั้นที่นอกเหนือจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยสามารถนำแบบวัดไปคัดกรองนักเรียนที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคต่ำ และนำมาขยายการพัฒนาเป็นกลุ่มใหญ่โดยใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของผู้เรียน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรจะมีการติดตามผลของการพัฒนาอาจจะติดตามระยะเวลา 3 เดือนหรือ 6 เดือนเพื่อสังเกตความคงทนของความสามารถในการศึกษา นอกจากระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อาจจะนำมาใช้กับกลุ่มอื่นๆ เช่นระดับอุดมศึกษา

2.2 ควรทำการศึกษาตัวแปรอื่นๆที่อาจจะเกี่ยวข้อง เช่น การอบรมเลี้ยงดูจากทางบ้านซึ่งอาจจะส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2545). กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและการบริหารจัดการแนะแนว. กรุงเทพฯ: ครูสภา.
- เกษร ภูมิดี. (2546). การศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ขัตติยา น้ายาทอง. (2551). การศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัฐบาลในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร จิตรศุภกุล. (2546). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2553) เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 12. นนทบุรี: ไทยเนรมิตกิจ อินเตอร์ โปรเกรสซีฟ.
- ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี. (2548). Q ที่คุณควรมี. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ตะวัน วาทกิจ. (2547). ผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ทิสนา แคมมณี. (2534). ชุดกิจกรรมการสอนและฝึกทักษะกระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- ทิวาพร พู่เฟื่อง; และคนอื่นๆ (2543). การสำรวจภาวะสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตคนไทยในระดับจังหวัด ในพื้นที่เขตการสาธารณสุขที่ 2 ปีงบประมาณ 2543. กรุงเทพฯ: ศูนย์สุขภาพจิต เขต 2.
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2548, กันยายน). AQ... พลังความมุ่งมั่นสร้างได้อย่างไร?. เอกสารประกอบการสัมมนาทางวิชาการ. ภาควิชาจิตวิทยาคณะศิลปศาสตร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. หน้า 14.
- นันทยา วชิรลาภไพฑูรย์. (2547). การเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยการเรียนรู้พฤติกรรมในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: กรณีศึกษาเยาวชนกระทำความผิดชาย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร
- นพดล โชติกพานิชย์. (2549). การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- นลินี ธรรมอำนวยสุข. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี.
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปิยะวดี ลีพหะบำรุง. (2547). การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิด
ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาณิพนธ์ วท.ม
(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ประคอง กรรณสูตร. (2538). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประทักษ์ ลิขิตเลอสรวง. (2545, 15-16 กรกฎาคม). AQ ความสามารถสู่ความสำเร็จ.
เอกสารการประชุมวิชาการประจำปี. สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย. หน้า 86-89.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
----- (2542). พฤติกรรมกลุ่ม. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2553). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พาสนา จุลรัตน์. (2548). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ภิญญาพัชญ์ ปลายัดทอง. (2551). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถ
ในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ด.
(การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภัณฑรา ธรรมบุศย์. (2544, กันยายน). AQ กับความสำเร็จของชีวิต. วารสารวิชาการ. 4(9):12-17.
- เมธยา คุณไทยสงค์. (2546). จิตลักษณะบางประการที่สัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและ
ฝ่าฟันอุปสรรค. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- มุกข์ตา ผดุงงาม. (2547). ความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนวัยรุ่น: การศึกษาโมเดล
ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างเชิงเส้น และการประยุกต์เพื่อการพัฒนาเด็กวัยรุ่น.
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัชนิดา สบายวรรณ. (2547). การสร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตระดับ
ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิจิตร อาวะกุล. (2537). การฝึกอบรม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- วันเพ็ญ สมภพรุ่งโรจน์. (2547). การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติงานของพนักงาน โดยใช้การฝึกอบรมแบบเพื่อนช่วยเพื่อน. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วันเพ็ญ วิวิธสิริ. (2550). การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิทยา นาควัชร. (2544). วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี และมีสุข (IQ EQ MQ AQ). กรุงเทพฯ: GOODBOOK.
- วัชร ทรัพย์มี. (2544). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย
- วิเชียร เกตุสิงห์; และคณะ. (2552). การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค = Adversity quotient: AQ. กรุงเทพฯ: สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมหวัง ชุรุตันนะ. (2539). การฝึกอบรม: หลักการและแนวทางปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม. (2554). ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สตอลซ์, พอล จี. (2548). AQ อึดเกินพิกัด. แปลโดย ชีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- (2551). พลังแห่งความสำเร็จ. แปลโดย ชีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. กรุงเทพฯ: บิสดิต.
- แสงสุรีย์ สำอางค์กุล. (2543). จิตวิทยาบุคลิกภาพยุคสหวรรษ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2545). เทคนิคการสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอทีเฟเบอร์.
- ศศิธร แสงใส. (2550). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะบางประการกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม (วิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อนันต์ ดุลยพีรติส. (2547). ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

อารีย์ พันธุ์ณี. (2546). จิตวิทยาสร้างสรรค์การเรียนรู้การสอน. กรุงเทพฯ: ไผ่หม้อแดงดอทคอม.

อรพรรณ พรสีมา. (2537). เทคนิคการฝึกอบรมทางเทคโนโลยีทางการศึกษา. กรุงเทพฯ:

ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Bandura, Albert. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

----- (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*.

Englewood cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Markman Gideon K. (2001). *The Role of Personal Bounce-Back Ability in New Venture*

Formation. Retrieved Oct 20, 2013, from [http://www.peaklearning.com/aq/](http://www.peaklearning.com/aq/aqresearch/AQ_role_personal.htm)

[aqresearch/AQ_role_personal.htm](http://www.peaklearning.com/aq/aqresearch/AQ_role_personal.htm)

Marman, G.D. (2001). *Adversity Quotient: The Role of Personal Bounce-Back Ability in*

New Venture Formation. New York: Rensselaer Polytechnic Institute.

Stoltz, Paul G. (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities*.

New York: Wiley.

Stoltz, Paul G. (1997). *Adversity Quotient @ Work*. New York: Harper Collins.

Trotter, J.P. (1969). *The Counselor and The Group Integrating Theory, Training and Practice*.

Indiana: Accelerated Development.

ภาคผนวก





ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ

อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง

อาจารย์ประจำ ภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอบล

อาจารย์ประจำ ภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ ดร. ปัญญญา ประดิษฐ์ บาทุกา

รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม





ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ

และหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/๒๔๔

วันที่ 28 พฤษภาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวโสระยา พยัคฆ์ฤทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง
“ผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล เป็นอาจารย์
ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจแบบวัด และโปรแกรม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวโสระยา พยัคฆ์ฤทธิ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 096-190-4585



ที่ ศธ 0519.12/๒๔๔๕

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ พฤษภาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

เนื่องด้วย นางสาวโสระยา พยัคฆ์ฤทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง
“ผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล เป็นอาจารย์
ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ปัญญาภา ประดิษฐ์บาทภา
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด และโปรแกรม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวโสระยา พยัคฆ์ฤทธิ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ญ/—

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 096-190-4585

ที่ ศธ 0519.12/3061



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110



23 มิถุนายน 2558

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนแจรงร้อนวิทยา

เนื่องด้วย นางสาวโสระยา พยัคฆ์ฤทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“ผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล เป็นอาจารย์
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบวัดความสามารถในการเผชิญ
อุปสรรคในการเรียน และโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน กับนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 4 จำนวน 4 ห้องเรียน และขอใช้สถานโรงเรียนแจรงร้อนวิทยา ในระหว่าง
เดือนกรกฎาคม - ตุลาคม 2558 เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

1. ทราบ

2. ขอสงวน แนวทาง เก็บข้อมูล

ขอแสดงความนับถือ

เพื่อการศึกษา

17.6.58

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒน์กุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนแจรงร้อนวิทยา

เพื่อโปรดทราบ

เห็นสมควรมอบ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอ

14 ก.ค. 58

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 096-190-4585

1. เก็บข้อมูลครั้งที่ 1 ของ
จิตต.ป. 102. ขอใช้โรงเรียนแจรงร้อนเก็บ
ข้อมูล ระหว่าง ก.ค.-ต.ค. 58☒ ทราบ☐ สำเนาให้ด้วย☐ อนุมัติ☐ อนุญาต☒ อื่นๆ

.....

.....

ผู้อำนวยการโรงเรียนแจรงร้อนวิทยา

14 ก.ค. 2558

(ขอสงวน และมอบเอกสารกับงานและแนวแล้ว)

ภาคผนวก ค

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 11 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
ในการเรียน

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
1.1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
1.2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
1.3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
2.1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
2.2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
2.3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
2.4	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
3.1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
3.2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
3.3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
3.4	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
4.1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
4.2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
4.3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
4.4	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 11 (ต่อ)

ครั้ง	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
5.1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
5.2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
5.3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
6.1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
6.2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
7.1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
7.2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
7.3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
8.1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
8.2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
8.3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
12.1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
12.2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
12.3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
12.4	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
13.1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
13.2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 11 (ต่อ)

คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ							
ครั้ง	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ผลรวม	IOC	การพิจารณา	การนำไปใช้
14.1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
14.2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
14.3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
15.1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
15.2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
15.3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
15.4	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
16.1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
16.2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 12 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญ
อุปสรรคในการเรียน

ครั้ง	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
4	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
5	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
6	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
7	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
8	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
9	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
10	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
11	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
12	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
13	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
14	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out



ภาคผนวก ง

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability)
ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 13 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด
ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน ก่อนการคัดเลือกข้อคำถาม

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	การพิจารณา	การนำไปใช้
1.1	.876	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
1.2	.436	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
1.3	.639	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
2.1	.446	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
2.2	.394	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
2.3	.202	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
2.4	.879	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
3.1	.051	ไม่ผ่านเกณฑ์	ไม่นำไปใช้เก็บข้อมูล
3.2	.361	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
3.3	.357	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
3.4	.120	ไม่ผ่านเกณฑ์	ไม่นำไปใช้เก็บข้อมูล
4.1	.412	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
4.2	-.021	ไม่ผ่านเกณฑ์	ไม่นำไปใช้เก็บข้อมูล
4.3	.204	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
4.4	.693	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
5.1	.327	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
5.2	.330	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล

ตาราง 13 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	การพิจารณา	การนำไปใช้
5.3	.411	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
6.1	.289	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
6.2	.268	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
7.1	.284	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
7.2	.647	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
7.3	.395	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
8.1	.548	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
8.2	.506	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
8.3	.275	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
9.1	.846	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
9.2	.306	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
9.3	.311	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
10.1	.240	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
10.2	.445	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
10.3	.716	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
11.1	.874	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
11.2	.531	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
11.3	.338	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล

ตาราง 13 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	การพิจารณา	การนำไปใช้
12.1	.382	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
12.2	.487	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
12.3	-.625	ไม่ผ่านเกณฑ์	ไม่นำไปใช้เก็บข้อมูล
12.4	.771	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
13.1	.468	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
13.2	.416	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
14.1	.536	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
14.2	.473	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
14.3	.810	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
15.1	.166	ไม่ผ่านเกณฑ์	ไม่นำไปใช้เก็บข้อมูล
15.2	.400	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
15.3	.796	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
15.4	.231	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
16.1	.439	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
16.2	.272	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้งฉบับก่อนการคัดเลือกข้อคำถาม เท่ากับ .920 ใช้ได้ทั้งหมดจำนวน 45 ข้อ จากทั้งหมด 50 ข้อ ตัดออกจำนวน 5 ข้อ

ตาราง 14 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน หลังการคัดเลือกข้อคำถาม

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	การพิจารณา	การนำไปใช้
1.1	.905	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
1.2	.476	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
1.3	.603	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
2.1	.477	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
2.2	.414	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
2.3	.228	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
2.4	.894	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
3.2	.377	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
3.3	.347	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
4.1	.398	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
4.3	.478	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
5.1	.327	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
5.2	.308	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
6.1	.321	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	การพิจารณา	การนำไปใช้
6.2	.288	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
7.1	.307	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
7.3	.343	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
8.1	.571	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
8.2	.488	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
8.3	.219	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
9.1	.843	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
9.2	.287	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
9.3	.365	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
10.1	.256	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
10.2	.451	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
10.3	.778	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
11.1	.890	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
11.2	.533	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
11.3	.326	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
12.1	.406	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
12.2	.517	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
12.4	.790	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	การพิจารณา	การนำไปใช้
13.1	.474	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
13.2	.395	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
14.2	.457	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
14.3	.804	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
15.2	.387	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
15.3	.840	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
16.1	.388	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
16.2	.218	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้งฉบับหลังการคัดเลือกข้อคำถาม เท่ากับ .931 ใช้ได้ทั้งหมดจำนวน 40 ข้อ

ภาคผนวก จ
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ตัวอย่างแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

คำชี้แจง

1. จงเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่าตรงกับความรู้สึกท่านมากที่สุดโดยกากบาท X หลังจากอ่านข้อความในแต่ละข้อที่ตรงกับระดับความรู้สึกของท่าน ดังนี้

ระดับที่ 1 หมายถึง ความรู้สึกของท่านใกล้เคียงกับคำตอบด้านซ้ายมือมากที่สุด

ระดับที่ 2 หมายถึง ความรู้สึกของท่านใกล้เคียงกับคำตอบด้านซ้ายมือมาก

ระดับที่ 3 หมายถึง ความรู้สึกของท่านใกล้เคียงกับคำตอบด้านซ้ายมือและขวามือใน

ระดับปานกลาง

ระดับที่ 4 หมายถึง ความรู้สึกของท่านใกล้เคียงกับคำตอบด้านขวามือมาก

ระดับที่ 5 หมายถึง ความรู้สึกของท่านใกล้เคียงกับคำตอบด้านขวามือมากที่สุด

2. โปรดตอบด้วยความคิดและความรู้สึกที่ตรงตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

3. โปรดตอบให้ครบทุกข้อคำถาม แม้บางเหตุการณ์อาจจะไม่เกิดขึ้นจริงกับท่านก็ตาม แต่ให้สมมติว่าหากเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นจริงกับท่านจะ让您ทำอะไร

ตัวอย่าง สถานการณ์ที่ 0.00 คุณคิดว่าปัญหาดังกล่าวเกิดจากสาเหตุใด

ตัวเราเอง

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

คนอื่นหรือปัจจัยอื่นๆ

หมายถึง ในสถานการณ์ที่ 0.00 ความรู้สึก ความคิด การกระทำของท่านใกล้เคียงกับคำตอบด้านซ้ายมือ

4. คำตอบจากแบบวัดฉบับนี้ไม่มีถูกหรือผิด ขอให้นักเรียนเลือกตอบให้ตรงกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนให้มากที่สุด

ขอขอบคุณอย่างสูง

นางสาวโสระยา พยัคฆ์ฤทธิ์

นิสิตปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์

สาขาวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงจิตวิทยาการศึกษา

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/ แผนการเรียน.....

แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด

สถานการณ์ 1.นักเรียนตั้งใจเรียนมาก แต่ผลการสอบของนักเรียนออกมาได้คะแนนน้อยมากไม่
เป็นไปตามที่คาดหวัง

1.1 นักเรียนจะคิดว่าปัญหานี้เกิดจากสาเหตุใด

เกิดจากตัวเราเองที่ไม่มี

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 เกิดจากคนอื่นหรือปัจจัยอื่นๆ
ความสามารถ

1.2 นักเรียนจะพยายามเรียนต่อไป แต่คะแนนสอบก็ยังน้อยนักเรียนจะอย่างไร

เลิกพยายามตั้งใจเรียน

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 พยายามตั้งใจเรียนต่อไป

1.3 ผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อนักเรียนมากน้อยเพียงใด

ส่งผลอย่างแน่นอน

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ไม่ส่งผลแต่อย่างใด

สถานการณ์ 2 ครูให้นักเรียนจับคู่ทำงานร่วมกันวิชาสังคมศึกษา แต่บังเอิญนักเรียนได้ทำงานกับ
เพื่อนที่ไม่ชอบหน้ากัน

2.1 ถ้าต้องทำงานกับเพื่อนที่ไม่ชอบหน้ากันจริงๆนักเรียนจะ...

เลิกทำงานชิ้นนั้นเสีย

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ทำมันต่อไปให้เต็มที่

2.2 เวลาผ่านไปจนใกล้จะส่งงานแล้วแต่งงานคู่ของนักเรียนยังไม่คบหน้านักเรียนจะ...

เฉยๆอะไรจะเกิดก็ต้องเกิด

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 หากอยู่เฉยงานคงไม่เสร็จแน่

2.3 นักเรียนคิดว่าสาเหตุที่ทำให้งานนักเรียนเป็นอุปสรรคล่าช้านั้นเกิดจากอะไร

ปัจจัยอื่นๆ

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ตัวเราเอง

2.4 นักเรียนคิดว่าการทำงานร่วมกันครั้งนี้ส่งผลกระทบกับการเรียนในวิชาสังคมของ นักเรียน

ส่งผลกระทบแน่นอน

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ไม่ส่งผลกระทบอะไรเลย

สถานการณ์ 3 ถ้าทางบ้านของนักเรียนมีความเข้มงวดในการเรียนกับนักเรียนมากและมักจะตั้งความหวังในอนาคตของนักเรียน โดยเฉพาะกับผลการเรียนของนักเรียน

3.1 การคาดหวังของทางบ้าน นักเรียนคิดว่ามีผลกระทบอะไรกับการเรียนของนักเรียน
กระทบแน่นอน

1	2	3	4	5	ไม่กระทบอะไรเลย
---	---	---	---	---	-----------------

3.2 นักเรียนจะจัดการกับสถานการณ์นี้อย่างไร

ปล่อยไปไม่สนใจจะหวังก็หวัง

1	2	3	4	5	จะพยายามทำเต็มที่ไม่ให้ผิดหวัง
---	---	---	---	---	--------------------------------

3.3 ถ้านักเรียนพยายามแล้วแต่ก็ไม่เป็นไปตามที่ทางบ้านคาดหวัง

หยุดด้วยความหมดหวังและยอมแพ้

1	2	3	4	5	พยายามต่อไปครั้งหน้าต้องดีกว่าเดิม
---	---	---	---	---	------------------------------------

3.4 นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดจาก...

ทางบ้านนักเรียนทั้งนั้น

1	2	3	4	5	ตัวเราเอง
---	---	---	---	---	-----------

สถานการณ์ที่ 4 การทำงานกลุ่มของนักเรียนและกลุ่มเพื่อนบางครั้งอาจจะต้องมีการแสดงความคิดเห็นในการทำงานร่วมกันและบางครั้งความคิดเห็นไม่ตรงกัน ขัดแย้งกันบ้าง

4.1 ถ้านักเรียนต้องเสนอความคิดเห็นของตนเองซึ่งความคิดเห็นของนักเรียนเป็นคำพูดที่ตรงไปตรงมาทำให้เพื่อนไม่พอใจ จนเพื่อนไม่พอใจและไม่คุยกับนักเรียน

ไม่ใส่ใจคงไม่มีงานหน้าแล้ว

1	2	3	4	5	ใส่ใจความรู้สึกเพื่อนต้องปรับเปลี่ยนความเข้าใจ
---	---	---	---	---	--

4.2 เหตุการณ์ดังกล่าวเกิดจาก...

ตัวเราเอง

1	2	3	4	5	ปัจจัยอื่นๆ
---	---	---	---	---	-------------

4.3 ถ้าทะเลาะกันถึงขั้นคุยต่อไม่ได้นักเรียนจะแก้ไขอย่างไร

คงทำอะไรไม่ได้คุยกันไม่รู้เรื่อง
คงต้องปล่อย

1	2	3	4	5	มันต้องมีวิธีสักอย่างที่ทำให้เพื่อนเข้าใจเรา
---	---	---	---	---	--

4.4 ถ้านักเรียนแสดงความคิดเห็นแล้วขัดใจกับเพื่อนโดยนักเรียนใช้คำพูดรุนแรงใส่เพื่อน นักเรียนจะ ...

ไม่สนใจเพราะเราไม่ได้ทำอะไร

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 รับผิดชอบในคำพูดและรับผิดชอบต่อ

สถานการณ์ที่ 5 ครูผู้สอน ขริม เข้มงวดทำให้บรรยากาศในการเรียนรู้สึกกดดัน นักเรียนไม่มีความสุขในการเรียน ไม่ค่อยมีใครกล้าซักถามครูผู้สอน

5.1 นักเรียนคิดอย่างไรกับสถานการณ์ดังกล่าว

คงทำอะไรไม่ได้แล้ว

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 พยายามปรับตัวให้ได้

5.2 นักเรียนจะสามารถอดทนตั้งใจเรียนต่อวิชาที่มีครูผู้สอนที่มีบุคลิกดังกล่าวอย่างไร

เท่าที่ทำได้

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ต้องเรียนต่อให้ได้อย่างเต็มที่

5.3 เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลต่อการเรียนของนักเรียน

ส่งผลอย่างแน่นอน

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ไม่ส่งผลอย่างแน่นอน

สถานการณ์ที่ 6 นักเรียนถูกเพื่อนในกลุ่มบังคับให้ออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน

6.1 นักเรียนสามารถจัดการกับเหตุการณ์ดังกล่าวอย่างไร

ทำอะไรไม่ได้มาก

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ทำเต็มที่สุดความสามารถ

6.2 นักเรียนสามารถอดทนต่อความตึงเครียด กดดันในการออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน เพียงใด

อดทนไม่ได้แน่นอน

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ต้องอดทนได้แน่ๆ

สถานการณ์ที่ 7 เพื่อนของนักเรียนที่นั่งเรียนใกล้กันชอบชวนนักเรียนคุยในเวลาเรียน

7.1 นักเรียนจะแก้ไขสถานการณ์นี้อย่างไร

แก้ไขไม่ได้หรอก

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 แก้ไขได้อย่างแน่นอน

7.2 เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลต่อการเรียนวิชานี้เพียงใด

มีผลบางอย่างเรียนไม่รู้เรื่อง

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ไม่มีผลอย่างแน่นอน

7.3 หากนักเรียนเรียนหนังสือไม่รู้เรื่องใครควรมีส่วนรับผิดชอบในเรื่องนี้

เพื่อนที่ชวนคุย

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ตัวเราเองที่ไม่มีสมาธิ

สถานการณ์ที่ 8 นักเรียนและเพื่อนๆในกลุ่มชอบทำกิจกรรมมาก เช่นงานโรงเรียน กีฬา ทำให้ผลการเรียนในเทอมนั้นของนักเรียนเพียงคนเดียวที่ลดลง

8.1 นักเรียนคิดว่าสามารถจัดการกับเหตุการณ์ดังกล่าวได้เพียงใด

จัดการไม่ได้แน่นอน

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 มีวิธีจัดการแน่นอน

8.2 การที่ผลการเรียนของนักเรียนเพียงคนเดียวที่ลดลงเกิดจาก...

คนอื่นหรือปัจจัยอื่น

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ตัวเราเองทั้งหมด

8.3 นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลต่อการทำกิจกรรมของนักเรียนอย่างไร

ส่งผลแน่นอนต้องเลิกทำกิจกรรม

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ไม่ส่งผลใดๆเลย

สถานการณ์ที่ 9 หากนักเรียนยืมงานของเพื่อนมาดูเป็นตัวอย่าง แต่มีเพื่อนขอยืมต่อจากนักเรียนไปเรื่อยๆจนไม่รู้ว่างานอยู่ที่ใคร

9.1 นักเรียนคิดว่าสาเหตุของปัญหาเกิดจากอะไร

ตัวเราเอง

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

คนอื่น ๆ

9.2 ใครจะเป็นคนรับผิดชอบกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

เพื่อนๆทุกคนที่ยืมต่อจากนักเรียน

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

นักเรียนต้องรับผิดชอบ

9.3 นักเรียนจะหาวิธีจัดการและแก้ไขปัญหานี้ได้เพียงใด

จัดการไม่ได้แน่นอน

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ต้องมีวิธีจัดการแน่นอน

สถานการณ์ที่ 10 นักเรียนกับเพื่อนทำรายงานคู่กัน แต่เนื่องจากนักเรียนกับเพื่อนไม่มีเวลาทำงานร่วมกันจึงแบ่งงานกันทำคนละส่วน เมื่อถึงวันรายงานหน้าชั้นครูซักถามงานบางส่วนเกี่ยวกับงานส่วนที่เพื่อนเป็นคนทำแต่เพื่อนตอบไม่ได้

10.1 นักเรียนคิดว่าที่นักเรียนตอบไม่ได้เกิดจากอะไร

ตัวเราเองที่ไม่มีความสามารถ

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ปัจจัยอื่นๆ

10.2 ครูสั่งให้ไปหาคำตอบในส่วนที่ตอบไม่ได้แล้วสรุปมาเป็นรายงานอีกครั้งใครจะเป็นคนรับผิดชอบงานนี้

เป็นงานส่วนของเพื่อนไม่ใช่หน้าที่เรา

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

เป็นหน้าที่ของเรา

10.3 เหตุการณ์นี้ส่งผลกระทบต่อการตอบคำถามในข้ออื่นของนักเรียนเพียงใด

ส่งผลกระทบแน่นอน

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ไม่ส่งผลกระทบใดๆ

สถานการณ์ที่ 11 นักเรียนกับเพื่อนทะเลาะกันในการแบ่งงานกลุ่มเนื่องจากแบ่งงานไม่ลงตัว

11.1 นักเรียนคิดว่าสาเหตุเกิดจากอะไร

ตัวเราเอง

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

คนอื่นในกลุ่ม

11.2 นักเรียนคิดว่าจะแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างไร

แก้ไขไม่ได้คงคุยกันไม่รู้เรื่อง

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

มีวิธีแก้ไขได้แน่นอน

11.3 เวลาผ่านไปเพื่อนคนนี้ยังไม่ยอมคุยกับนักเรียน นักเรียนมีความอดทนมากเพียงใด

ไม่ทนต่อไปแล้วคงโกรธต่อไป

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

อดทนต่อไปจนกว่าจะหายโกรธ

สถานการณ์ที่ 12 ครูนัดสอบย่อยวิชาวิทยาศาสตร์ในวันจันทร์หน้า สัปดาห์นี้นักเรียนจึงคิดว่าจะทำงานวิชาอื่นๆที่ค้างส่ง เพราะอีกหลายวันจึงจะสอบค่อยมาอ่านใกล้ๆวันสอบดีกว่า แต่แล้วครูเกิดเลื่อนนัดในการสอบให้เร็วขึ้นทำให้นักเรียนมีเวลาอ่านหนังสือแค่เพียง 3 วัน ทำให้คะแนนสอบของนักเรียนออกมาไม่ผ่านเกณฑ์

12.1 นักเรียนคิดว่าใครมีส่วนรับผิดชอบกับเหตุการณ์นี้

ครูหรือคนอื่น

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ตัวเราเอง

12.2 นักเรียนสามารถจัดการกับปัญหานี้ได้เพียงใด

จัดการอะไรไม่ได้ไม่สนใจ

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ต้องมีวิธีจัดการแน่นอน

12.3 ผลของความผิดหวังในคะแนนสอบครั้งนี้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันในวันนั้นเพียงใด

มีผลกระทบทั้งวัน

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ไม่มีผลกระทบอะไรเลย

12.4 ถ้านักเรียนต้องมาสอบซ่อมเพื่อให้คะแนนผ่านเกณฑ์นักเรียนต้องใช้ความอดทนและพยายามเพียงใด

ทนไม่ไหวหรือแค่ไหนก็แค่นั้น

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

พยายามทำให้เต็มที่

สถานการณ์ที่ 13 รายงานวิชาประวัติศาสตร์ที่ต้องส่งในคาบที่สองในวันนี้ นักเรียนได้ทำงานมาส่งแต่ยังคิดว่าได้ยังไม่ครบตามเนื้อหาที่กำหนด

13.1 นักเรียนจะจัดการกับสถานการณ์นี้เพียงใด

ไม่กังวลและไม่สนใจอะไรเรื่องใดทั้งนั้น

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

นำความกังวลมาเป็นแรงผลักดันในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

13.2 ถ้ารายงานต้องส่งแต่ของนักเรียนยังไม่ครบ

ได้แค่ไหนก็แค่นั้น

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

พยายามคิดว่าต่อให้เสร็จ

สถานการณ์ที่ 14 วันนี้เป็นวันสอบปลายภาคของนักเรียนแต่นักเรียนกลับเกิดอาการป่วยเนื่องจากเมื่อวานฝนตกหนัก รถติดทำให้คุณแม่มารับช้า ทำให้นักเรียนต้องรอคุณแม่มารับกลับบ้าน

14.1 ถ้าคะแนนสอบออกมาไม่ดีใครจะมีส่วนรับผิดชอบกับเหตุการณ์ครั้งนี้

พ่อ แม่และคนในครอบครัว

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ตัวเราเอง

14.2 ระหว่างสอบวิชาสุดท้ายนักเรียนเกิดอาการเวียนศีรษะนักเรียนจะอย่างไร

เลิกทำข้อสอบโดยรีบเขียนคำตอบเพื่อให้เสร็จทันที

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

พยายามทำข้อสอบอย่างเต็มที่จนหมดเวลา

14.3 นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์นี้มีผลกระทบต่อคะแนนสอบของนักเรียนเพียงใด

มีผลกระทบแน่นอน

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ไม่มีผลกระทบใดๆเพราะได้อ่านหนังสือมาบ้าง

สถานการณ์ที่ 15 ครอบครัวของนักเรียนมีพี่น้อง 5 คนนักเรียนเป็นลูกคนโต แต่เนื่องจากทางครอบครัวมีปัญหาทางการเงินทำให้นักเรียนไม่สามารถเรียนต่อได้

15.1 นักเรียนสามารถแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างไร

ไม่สามารถแก้ไขได้

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 สามารถแก้ไขได้

15.2 นักเรียนคิดว่าสถานการณ์นี้เกิดจากสาเหตุอะไร

ตัวเราเอง

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 คนอื่น ปัจจัยอื่น

15.3 เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อตัวนักเรียนอย่างไร

มีผลกับการดำเนินชีวิต

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ไม่ส่งผลกระทบใดๆเลย

15.4 นักเรียนสามารถอดทนกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้เพียงใด

อดทนไม่ได้แน่นอน

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ต้องอดทนให้ได้

สถานการณ์ที่ 16 นักเรียนถูกเพื่อนในกลุ่มตำหนิเมื่อทำงานผิดพลาด

16.1 จากเหตุการณ์ดังกล่าวนักเรียนยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด

ยอมรับไม่ได้เลย

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ยอมรับได้แน่นอน

16.2 เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อนมากน้อยเพียงใด

ส่งผลกระทบแน่นอน

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ไม่ส่งผลกระทบอะไร
คงไม่คุยกันสักพัก ยังคงคุยกันเหมือนเดิม

โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน 14 ครั้ง



โปรแกรมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงรือวิทยา

- ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ
- ครั้งที่ 2 การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านการควบคุมสถานการณ์
- ครั้งที่ 3 การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านการวิเคราะห์สาเหตุ
- ครั้งที่ 4 การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการควบคุมสถานการณ์และวิเคราะห์สาเหตุ
- ครั้งที่ 5 การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านการยอมรับผลการกระทำ
- ครั้งที่ 6 การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านการรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรค
- ครั้งที่ 7 การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านการยอมรับผลการกระทำและการรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรค
- ครั้งที่ 8 การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านความอดทนต่อความยากลำบาก
- ครั้งที่ 9 การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 ด้าน (LEAD)
- ครั้งที่ 10 การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 ด้าน (LEAD)
- ครั้งที่ 11 การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 ด้าน (LEAD)
- ครั้งที่ 12 การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 ด้าน (LEAD)
- ครั้งที่ 13 การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 ด้าน (LEAD)
- ครั้งที่ 14 ปัจฉินนิเทศ

ตาราง 15 รายละเอียดโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
กิจกรรม มารู้จัก กัน	1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ วัตถุประสงค์และความสำคัญของการเข้าร่วมโปรแกรม เสริมสร้าง ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน 2. เพื่อให้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรม สร้าง ความคุ้นเคยในการรู้จักกันด้วย ความเต็มใจด้วยการฝึกการสังเกต จดจำชื่อ และรายละเอียดของสมาชิกแต่ละคน 3. เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิก 4. เพื่อทำการทดสอบก่อนการทดลอง(Pretest)	1. ชำนาญ 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตัวให้สมาชิกทุกคนรู้จักเพื่อสร้างความสัมพันธ์ภาพอันดีร่วมกัน และชี้แจงวัตถุประสงค์ 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวโดยแต่ละคนเขียนรายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลของตนเองตามหัวข้อที่กำหนดให้ลงในกระดาษขนาด 4x8 นิ้ว 2. ชำนาญดำเนินการ 2.1 สมาชิกทุกคนนำข้อความที่ตนเองเขียนติดกับเข็มกลัดที่ผู้วิจัยได้เตรียมให้ติดกับหน้าอกเสื้อด้านซ้ายมือของตนเอง 2.2 สมาชิกทุกคนนั่งรวมกันเป็นวงกลม 1 วง โดยให้สมาชิกแต่ละคนพูดแนะนำตนเองให้เพื่อนๆ ทุกคนรู้จักจากข้อความที่ตนได้เขียนลงในกระดาษจากกิจกรรมข้างต้น เมื่อสมาชิกแนะนำตัวจนครบทุกคนในวง 2.3 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นสองกลุ่มเท่าๆกันฝั่งซ้ายและฝั่งขวา โดยจะมีผ้ามาพันกันตรงกลางระหว่างสองกลุ่มไม่ให้สมาชิกแต่ละฝั่งได้เห็นหน้ากัน โดยต่างฝ่ายต้องเวียนกันส่งตัวแทนครั้งละหนึ่งคน นั่งตรงกลางของกลุ่ม ผ้ามาพันจะถูกเปิดออกและให้รีบบอกชื่อของฝ่ายตรงข้ามให้เร็วที่สุด ฝ่ายไหนสามารถบอกชื่อได้ก่อนจะได้ 1 คะแนน เป็นการทบทวนชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2.4 เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักกัน และสร้างความคุ้นเคยแล้ว ผู้วิจัยบรรยาย วิธีการเข้าร่วมโปรแกรม และอธิบายกฎ กติการ่วมกัน โดยบรรยายเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและปฏิทินกิจกรรมตลอด 14 ครั้งให้ผู้เข้ารับโปรแกรมได้เข้าใจ 3. ชำนาญสรุป เมื่อทำกิจกรรมจบ ผู้วิจัยทบทวนวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมอีกครั้ง และให้สมาชิกซักถามและตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรม และนัดหมายเวลาสถานที่ในกิจกรรมครั้งต่อไป	1. ตารางการฝึกอบรม 20 แผ่น 2. กระดาษ ขนาด 4x8 นิ้ว 20 แผ่น 3. ผ้า (สำหรับเป็นมาพันกัน) 1 ผืน 4. ปากกา/ ดินสอ 20 แท่ง 5. เข็มกลัด 20 อัน

ตาราง 15 (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
กิจกรรม เราทำได้	1.เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดโดยควบคุม สถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้สมาชิกนำแนวคิดความเชื่อใน ประสิทธิภาพของตนไปประยุกต์ใช้กับการควบคุมสถานการณ์ได้	1.ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พูดคุยเรื่องทั่วไปและทบทวนเกี่ยวกับความหมายและแนวคิดของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่ได้อธิบายในกิจกรรมครั้งที่ 1 1.2 ผู้วิจัยยกตัวอย่างอุปสรรคจากกิจกรรมฝึกคิดการแก้ปัญหาเรื่อง เรือข้ามฟาก โดยมีรายละเอียดคือ พ่อค้าต้องการข้ามฟากโดยมีสัตว์เลี้ยงคือ สุนัข กระต่าย แครอท นำไปด้วย แต่เจ้าของทำเรือข้ามฟากมีกฎให้นำสิ่งของติดตัวไปได้ครั้งละ 1 อย่างต่อการข้าม 1 ครั้ง เท่านั้น ดังนั้นพ่อค้าจะต้องทำอย่างไรในการข้ามฟากไม่ให้กระต่ายกินแครอท หากนำสุนัขไปก่อน และจะทำอย่างไรหากนำแครอทไปก่อนไม่ให้สุนัขกินกระต่าย โดยให้สมาชิกทุกคนร่วมกันคิดจากประเด็นปัญหา 1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันคิดหาวิธีการจัดการกับอุปสรรคจากสถานการณ์ดังกล่าว และนำเสนอวิธีการจัดการกับอุปสรรค โดยใช้เวลา 5 นาทีในการนำเสนอ และหากไม่มีใครคิดหาคำตอบได้ผู้วิจัยเฉลยแนวคิดที่ถูกต้องให้แก่สมาชิก 1.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าหากเจ้าของกระต่าย แครอท สุนัข หาทางจัดการกับอุปสรรคไม่ได้ เขามีพฤติกรรม การกระทำ สีหน้า อย่างไรเมื่อเจอกับภาวะกดดันดังกล่าว โดยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น เช่น หงุดหงิด โวยวาย ปล่อยทิ้งไว้ไม่ทำอะไร 2 ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนช่วยกันยกตัวอย่างบอกเล่าพฤติกรรมของวัยเรียนที่ทำให้บางคนอึดอัด คับข้องใจแต่หาทางออกควบคุมสถานการณ์ไม่ได้ เช่นบางคนเจอปัญหาเรื่องเรียน เรื่องครอบครัวหรือเรื่องเพื่อน	1.ใบความรู้ เรื่องการควบคุมสถานการณ์ 2.ใบงานเรื่อง การควบคุมสถานการณ์ 3.กระดานรูปขนาด A 3 จำนวน 1 แผ่น

ตาราง 15 (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
		พฤติกรรมที่ออกมาจะเป็นเช่นไร เช่น บางคนไว้วาง หงุดหงิดไม่พอใจ และละทิ้งทันที โดยให้ร่วมกันหา แนวคิด สรุปแนวทางควบคุมสถานการณ์ลงใน กระดาษรูปขนาดใหญ่ที่เตรียมไว้ให้ซึ่งเป็นความคิด ของสมาชิกทุกคน 2.2 ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องการควบคุมสถานการณ์ และอธิบายแนวคิดการควบคุมสถานการณ์ตามขั้นตอน ของสตอลซ์ ว่าเป็นการจัดการ หาวิธีการต่อสภาวะที่เป็น อุปสรรค ซึ่งหากบุคคลที่คิดว่าเจออุปสรรคแล้วเชื่อว่าตน ทำได้ผ่านไปได้นั้น แสดงว่าบุคคลนั้นจะมีการควบคุม สถานการณ์ได้ดี 2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนทำใบงาน เรื่องการควบคุม สถานการณ์โดยให้คิดหาแนวทางในการควบคุมหรือ อาจจะเป็นแนวทางที่ร่วมกันคิดและเสนอในช่วงต้นของ การเริ่มกิจกรรมก็สามารถนำมาประยุกต์และปรับใช้ได้ 2.4 สมาชิกแต่ละคนตอบคำถามจากใบงานและนำเสนอ คำตอบของตนเอง 3.ขั้นสรุป สมาชิกสรุปคำตอบและร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนแนวทางควบคุมสถานการณ์ และซักถามข้อ สงสัยจากกิจกรรม 1.ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับสมาชิก และทบทวนเทคนิค การพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (LEAD) ทั้ง 5 องค์ประกอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เทคนิคการฟัง (ขั้น L = Listening) และเทคนิคการสำรวจจุดเริ่มต้นของ อุปสรรค (E = Exploring) 1.2 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน โดยวิธีการจับสลาก หากหยิบได้สีแดงอยู่กลุ่มที่ 1 สี หากหยิบได้สีดำอยู่กลุ่มที่ 2 2. ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยแจกกรณีศึกษาเรื่อง ไครพลาด ให้สมาชิกอ่าน และทำความเข้าใจ โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 10 นาที	

ตาราง 15 (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
กิจกรรม อะไร ขัดขวาง ความสำ เร็จ	1. เพื่อให้สมาชิก ได้ตระหนักถึง สภาพปัญหาที่ อาจจะพบเจอใน การเรียนและ ร่วมกันรับฟัง ความคิดเห็นและ แลกเปลี่ยน ความคิดระหว่าง กันเกี่ยวกับ สภาพปัญหาจาก กรณีศึกษา 2. เพื่อให้ ผู้เข้า ร่วมโปรแกรม วิเคราะห์สาเหตุ ของปัญหาจาก กรณีศึกษาที่ กำหนดให้เพื่อ เสนอแนะเป็น แนวทางแก้ไข	2.2 สมาชิกแต่ละกลุ่มระดมสมองจากกรณีศึกษาเรื่อง โครพลาต โดยวิเคราะห์ว่าอะไรเป็นสาเหตุของปัญหา โดยเขียนสรุปเหตุการณ์จากเรื่องลงในใบงานที่กำหนดให้ โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที 2.3 ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอแนวความคิดในการ วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาที่ได้ช่วยกันระดมสมอง 3. ขั้นสรุป 3.1 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันวิเคราะห์เปรียบเทียบ สาเหตุของอุปสรรคจากการนำเสนอของทั้งสองกลุ่ม 3.2 เมื่อทำกิจกรรมจบ ให้สมาชิกซักถามและตอบข้อ สงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมและร่วมกันสรุปข้อดี ของการเริ่มวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาโดยยกประเด็น ตัวอย่างปัญหาจากกรณีศึกษาโครพลาต	1.กรณีศึกษา เรื่องโครพลาต 2. ใบงาน เรื่อง โคร พลาต
กิจกรรม ต้นแบบ ที่ดี	1. เพื่อให้สมาชิก ได้วิเคราะห์ อุปสรรคในการ เรียนของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิก หาแนวทางแก้ไข โดยควบคุม สถานการณ์ จัดสิ่งที่เป็น อุปสรรค โดยหาแนวทาง จากตัวแบบที่ตน	1.ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยยกตัวอย่างเรื่องเล่าพฤติกรรมกรเรียนของ บุคคลสองคนที่มีพฤติกรรมแตกต่างกัน คนแรกเป็นคน ตั้งใจเรียน ส่งงานสม่ำเสมอ อ่านหนังสือล่วงหน้าในเรื่อง ที่กำลังเรียน ส่วนคนที่สองเป็นคนที่ มีสติปัญญาดี มี ความจำเป็นเลิศ สอบมักได้คะแนนดีเสมอ แต่เขาไม่ค่อย ชอบทำงานมาส่ง ส่งงานช้าบ่อยครั้ง 1.2 สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ สาเหตุของพฤติกรรมกร เรียนของบุคคลทั้งสองคน และร่วมกันอภิปราย ความ แตกต่างของพฤติกรรมกรเรียนของบุคคล โดยให้ สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ว่าใครน่าจะเป็นประสบความสำเร็จ ทางการเรียนมากกว่ากัน เพราะเหตุใด	1.ใบงานเรื่อง ความคาดหวัง ในผลการ เรียน 2.แบบบันทึก การสังเกต 3.บทความ เรื่อง ก่อนจะ มาเป็น ดร. นาวัน เยาว พลกุล

ตาราง 15 (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
	ได้ศึกษามา และ นำแนวทางมา ปรับใช้กับการ เรียน	2. ขั้นตอนดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนผลการเรียนที่คาดหวังในเทอมนี้ลงในใบงานที่กำหนดให้ 2.2 สมาชิกประเมินตนเองและสำรวจผลการเรียนที่คาดหวังของตน โดยประเมินว่าผลการเรียนวิชาใดคาดว่าจะได้น้อยที่สุด และมากที่สุด จากผลการเรียนที่คาดหวังวิชาที่ได้ได้น้อยที่สุดให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสาเหตุของอุปสรรคว่ามีสาเหตุมาจากอะไร 2.3 นำอุปสรรคที่ตนได้เขียนมาจัดหมวดหมู่ในตารางที่กำหนดให้ว่าเกิดจากตัวนักเรียนเอง หรือบุคคลอื่นๆ 2.4 ผู้วิจัยแจกบทความเรื่อง ก่อนจะมาเป็น ดร.นาวิณ เยาวพลกุล ให้สมาชิกได้อ่านและร่วมกันสรุปเล่าเรื่องราว 2.5 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายว่าสาเหตุเริ่มต้นที่ทำให้ นาวิณต้องพบเจออุปสรรคการเรียนมีอะไรบ้าง และเขาสามารถควบคุมสถานการณ์และผ่านอุปสรรคไปได้ได้อย่างไร 3. ขั้นสรุป 3.1 พุดคุย ให้สมาชิกตระหนักถึงผลกระทบจากการประเมินผลการเรียนจากช่วงต้นของกิจกรรม โดยจะจัดการควบคุมไม่ให้เกิดผลดังกล่าวได้อย่างไร 3.2 ก่อนการนัดหมายครั้งต่อไปให้สมาชิกทุกคนทำใบงานบันทึกพฤติกรรมกรเรียน โดยคัดเลือกเพื่อนในห้องของตน 1 คนที่มีความตั้งใจในการเรียน มีพฤติกรรมกรเรียนที่ดีควรเป็นแบบอย่าง โดยให้สังเกตไม่ให้เพื่อนรู้ตัวเป็นระยะเวลาสามวันว่ามีพฤติกรรมกรเรียนอย่างไรบ้างในแต่ละวิชา	
กิจกรรม เรื่องจริง ที่เกิดขึ้น	1.เพื่อให้ ผู้เข้าร่วม โปรแกรมได้ทำ ความเข้าใจใน	1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยทบทวนงานที่มอบหมายจากครั้งที่แล้วในการบันทึกพฤติกรรมในการเรียนของเพื่อนในห้องที่นักเรียนคิดว่ามีพฤติกรรมกรเรียนที่ดี มีผลการเรียนดี โดยให้	1.บทความเรื่องความจริงที่เกิดขึ้น 2.กระดาษขนาด 8x3 เซนติเมตร

ตาราง 15 (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
	ปัญหาและอุปสรรคเพื่อทำความเข้าใจและยอมรับอุปสรรคที่เกิดขึ้น 2.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนำแนวความคิดการยอมรับผลการกระทำนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม	สมาชิกนำเสนอบุคคลตัวอย่างของตนว่ามีพฤติกรรมการเรียนรู้ได้อย่างไร 1.2 สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายตัวอย่างพฤติกรรมของบุคคลต้นแบบที่สมาชิกแต่ละคนได้ออกมานำเสนอ โดยอภิปรายร่วมกัน 1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกเทคนิคหรือพฤติกรรมการเรียนรู้ที่สนใจมาคนละ 1 เทคนิคจากการนำเสนอของสมาชิกคนอื่นๆที่ได้ไปสังเกตมาโดยเขียนใส่กระดาษที่กำหนดให้ 2.ขั้นดำเนินการ 2.1 แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นสองกลุ่มตามความสมัครใจ ซึ่งแต่ละกลุ่มจะต้องเท่าๆกัน โดยสมาชิกแต่ละคนจะได้เทคนิคจากการไปสังเกตพฤติกรรมในการเรียนของเพื่อนมาคนละ 1 เทคนิค ซึ่งในหนึ่งกลุ่มจะได้หลากหลายเทคนิค 2.2 ผู้วิจัยให้สถานการณ์อุปสรรคโดยแต่ละกลุ่มจะได้รับสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป เช่น ทำอย่างไรเมื่อสอบตก, วิชาที่ไม่ชอบต้องหนีเรียน โดยให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ โดยการวิเคราะห์สาเหตุและถ้าเจอสถานการณ์นั้นจะควบคุมสถานการณ์อย่างไร และผลจากการกระทำจะเป็นเช่นไร โดยจะนำเทคนิคที่ค้นได้ไปสังเกตจากสปีดาร์ที่แล้วนำมาใช้ในการควบคุมสถานการณ์ 3 ขั้นสรุป 3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปสถานการณ์ตอนท้ายของเรื่องว่ามีผลการกระทำอย่างไร โดยจะต้องร่วมกันตอบในใบงานที่กำหนดให้ 3.2 สมาชิกร่วมกันเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลการกระทำที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ดังกล่าว	สำหรับเขียนเทคนิคทางการเรียน
กิจกรรมเมื่อคนหลาย	1.เพื่อพัฒนาการฝึกความสามารถในการเผชิญ	1.ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5 คน 1.2 ผู้วิจัยอธิบายกฎ กติกาในการร่วมกิจกรรม โดยให้	1. ชองคำสั่ง 2. ใบงาน 3. กระดาษตัดเป็น

ตาราง 15 (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
	อุปสรรคในการ เรียนด้านการ รับรู้ผลกระทบ ต่ออุปสรรค 2.เพื่อให้สมาชิก รับรู้และตระหนัก ถึงผลกระทบต่อ การทำงาน ร่วมกับของ บุคคลที่ หลากหลาย ภายในกลุ่มโดย ใช้ทักษะที่ เกี่ยวข้องกับการ สำรวจจุดเริ่มต้น ของอุปสรรค (Exploring) ไป ประยุกต์ใช้ใน การเรียนรู้ได้	สมาชิกร่วมกันต่อจิ๊กซอรูปหัวใจ ตามอุปกรณ์ที่ กำหนดให้ 2. ขั้นตอนการ 2.1 ตัวแทนสมาชิกในกลุ่มกลุ่มละ 1 คนมารับของคำสั่ง 2.2 สมาชิกรับของคำสั่งคนละ 1 ของและจะต้องไม่ให้ เพื่อนๆในกลุ่มเห็นโดยจะต้องปฏิบัติบทบาท หน้าที่ตาม คำสั่งในของคำสั่งเท่านั้นโดยในของคำสั่งมีบทบาทดังนี้ ของที่ 1 กำหนดว่า คุณสามารถใช้มือซ้ายในการทำงาน เท่านั้น ซึ่งก็หมายความว่า คุณไม่สามารถพูด บอกหรือใช้ ส่วนอื่นๆของร่างกายได้เลยยกเว้นมือซ้าย (เปรียบ เหมือนทำในสิ่งที่ตนไม่ถนัด) ของที่ 2 กำหนดว่า คุณ สามารถใช้มือขวาในการทำงานเท่านั้น ซึ่งก็หมายความว่า คุณ ไม่สามารถพูด บอกหรือใช้ส่วนอื่นๆของร่างกาย ได้เลยยกเว้นมือขวา (เปรียบเหมือนทำในสิ่งที่ตนถนัด นั่นก็คือมือขวาแต่บางครั้งเมื่องานที่ตนเองถนัดมักต้อง ทำเดียวในงานกลุ่ม) ของที่ 3 กำหนดว่า คุณได้แค่เงยดู เฉยๆแสดงความคิดเห็นได้บ้าง แต่ห้ามลงมือทำงานห้าม ใช้อวัยวะใดๆนอกจากปากในการพูด (เปรียบเหมือนคน ที่ชอบพูดแต่ไม่ลงมือทำงาน) ของที่ 4 กำหนดว่า คุณ สามารถช่วยงานเพื่อนได้เต็มความสามารถ และสามารถ พูด ใช้มือซ้าย มือขวา หรือลุกขึ้นเดินไปรอบกลุ่มได้ตาม อิสระ ของที่ 5 กำหนดว่า เมื่อเห็นคนที่สี่เริ่มทำงานคุณ จะต้องลุกออกไปจากห้องทันที โดยไม่ต้องบอกขอ อนุญาตใคร 3.ขั้นสรุป 3.1 เมื่อทุกกลุ่มสามารถต่อจิ๊กซอจนสำเร็จ ให้แต่ละกลุ่ม เขียนปัญหาอุปสรรคในการทำงานกลุ่มร่วมกับสมาชิกคน อื่นๆภายในกลุ่มว่ามีอุปสรรคในการทำงาน อย่างไร 3.2 ผู้วิจัยให้ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ อุปสรรคในการทำงาน โดยเริ่มจากกลุ่มที่ต่อจิ๊กซอเสร็จ เป็นกลุ่มสุดท้ายออกมานำเสนออุปสรรคในการทำงาน เป็นกลุ่มแรก	ชิ้นส่วนจิ๊กซอ รูปหัวใจ

ตาราง 15 (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
กิจกรรม นิทาน สร้างฉันทะ	1. เพื่อฝึกให้สมาชิกสามารถคาดคะเนผลของการกระทำที่เกิดขึ้นได้และสามารถยอมรับผลของการกระทำที่อาจเกิดขึ้นได้ 2. เพื่อให้สมาชิกได้นำเทคนิคสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค (Exploring) และการวิเคราะห์เหตุการณ์ (Anaiysing) มาประยุกต์ใช้กับอุปสรรคในการเรียน	1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสอบถามถึงการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งที่ผ่านมาเกี่ยวกับการรับรู้ผลกระทบของตัวบุคคลที่มีผลต่อเพื่อนๆในกลุ่มเป็นอย่างไร 1.2 ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ หากมีการสอบเขียนศัพท์ภาษาอังกฤษในวันพรุ่งนี้แต่นักเรียนลืมท่องศัพท์มาซึ่งจะต้องสอบในบ่ายวันนี้ นักเรียนคิดแล้วว่าต้องอย่างไรก็ไม่ทันตามจำนวน 10 คำแน่ๆ จึงคิดหาทางจดคำศัพท์ใส่ในไม้บรรทัดเพื่อเอาเข้าห้องสอบ จากสถานการณ์ดังกล่าวให้ร่วมกันอภิปรายว่าจะเกิดอะไรขึ้นหากเด็กคนนี้ตัดสินใจที่ทำ โดยให้ช่วยกันคาดการณ์และคิดว่าผลที่เกิดขึ้นตามมาส่งผลกระทบต่อใครบ้างและอย่างไร 2 ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกลองวิเคราะห์เกี่ยวกับการยอมรับผลกระทบและการกระทำและผลกระทบจากการรับรู้หากเจออุปสรรคต่างๆ โดยแบ่งสมาชิกเป็นสองกลุ่มกลุ่มละเท่าๆกัน กลุ่มละ 5 คนตามความสมัครใจ 2.2 ผู้วิจัยแจกกรณีศึกษาให้แต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 2 เรื่อง โดยเรื่องแรกเป็นเรื่องของนักเรียนที่มีความมั่นใจและมีความประมาททำให้เกิดข้อผิดพลาดในการสอบ และกรณีที่สองเป็นอุปสรรคของนักเรียนชาวจีนที่ป่วยเป็นโรคกล้ามเนื้อลีบไปทั้งตัวทำให้เป็นอุปสรรคในการมาโรงเรียน และร่วมกันวิเคราะห์ผลของกระทำที่ตามมาและรับรู้ผลกระทบจากอุปสรรค โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที 2.3 ผู้วิจัยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอคำตอบจากใบงานและร่วมกันอภิปราย 2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกลองนึกเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่ในการเรียนขณะคนละ 1 เหตุการณ์ โดยให้สมาชิกเขียนเรื่องราวลงในใบงานผลที่ตามมาโดยสามารถตั้งชื่อเรื่อง สมมุติตัวละคร สถานที่ โดยมีเนื้อ	1. ใบงานเรื่องผลที่ตามมา 2. กรณีศึกษาเรื่องต้นเหตุของความมั่นใจ และเพื่อนไม่เคย..ไม่ทั้งกัน

ตาราง 15 (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
		เรื่องที่เป็นอุปสรรคในการเรียนที่กำลังเผชิญอยู่ โดยบรรยายอธิบายผลกระทบจากอุปสรรคนั้น ผลที่ตามมาจากอุปสรรคจะเป็นอย่างไรในอนาคต โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที	
		3. ขั้นสรุป 3.1 สมาชิกนำเสนอเรื่องราวของตนเอง และให้เพื่อนๆ สมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมกันวิเคราะห์ผลกระทบจากการกระทำจากอุปสรรคเพิ่มเติมนอกเหนือจากสิ่งที่เพื่อนได้กล่าวไว้ 3.2 ร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลกระทบจากการกระทำโดยสรุปเป็นภาพรวม	
กิจกรรม ยอดดึก	1.เพื่อให้ ผู้เข้าร่วม โปรแกรมได้ใช้ ความอดทนจาก ความยากลำบาก ของอุปสรรคที่ได้ กำหนด 2.เพื่อให้ ผู้เข้า ร่วมโปรแกรมหา แนวทางแก้ไข จากเทคนิค LEAD ทั้ง 4 ขั้นตอนเพื่อเป็น แนวทางในการ ใช้ในการเรียน ต่อไป	1.ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยนำเสนอจากข่าวเรื่องเพื่อนที่ไม่เคยทิ้งกัน โดยทั้งสองช่วยกันฟันฝ่าอุปสรรคจนเรียนต่อในระดับสูงตามที่ตั้งใจไว้ 1.2 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมช่วยกันนำเสนอบุคคลที่ตนรู้จักที่มีชื่อเสียงโดยผ่านเหตุการณ์ด้วยความยากลำบากกว่าจะประสบความสำเร็จ 2.ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5 คน อธิบายกติกาของเกมยอดดึก โดยมีกระดาษหนังสือพิมพ์และสก็อตเทปให้กลุ่มละเท่าๆกัน 2.2 ทำอย่างไรให้ต่อหนังสือพิมพ์ขึ้นไปให้สูงที่สุด โดยจะต้องเป็นรูปทรงอะไรก็ได้ แต่ต้องต่อให้สูงที่สุดและมีความแข็งแรงไม่ล้ม และห้ามใช้อุปกรณ์อื่นๆช่วย โดยทุกคนจะต้องมีส่วนร่วม โดยครั้งที่ 1 กำหนดเวลาให้ทั้งหมด 10 นาที 2.3 เมื่อทำเสร็จผู้วิจัยตัดสินโดยกลุ่มใดทำสูงกว่าเป็นฝ่ายชนะ 2.4 ผู้วิจัยอธิบายเทคนิค LEAD จากใบความรู้และให้ทั้งสองกลุ่มทำใบงานสรุปจากกิจกรรม โดยในใบงานจะมีข้อมูลการวิเคราะห์ การวางแผน ให้สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมแสดงความคิดเห็น	1. กระดาษหนังสือพิมพ์ กลุ่มละ 5 แผ่น 2. สก็อตเทป กลุ่มละ 4 เซนติเมตร 3. ใบงานสรุปจากกิจกรรม

ตาราง 15 (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
		2.5 เมื่อสรุปจากใบงานเป็นที่เรียบร้อยแล้วผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มได้ลองวางแผนและต่อเติมหรือเสริมให้แข็งแรงหากบางกลุ่มไม่สามารถทำได้ โดยครั้งที่ 2 ให้เวลา 10 นาที ให้เท่ากับครั้งแรก	
		3.ขั้นสรุป 3.1 ผู้วิจัยให้ทั้งสองกลุ่มช่วยกันแลกเปลี่ยนความรู้สึกของการต่อครั้งแรกและครั้งที่สอง และสรุปจากใบงานว่าได้จัดการวางแผนอย่างเป็นขั้นตอนตามเทคนิค LEAD แล้วการทำงานเป็นอย่างไรบ้าง 3.2 ผู้วิจัยสรุปกลุ่มที่ชนะและมอบรางวัล	
กิจกรรม ไปให้ถึง ยอดเขา	1.เพื่อให้ ผู้เข้าร่วม โปรแกรมได้ ศึกษาแนวคิด และการปฏิบัติ ตนของบุคคลที่ ประสบ ความสำเร็จ 2.เพื่อกระตุ้นให้ ผู้เข้าร่วม โปรแกรมนำ แนวคิด ลักษณะ พฤติกรรมของ บุคคลตาม แนวคิดของ สตอลซ์ไป ประยุกต์ใช้เมื่อ เจอสถานการณ์ ที่เป็นปัญหา ตามเทคนิค LEAD	1.ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและสรุปบทวนจากกิจกรรมในครั้งที่ 8 ในกิจกรรมการสร้างยอดดึกซึ่งต้องใช้ความอดทน การวางแผนซึ่งเป็นส่วนประกอบของความสำเร็จ 1.2 ผู้วิจัยร่วมสนทนาเกี่ยวกับการพิชิตยอดภูกระดึง ผู้วิจัยตั้งคำถามปลายเปิดให้ร่วมอภิปรายเรื่อง การพิชิตยอดเขาภูกระดึง โดยสมมติให้สมาชิกทุกคนจะต้องไปพิชิตยอดเขาภูกระดึงด้วยสัมภาระที่เยอะและหนัก โดยจะต้องรีบไปถึงก่อนค่ำเพื่อความปลอดภัยในการเดินทาง โดยให้สมาชิกร่วมกันประเมินตนเองว่าจากสถานการณ์ดังกล่าวคิดว่าตนเองจะทำได้หรือไม่ เพราะอะไร 2. ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง บุคคลสามมิติ ตามแนวคิดของสตอลซ์ 2.2 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มโดยการจับสลากแบ่งสมาชิกออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน โดยใครจับได้สลากสีแดงอยู่กลุ่มที่ 1 และใครได้สลากสีดำอยู่กลุ่มที่ 2 เมื่อได้สมาชิกทั้งสองกลุ่มผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ไปให้ถึงยอดเขาให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น	1. ใบความรู้เรื่องบุคคล 3 มิติ ตามแนวคิดของสตอลซ์ 2. ใบงานเรื่องไปให้ถึงยอดเขา 3.แบบสรุปการเข้าร่วมกิจกรรม 4.ใบงานเรื่องนักสู้ (Climber)

ตาราง 15 (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
		2.3 ส่งตัวแทนสมาชิกของแต่ละกลุ่มเสนอแนวความคิดจากคำตอบของใบงาน และให้เพื่อนๆอีกกลุ่มได้รับทราบความคิดเห็น และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2.4 ผู้วิจัยทบทวนเรื่องเทคนิค LEAD จากการเข้าร่วมโปรแกรมที่ผ่านมาในครั้งที่ 1-8 โดยซักถามเกี่ยวกับความหมายและการนำไปใช้ของเทคนิค LEAD ที่ผ่านมา	
		2.5 ผู้วิจัย สอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับ คำว่านักสู้ในความหมายของนักเรียนหมายถึงอะไร พร้อมทั้งช่วยกันยกตัวอย่าง 2.6 ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง นักสู้ ใบงานจะเป็นตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโดย ให้สมาชิกภายในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ว่าจะนำเทคนิค LEAD นี้มาใช้ได้อย่างไร 3.ขั้นสรุป ตัวแทนกลุ่มนำเสนอแนวความคิดที่นำเทคนิค LEAD มาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ พร้อมให้สมาชิกคนอื่นๆ ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม	
กิจกรรมปฏิบัติตามคำสั่ง	1.เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์อุปสรรคตามองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบได้ 2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกนำเสนอเทคนิค LEAD ไปใช้จัดการกับอุปสรรค	1.ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและสรุปทบทวนองค์ประกอบของ LEAD จากครั้งที่แล้ว 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นกับคำว่า ผลัดวันประกันพรุ่ง มีผลอย่างไรและมักเกิดขึ้นกับการเรียนวิชาใด เกิดผลกระทบต่อการเรียนมากน้อยเพียงใด 1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกอ่านนิทานเรื่องลูกปลาจอมขยัน พร้อมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกคิดตามถึงข้อเสียของการผลัดวันประกันพรุ่ง 2. ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเรียงเป็นแถวหน้ากระดานกัน 1 แถว โดยผู้วิจัยแจกบัตรคำให้ทีละคนโดยเริ่มจากคนที่ 1 ให้สมาชิกปฏิบัติตามคำสั่งตามบัตรคำที่ตนเองได้ เช่น	1.นิทานเรื่องลูกปลาจอมขยัน 2. บัตรคำสั่ง 3.ใบงานเรื่องผลของการผลัดวันประกันพรุ่ง 4.คลิปVDO สูตรการเรียนเก่ง

ตาราง 15 (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
		นักเรียนคนที่นั่งเก้าอี้คนแรกได้บัตรคำโดยต้องปฏิบัติคือให้ไปถามเพื่อนคนที่นั่งคนที่สามว่า ในเรื่องเรียนคุณเคยพลัดวันประกันพรุ่งในเรื่องใดบ้าง และผลจากการกระทำดังกล่าวส่งผลอะไรบ้าง และท่านสามารถจัดการควบคุมกับอุปสรรคที่ตามมาได้หรือไม่ 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกออกมาแนะนำเสนอที่ละคนถึงผลการสัมภาษณ์เพื่อน ๆ ว่าได้รับข้อมูลอย่างไร 2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกตอบคำถามจากใบงานเรื่อง ผลของการพลัดวันประกันพรุ่ง 2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกนำเทคนิคLEAD มาประยุกต์ใช้ในการจัดพฤติกรรมผลการพลัดวันประกันพรุ่ง 3.ขั้นสรุป 3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกนำเสนอคำตอบจากใบงานของตนเองที่ละคนเพื่อร่วมกันแบ่งปันแนวทางในการปฏิบัติ และคู่มือวิธีโอรายการรายการนิทานธรรม(ท่า) ตอน (25) สูตรการเรียนเก่ง เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ	
การฝึกความสามารณในเผชิญอุปสรรคในการเรียนทั้งองค์ประกอบกิจกรรมกลุ่ม มห้ศรรย	1.เพื่อให้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคตามองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบได้ 2.เพื่อให้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนำแนวคิดเทคนิค LEAD ไปประยุกต์ใช้กับการเรียน	1.ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยกล่าวถึงสุมานิตที่ว่า คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผลจากสุมานิตดังกล่าว นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร โดยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น 1.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ 2. ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมวงใหญ่ 1 วงและอธิบายกติกาของกิจกรรมกลุ่มมห้ศรรย ซึ่งภายในกลุ่มจะเป็นอุปสรรคทั้งหมดที่นักเรียนต้องพบเจอในการเรียน หากสมาชิกคนใดจับได้ปัญหาใดให้อธิบายว่าเพื่อนร่วมห้องมีผลกับอุปสรรคนั้นหรือไม่ เช่น ขาดสมาธิในการเรียน โดยให้อธิบายว่าเพื่อนมีผลต่ออุปสรรคนี้อย่างไร 2.2 นักเรียนแต่ละคนจะได้ปัญหาแต่ละ	1.กล่องกระดาษ 2.สลากระเขียนอุปสรรคในการเรียนตามจำนวนนักเรียน 3.ใบงานความคิดเห็นของกลุ่ม มห้ศรรย 4.ใบงานการจัดการกับอุปสรรคโดยใช้เทคนิค LEAD

ตาราง 15 (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
		ปัญหาไม่ซ้ำกัน โดยให้ผลัดกันจับสลากในกล่องจนครบรอบวง ให้เวลาในการคิดสำหรับคำตอบประมาณ 5 นาทีและให้สมาชิกนำเสนอทีละคน 2.3 ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ความคิดเห็นของกล่องมหัศจรรย์โดยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคที่ตนเองได้ตามองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามจากใบงาน 10 นาทีโดยไม่ให้นักเรียนเขียนชื่อในใบงาน เมื่อทุกคนตอบคำถามจนครบให้สมาชิกแต่ละคนนำกระดาษคำตอบกลับมาใส่ในกล่องอีกครั้ง 3.ขั้นสรุป 3.1 ผู้วิจัยทบทวนเทคนิค LEAD จากสัปดาห์ที่แล้วที่ละองค์ประกอบ 3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนนั่งล้อมวงเป็นวงกลมอีกครั้ง โดยให้แต่ละคนหยิบกระดาษคำตอบคนละ 1 ใบ โดยไม่ให้ได้ของตนเอง ซึ่งในกระดาษจะเป็นอุปสรรคที่ตนได้แตกต่างจากครั้งแรก ให้สมาชิกนำเทคนิค LEAD มาใช้ในการจัดการกับปัญหา 3.2 นำเสนอผลงานโดยสรุปจากเทคนิค LEAD และร่วมกันแสดงความคิดเห็น	
กิจกรรม ส่วนประกอบ ของความ สำเร็จ	1.เพื่อให้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถวิเคราะห์ความสามารถบุคคลิกลักษณะของตนเองที่ส่วนในความสำเร็จ 2.เพื่อให้สมาชิกสามารถนำเสนอแนวคิดของตนไม่แห่งความสำเร็จไปใช้	1.ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนจับคู่ตามสมัครใจ และแจกเชือกผูกมัดมือคู่ละ 1 เส้นให้แก่สมาชิก 1.2 ผู้วิจัยอธิบายกติกาเพื่อทำกิจกรรมผูกมัดมือ โดยจะแจกเชือกคู่ละ 1 เส้น เป็นเชือกโดยมัดเป็นรูปคล้ายเลขแปดโดยแต่ละคู่จะคล้องมือข้างใดข้างหนึ่งของตนเอง 1.3 ผู้วิจัยกำหนดเวลาในการดำเนินกิจกรรม 10 นาทีให้คลายเชือกให้หลุดออกจากกัน โดยแต่ละคู่สามารถพูดคุยปรึกษาได้ และใช้มือข้างที่เหลือช่วยได้แต่ห้ามใช้กรรไกรตัดหรือห้ามคลายปมเชือกให้ขาด 1.4 สรุปกิจกรรมโดยให้แต่ละคู่บอกอุปสรรคในการทำงานร่วมกัน และให้คู่ที่สามารถคลายเชือกได้สำเร็จออกมาสาธิตให้เพื่อนดู หรือหากไม่มีใครทำได้ผู้วิจัย	1.ใบความรู้ ต้นไม้แห่ง ความสำเร็จ 2.ใบงานเรื่อง ต้นไม้แห่ง ความสำเร็จ 3.กระดาษ 4.ดินสอ สี 5.เชือก 6.บทความ บุคคลที่ ประสบ ความสำเร็จ

ตาราง 15 (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
	ในการมอง ตนเอง และพัฒนา ตนเองต่อไป	จะเฉลยวิธีการที่ถูกต้อง 1.5 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่าความสำเร็จของบุคคลนั้น ความสามารถการคิดแก้ไข และพยายามจนสำเร็จมีส่วน อย่างยิ่งที่จะทำให้ถึงเป้าหมายอย่างรวดเร็ว 2. ขั้นตอนการ 2.1 ผู้วิจัยนำเสนอแผนภาพต้นไม้แห่งความสำเร็จตาม แนวของสตลอร์ช ที่ได้แยกตัวประกอบต่างๆของต้นไม้ ทั้ง ใบ กิ่ง ราก ลำต้น โดยอธิบายแผนภาพควบคู่กับใบ ความรู้ที่ได้แจกให้สมาชิก 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกอ่านบทความประวัติของบัณฑิต อึ้ง รังษี วาทยกรคนไทยคนแรกที่โด่งดังไปทั่วโลก และ ช่วยกันสรุป 2.3 ผู้วิจัยให้ภาพต้นไม้ขนาดใหญ่แปะกลางบอร์ดและให้ สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ว่าความสามารถของบัณฑิต อึ้ง รังษี กว่าจะประสบความสำเร็จเป็นอย่างไร ความสามารถ บุคคลิกของบัณฑิต อึ้งรังษีเป็นอย่างไร และอยู่ในส่วนใดของต้นไม้ 3.ขั้นสรุป 3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์มองตนเอง โดยแต่ละคน วิเคราะห์ความสามารถ บุคคลิก ลักษณะ จากใบงาน ต้นไม้แห่งความสำเร็จ 3.2 สมาชิกแต่ละคนนำเสนอคำตอบจากใบงานต้นไม้ แห่งความสำเร็จ	บัณฑิต อึ้งรังษี
กิจกรรม พลังแห่ง ความสำเร็จ	1.เพื่อให้สมาชิก สามารถรู้และ เข้าใจการมอง โลกในแง่ดีและ ตอบสนองต่อ อุปสรรคในแง่ บวกเพื่อ ปรับเปลี่ยน	1.ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทบทวนกิจกรรมที่ได้เข้าร่วม และให้ ยกตัวอย่างสถานการณ์ต่างๆที่ได้ร่วมกันเผชิญจากการ เข้าร่วมโปรแกรม 1.2 ผู้วิจัยสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกว่า ใครมี ความคิดว่าตนเองเริ่มมีความพยายาม และมั่นใจว่าทอมน นี้ผลการเรียนและอุปสรรคต่างๆที่เกี่ยวกับการเรียนจะ ถูกจัดการไปได้แล้วบ้าง โดยคนผู้วิจัยนับจำนวน	1.กระดาน บรูฟ 2.กระดาน แข็ง ขนาด2x3.5 นิ้ว 3.ดินสอ ปากกา สี 4.เชือกมัด

ตาราง 15 (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
	มุมมองความคิด ต่ออุปสรรค 2. เพื่อกระตุ้นให้ สมาชิกนำ แนวคิดลักษณะ พฤติกรรมของ บุคคลของ สตอลซ์ไป ประยุกต์ใช้เมื่อ เจอสถานการณ์ ที่เป็นปัญหา ตามเทคนิค LEAD	คนที่มีความมั่นใจและคิดบวกและคนที่ไม่มั่นใจ 2.1 ผู้วิจัยสมมุติสถานการณ์ว่าตอนนี้บางคนไม่มีความ มั่นใจหรือไม่มีพลังในความคิดยังไม่เพียงพอ ผู้วิจัยจะให้ ทุกคนออกแบบโลโก้พลังในตนเอง 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนออกมานำเสนอแนวคิดของ รูปภาพพลังที่ตนได้ออกแบบ และให้เข้มกมัดทุกคน เพื่อนพลังที่ตนได้ออกแบบติดที่หน้าอกด้านซ้าย โดย ผู้วิจัยให้กระดาษที่ติดแทนพลังแห่งความสำเร็จของแต่ละ คน 2.3 ผู้วิจัยเล่านิทานเรื่อง เจอร์รี่ ผู้มองโลกในแง่ดี ตลอดเวลา โดยกล่าวถึงพลังอันยิ่งใหญ่ของการมองโลก โดยเชื่อมโยงเกี่ยวกับแนวคิดในการมองโลกของบุคคลที่มี ผลต่อความสำเร็จ 2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสิ่งที่อึดอัดและคิดว่า จะเป็นปัญหาอันดับแรกที่จะต้องจัดการแก้ไขคนละ 1 ปัญหาลงในใบงานเรื่อง สิ่งแรก โดยทำแผนที่ความคิด สรุปโดยจะนำเทคนิค LEAD ไปใช้จัดการอุปสรรคได้ อย่างไร 3.ขั้นสรุป สมาชิกแต่ละคนออกมาสรุปจากใบงานสิ่งแรก โดยให้ เพื่อนๆสมาชิกร่วมกันวิเคราะห์และเสนอแนวทางแก้ไข เพิ่มเติมจากเทคนิค LEAD	

โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร่อนวิทยา

.....

หลักการและเหตุผล

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน เป็นสิ่งที่จะต้องเสริมสร้างต่อผู้เรียน เนื่องจากผู้เรียนแต่ละคนจะประสบกับอุปสรรคในการเรียนมากน้อยแตกต่างกันออกไป และความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนมีความสำคัญในการศึกษา โดยผู้เรียนแต่ละคนประสบกับความยุ่งยากและสถานการณ์ที่วุ่นวาย หรือวิกฤตต่างๆ ในชีวิตประจำวันของการศึกษาซึ่งอาจส่งผลต่อการเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม หลายคนมีความสามารถที่จัดการกับปัญหาเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม ก้าวผ่านสิ่งที่เป็นอุปสรรคไปได้และหาทางออกให้แก่ตนเองได้ แนวคิดของการพัฒนาและเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนนั้นพัฒนามาจากแนวคิดและทฤษฎีของสตอลซ์ (Stoltz, Paul G. 1997: 38-43) ได้ศึกษาองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็น 5 องค์ประกอบคือ การควบคุมสถานการณ์ (Control : C) การวิเคราะห์สาเหตุของอุปสรรค (Origin : Or) การยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Ownership : Ow) การรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรค (Reach : R) และความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance : E) ซึ่งโปรแกรมอาจมีส่วนช่วยในการพัฒนาส่งเสริมให้นักเรียนกล้าที่จะเผชิญและไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคในการเรียน

วัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรม

1. เพื่อการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร่อนวิทยา กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร่อนวิทยา กรุงเทพมหานคร

ลักษณะของโปรแกรม

โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็นกิจกรรมโดยยึดแนวคิดพื้นฐานตามแนวคิดของสตอลซ์(Stoltz,Paul G .1997: 6) และแนวคิดทางจิตวิทยา ซึ่งจัดในรูปแบบของกิจกรรม ทั้งกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เกม การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การสรุปและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีส่วนร่วมในกิจกรรมตลอดทั้ง 14 ครั้ง ซึ่งกระบวนการที่ผ่านการพัฒนาจะช่วยเสริมสร้างความสามารถในการคิด การกระทำ การแสดงออก เมื่อเผชิญอุปสรรคต่างๆที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมประสบขณะศึกษาเล่าเรียนในชีวิตจริง ก็จะสามารถกล้าที่จะเผชิญอุปสรรคได้

การประเมินผล

- การสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
- การร่วมแสดงความคิดเห็นและการตอบข้อซักถาม
- การสังเกตจากใบงานและกิจกรรมกลุ่ม



ตาราง 16 การเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน
ห้อง 328 ตึก 3 เวลา 12.00-13.00 น.

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัน/เวลา/สถานที่
1	กิจกรรม มารู้จักกัน	22 กรกฎาคม 2558
2	กิจกรรม เราทำได้	29 กรกฎาคม 2558
3	กิจกรรม อะไรขัดขวางความสำเร็จ	5 สิงหาคม 2558
4	กิจกรรม ต้นแบบที่ดี	11 สิงหาคม 2558
5	กิจกรรม เรื่องที่เกิดขึ้นจริง	19 สิงหาคม 2558
6	กิจกรรม เมื่อคนหลากหลาย	26 สิงหาคม 2558
7	กิจกรรม นิทานสร้างฉัน	2 กันยายน 2558
8	กิจกรรม ยอดดึก	9 กันยายน 2558
9	กิจกรรม ไปให้ถึงยอดเขา	16 กันยายน 2558.
10	กิจกรรม ปฏิบัติตามคำสั่ง	23 กันยายน 2558
11	กิจกรรม กล่อมมหัสจรรย์	30 กันยายน 2558
12	กิจกรรม ส่วนประกอบของความสำเร็จ	7 ตุลาคม 2558
13	กิจกรรม พลังแห่งความสำเร็จ	14 ตุลาคม 2558
14	กิจกรรม สัญญาจากใจ	21 ตุลาคม 2558

ตาราง 17 สรุปแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

กิจกรรม	แนวคิด/ทฤษฎี	สิ่งที่ต้องการพัฒนา
ครั้งที่ 1 กิจกรรมมารู้จักกัน	- กฎแห่งความพร้อม ของธอร์นไดร์ (Edward Lee Thorndike) - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	- ความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม - การสร้างความสัมพันธ์อันดี ระหว่างกัน
ครั้งที่ 2 กิจกรรมเราทำได้	- การควบคุมสถานการณ์ ของสตอลซ์(Stoltz) - การรับรู้ความสามารถของ ตนของแบนดูรา (Bandura)	-ด้านที่1 การฝึกการควบคุม สถานการณ์ (control)
ครั้งที่ 3 กิจกรรมอะไรขัดขวาง ความสำเร็จ	- แนวคิดการฟัง (Litening) และการสำรวจจุดเริ่มต้น ของปัญหา (Exploring) ของ สตอลซ์ (Stoltz)	- ด้านที่2 การฝึกการวิเคราะห์สาเหตุ (Origin)
ครั้งที่ 4 กิจกรรมต้นแบบที่ดี	- ทฤษฎีการเลียนแบบของ แบนดูรา(Bandura) - แนวคิดเทคนิคการ วิเคราะห์เหตุการณ์ (Anaiysing) ควบคู่กับการ ควบคุมสถานการณ์ (Control)ของสตอลซ์ (Stoltz)	-การฝึกการควบคุมสถานการณ์ (Control) - การฝึกการวิเคราะห์สาเหตุ (Origin)
ครั้งที่ 5 กิจกรรมเรื่องที่เกิดขึ้นจริง	- แนวคิดการยอมรับผลการ กระทำ (Ownership) ของ สตอลซ์ (Stoltz)	- ด้านที่ 3 การฝึกการยอมรับผลการ กระทำของตนเอง(Ownership)
ครั้งที่ 6 กิจกรรมเมื่อ คนหลากหลาย	-แนวคิดการสำรวจ จุดเริ่มต้นของอุปสรรค (Exploring)ของสตอลซ์ (Stoltz)	- ด้านที่4 การฝึกการรับรู้ผลกระทบ ต่ออุปสรรค (Reach)

ตาราง 17 (ต่อ)

กิจกรรม	แนวคิด/ทฤษฎี	สิ่งที่ต้องการพัฒนา
ครั้งที่ 7 กิจกรรมนิทานสร้างฝัน	- แนวคิดการสำรวจ จุดเริ่มต้นของอุปสรรค (Exploring) และแนวคิด เทคนิคการวิเคราะห์ เหตุการณ์ (Analysing) ของสตอลซ์ (Stoltz)	- การฝึกการยอมรับผลการทำงาน ของตนเอง(Ownership) - การฝึกการรับรู้ผลกระทบ ต่ออุปสรรค (Reach)
ครั้งที่ 8 กิจกรรม ยอดดึก	- แนวคิดเทคนิค LEAD ของสตอลซ์(Stoltz)	- ด้านที่ 5 การฝึกความอดทนต่อ ความยากลำบาก (Endurance)
ครั้งที่ 9 กิจกรรมไปให้ถึงยอดเขา	- แนวคิดบุคคล 3 มิติ ของสตอลซ์ (Stoltz)	- การฝึกความสามารถในการ เผชิญอุปสรรคทั้ง 5 ด้าน
ครั้งที่ 10 กิจกรรมปฏิบัติตามคำสั่ง	- แนวคิดเทคนิค LEAD ของสตอลซ์ (Stoltz)	- การฝึกความสามารถในการ เผชิญอุปสรรคทั้ง 5 ด้าน
ครั้งที่ 11 กิจกรรมกล่องมหัศจรรย์	- แนวคิดเทคนิค LEAD ของสตอลซ์ (Stoltz)	- การฝึกความสามารถในการ เผชิญอุปสรรคทั้ง 5 ด้าน
ครั้งที่ 12 กิจกรรมส่วนประกอบ ของความสำเร็จ	- แนวคิดต้นไม้แห่ง ความสำเร็จของสตอลซ์ (Stoltz)	- การฝึกความสามารถในการ เผชิญอุปสรรคทั้ง 5 ด้าน
ครั้งที่ 13 กิจกรรมพลัง แห่งความสำเร็จ	- ทฤษฎีการให้เหตุผล: รูปแบบการอธิบายการมอง โลกในแง่ดี ของสตอลซ์ (Stoltz)	- การฝึกความสามารถในการ เผชิญอุปสรรคทั้ง 5 ด้าน
ครั้งที่ 14 กิจกรรมสัญญาจากใจ	- ทบทวน สรุป	- การปัจฉิมนิเทศน์

โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน
ครั้งที่ 1



**รายละเอียดโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแจรงร่อนวิทยา**

ครั้งที่	1
เรื่อง	ปฐมนิเทศ
กิจกรรม	มารู้จักกัน

แนวคิด ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมผู้วิจัยมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะสร้างความคุ้นเคยร่วมกับสมาชิกทุกคน โดยผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (Group Process) เพื่อการเรียนรู้ถึงพฤติกรรม ทักษะคิด การเข้าใจคน วิธีการแก้ปัญหาเกี่ยวกับคนที่ถูกต้อง รวมถึงการเรียนรู้ปฏิบัติภายในกลุ่ม การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทุกคนจะเกิดการหยั่งรู้ รับรู้ด้วยตนเอง และพัฒนาการตนเอง โดยอาศัยพฤติกรรมกลุ่ม (วิจิตร อาวะกุล 2537: 143) ซึ่งหากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพร้อมในการเริ่มต้นทำกิจกรรมทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่จะเรียนรู้ การกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งก็จะบังเกิดผล โดยเฉพาะอย่างยิ่งความพร้อมทางด้านจิตใจ อันหมายถึง ความพร้อมที่เกิดจากความพึงพอใจ หากมีความพึงพอใจย่อมนำไปสู่การเรียนรู้ (พาสนา จุลรัตน์. 2548: 140)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบวัตถุประสงค์และความสำคัญของการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสร้างความคุ้นเคยในการรู้จักกันด้วยความเต็มใจด้วยการฝึกการสังเกต จดจำชื่อและรายละเอียดของสมาชิกแต่ละคน
3. เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิก

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

- | | |
|----------------------------|---------|
| 1. ตารางการฝึกอบรม | 20 แผ่น |
| 2. กระดาษขนาด 4x8 นิ้ว | 20 แผ่น |
| 3. ผ้า (สำหรับเป็นม่านกัน) | 1 ผืน |
| 4. ปากกา/ดินสอ | 20 แท่ง |
| 5. เข็มกลัด | 20 อัน |

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยแนะนำตัวให้สมาชิกทุกคนรู้จักเพื่อสร้างความสัมพันธ์ภาพอันดีร่วมกัน และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคให้สมาชิกทุกคนได้เข้าใจ

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวโดยมีกฎ กติกาในการแนะนำตัว คือ ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนรายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลของตนเองตามหัวข้อที่กำหนดให้ลงในกระดาษขนาด 4x8 นิ้ว ซึ่งรายละเอียดของหัวข้อที่ต้องเขียนบรรยายมีดังนี้ บรรทัดที่หนึ่งให้เขียนอธิบายว่าฉันคือ... โดยให้เขียนชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น ระดับชั้นและห้องที่ศึกษา โดยบรรทัดที่สองให้สมาชิกเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง 5 ข้อที่อยากจะบอกเล่าให้เพื่อนๆ ได้รู้จัก โดยข้อละหนึ่งบรรทัดลงในกระดาษที่กำหนดให้ภายในเวลา 5 – 10 นาที โดยเขียนให้ชัดเจนลายมืออ่านง่าย ดังตัวอย่าง

ฉันคือ... ฉันชื่อ..... โสระยา พยัคฆ์ฤทธิ์ ชื่อเล่น ฝน ห้อง ม.4/1 ฉันชอบมาโรงเรียน ใครๆ ก็บอกว่าฉันคุยเก่ง คนที่นั่งหลังสุดใกล้ประตูห้อง ม 4/1 สอบเลขที่ไรตกทุกที บ้านของฉันอยู่ซอยหลังโรงเรียน.....

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 เมื่อครบเวลาที่กำหนด ให้สมาชิกทุกคนนำข้อความที่ตนเองเขียนติดกับเข็มกลัดที่ผู้วิจัยได้เตรียมให้ติดกับหน้าอกเสื้อด้านซ้ายมือของตนเอง

2.2 สมาชิกทุกคนนั่งรวมกันเป็นวงกลม 1 วง โดยให้สมาชิกแต่ละคนพูดแนะนำตนเองให้เพื่อนๆ ทุกคนรู้จักจากข้อความที่ตนได้เขียนลงในกระดาษจากกิจกรรมข้างต้น เมื่อสมาชิกแนะนำตัวจนครบทุกคนในวง ผู้วิจัยสุ่มสมาชิก 1 คนให้ยืนหันหน้าออกนอกวง และสุ่มสมาชิกในวง 1 คนให้แนะนำตัวเพื่อนคนดังกล่าวให้เพื่อนๆ ในวงฟัง โดยผู้วิจัยทำการสุ่ม 2-3 คนตามความเหมาะสม

2.3 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นสองกลุ่มโดยการนับ 2 คือ สมาชิกที่นับ 1 อยู่กลุ่ม 1 สมาชิกที่นับ 2 อยู่กลุ่ม 2 โดยทั้งสองกลุ่มจะต้องเป็นกลุ่มที่มีจำนวนเท่าๆกันโดยจะแบ่งสมาชิกนับ 1 และ 2 นั้นแยกกันคนละฝั่ง ฝั่งซ้ายคือสมาชิกที่นับ 1 ฝั่งขวาคือสมาชิกที่นับ 2 โดยจะมีผ้ามาพันตรงกลางระหว่างสองกลุ่มไม่ให้สมาชิกแต่ละฝั่งได้เห็นหน้ากัน โดยต่างฝ่ายต้องเวียนกันส่งตัวแทนครั้งละหนึ่งคน นั่งตรงกลางของกลุ่ม ผู้วิจัยจะนับ 1-3 ผ้ามาจะถูกเปิดออกและให้รีบบอกชื่อของฝ่ายตรงข้ามให้เร็วที่สุด ฝ่ายไหนสามารถบอกชื่อได้ก่อนจะได้ 1 คะแนน เป็นการทบทวนชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2.4 เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักกัน และสร้างความคุ้นเคยแล้ว ผู้วิจัยบรรยายวิธีการเข้าร่วมโปรแกรม และอธิบายกฎ กติการ่วมกัน โดยบรรยายเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค และปฏิทินกิจกรรมตลอด 14 ครั้งให้ผู้เข้ารับโปรแกรมได้เข้าใจ

3. ขั้นสรุป

เมื่อทำกิจกรรมจบ ผู้วิจัยทบทวนวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมอีกครั้ง และให้สมาชิกซักถามและตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรม และนัดหมายเวลาสถานที่ในกิจกรรมครั้งต่อไป

สรุป

การเข้าร่วมการปฐมนิเทศในครั้งนี้นอกจากจะเป็นสร้างความคุ้นเคยแล้วยังเป็นการอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับตัวโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตลอดทั้ง 14 ครั้ง และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งต่อไป อีกกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ยังสร้างความคุ้นเคยอันดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกอีกด้วย

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังการอธิบาย และการซักถามข้อสงสัยต่างเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในครั้งนี้

2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการทำกิจกรรมร่วมกันเกี่ยวกับอุปสรรคในการเรียนของแต่ละคน

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค หรือ AQ

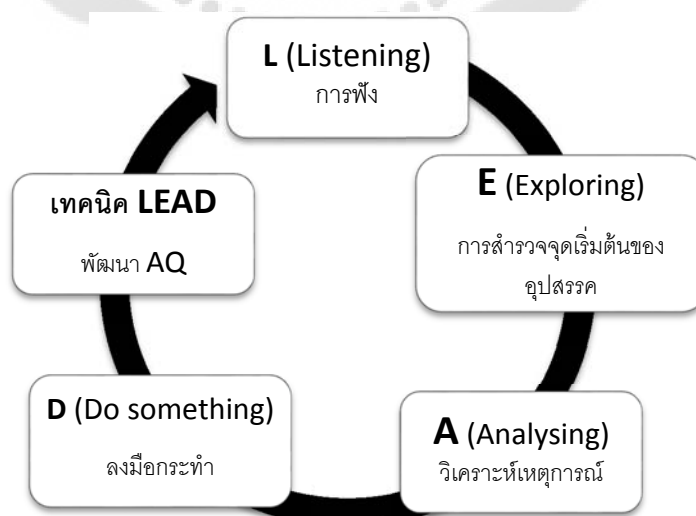
ศักยภาพของบุคคลที่สามารถอดทนต่อความยากลำบากและสามารถตอบสนองต่อเหตุการณ์หรืออุปสรรคที่ต้องเผชิญ มีจิตใจเข้มแข็งสามารถควบคุมสถานการณ์ได้และพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาและยอมรับการเปลี่ยนแปลง เพียรพยายามเพื่อความสำเร็จ บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคต่ำจะไม่มี ความมุ่งมั่น ล้มเลิกกลางคันแต่ในทางกลับกันบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงจะมีความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อไม่ล้มเลิกอะไรโดยง่ายแต่จะมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จ

AQ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ

- 1.การควบคุมสถานการณ์ (Control :C)
- 2.การวิเคราะห์สาเหตุของอุปสรรค (Origin : Or)
- 3.การยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Ownership : Ow)
4. การรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรค (Reach : R)
- 5.ความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance : E)

AQ สูง มุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จ

AQ ต่ำ เบื่อหน่ายทอดถอย ไม่สู้



อ้างอิงจาก (Stoltz. 1997: 106-125)

โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน
ครั้งที่ 2



ครั้งที่ 2

เรื่อง การฝึกความสามารถในเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านการควบคุมสถานการณ์

กิจกรรม เราทำได้

แนวคิด ในชีวิตประจำวันสถานการณ์ที่คาดคิดและไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้เสมอ การควบคุมสถานการณ์ถือเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดให้อยู่ในภาวะที่สามารถเดินหน้าไปได้อย่างราบรื่น กิจกรรมครั้งนี้เป็นการนำแนวคิดการควบคุมสถานการณ์ (Control) ของสตอลซ์ (Stoltz, 1997: 106-125) และความเชื่อในประสิทธิผลของตน (Self-Efficacy belief) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา ซึ่งมีความเชื่อในประสิทธิผลของตนเอง เป็นการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เฉพาะอย่างได้ (แสงสุรีย์ สำอางกุล, 2543: 371) โดยมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรม โดยสมาชิกสามารถประเมินตนเองผ่านตัวอย่างจากสถานการณ์และเพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดโดยควบคุมสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกนำแนวคิดความเชื่อในประสิทธิผลของตนไปประยุกต์ใช้กับการควบคุมสถานการณ์ได้

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง การควบคุมสถานการณ์
2. ใบงานเรื่อง การควบคุมสถานการณ์

วิธีการดำเนินการ

1.ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พูดคุยเรื่องทั่วไปและทบทวนเกี่ยวกับความหมายและแนวคิดของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่ได้อธิบายในกิจกรรมครั้งที่ 1
- 1.2 ผู้วิจัยยกตัวอย่างอุปสรรคจากกิจกรรมฝึกคิดการแก้ปัญหาเรื่อง เรือข้ามฟาก

โดยมีรายละเอียดคือ พ่อค้าต้องการข้ามฝากโดยมีสัตว์เลี้ยงคือ สุนัข กระต่าย แครอท นำไปด้วย แต่เจ้าของท่าเรือข้ามฟากมีกฎให้นำสิ่งของติดตัวไปได้ครั้งละ 1 อย่างต่อการข้าม 1 ครั้งเท่านั้น ดังนั้น พ่อค้าจะต้องทำอย่างไรในการข้ามฟากไม่ให้กระต่ายกินแครอท หากนำสุนัขไปก่อน และจะทำอย่างไรหากนำแครอทไปก่อนไม่ให้สุนัขกินกระต่าย โดยให้สมาชิกทุกคนร่วมกันคิดจากประเด็นปัญหา

1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันคิดหาวิธีจัดการกับอุปสรรคจากสถานการณ์ดังกล่าว และนำเสนอวิธีจัดการกับอุปสรรค โดยใช้เวลา 5 นาทีในการนำเสนอ และหากไม่มีใครคิดหาคำตอบ ได้ผู้วิจัยเฉลยแนวคิดที่ถูกต้องให้แก่สมาชิก

1.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าหากเจ้าของกระต่าย แครอท สุนัข หาทางจัดการกับอุปสรรคไม่ได้ เขามีพฤติกรรม การกระทำ สีหน้า อย่างไรเมื่อเจอกับภาวะกดดัน ดังกล่าว โดยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น เช่น หงุดหงิด โวยวาย ปล่อยทิ้งไว้ไม่ทำอะไร

2 ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนช่วยกันยกตัวอย่างบอกเล่าพฤติกรรมของวัยเรียนหาก ต้องเจอกับอุปสรรคที่ทำให้บางคนอึดอัด คับข้องใจแต่หาทางออกควบคุมสถานการณ์ไม่ได้ เช่นบางคนเจอปัญหาเรื่องเรียน เรื่องครอบครัวหรือเรื่องเพื่อน พฤติกรรมที่ออกมาจะเป็นเช่นไร เช่น บางคนโวยวาย หงุดหงิดไม่พอใจ และละทิ้งทันที โดยให้ร่วมกันหาแนวคิด สรุปแนวทางควบคุมสถานการณ์ลงในกระดาษรูปขนาดใหญ่วางที่เตรียมไว้ให้ซึ่งเป็นความคิดของสมาชิกทุกคน

2.2 ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องการควบคุมสถานการณ์ และอธิบายแนวคิดการควบคุมสถานการณ์ตามขั้นตอนของสตอลซ์ ว่าเป็นการจัดการ หาวิธีการต่อสภาวะที่เป็นอุปสรรค ซึ่งหากบุคคลที่คิดว่าเจออุปสรรคแล้วเชื่อว่าตนทำได้ผ่านไปได้ นั่น แสดงว่าบุคคลนั้นจะมีการควบคุมสถานการณ์ได้ดี

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนทำใบงาน เรื่องการควบคุมสถานการณ์ซึ่งลักษณะของใบงานเป็นภาพสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่างๆที่อาจจะต้องเจอ โดยให้คิดหาแนวทางในการควบคุมหรืออาจจะเป็นแนวทางที่ร่วมกันคิดและเสนอในช่วงต้นของการเริ่มกิจกรรมก็สามารถนำมาประยุกต์และปรับใช้ได้

2.4 สมาชิกแต่ละคนตอบคำถามจากใบงานและนำเสนอคำตอบของตนเอง

3.ขั้นสรุป

สมาชิกสรุปคำตอบและร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนแนวทางควบคุมสถานการณ์ และซักถามข้อสงสัยจากกิจกรรม

สรุป

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการต่อการแสดงออกของพฤติกรรมแต่ละคน การรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงไปจากความเป็นจริง อาจจะมีผลกระทบต่อตนเองอย่างยิ่ง แต่ถ้าบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนต่ำไปจากความจริงอาจเกิดความท้อแท้ไม่กล้าที่จะกระทำใดๆ เลย ตนเองจะมีบทบาทในการควบคุมจัดการได้อย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด โดยสมาชิก

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังและตอบข้อสงสัยต่างๆ
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. สังเกตจากการฝึกดำเนินการตามและตอบคำถามจากใบงานเรื่อง การควบคุมสถานการณ์
4. สังเกตจากการสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม

ใบงาน เรื่องฉันเชื่อว่า....ฉันควบคุมได้ หรือไม่

คำชี้แจง ให้เลือกคำตอบ จากสถานการณ์ที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุดพร้อมบอกเหตุผลประกอบ

1. สอบพร้อมกัน 2 วิชาในวันเดียวกัน



ฉันควบคุมมันได้เพราะ.....

ฉันควบคุมมันไม่ได้เลยเพราะ.....

2. ลืมนำสมุดการบ้านมาส่ง



ฉันควบคุมมันได้เพราะ.....

ฉันควบคุมมันไม่ได้เลยเพราะ.....

3. ขาดเรียนวันที่มีสอบย่อย



ฉันควบคุมมันได้เพราะ.....

ฉันควบคุมมันไม่ได้เลยเพราะ.....

4. ข้อสอบภาษาไทยมี 100 ข้อ ให้เวลาทำ 50 นาทีแต่ฉันเป็นคนอ่านหนังสือช้า



ฉันควบคุมมันได้เพราะ.....

ฉันควบคุมมันไม่ได้เลยเพราะ.....

5. แบ่งทำขนมที่เตรียมมาทดสอบการประกอบอาหารวิชาคหกรรมไม่พอ



ฉันควบคุมมันได้เพราะ.....

.....

ฉันควบคุมมันไม่ได้เลยเพราะ.....

.....

6. วันนั้นเป็นวันที่ฉันมาโรงเรียนสาย แต่ครูผู้สอนวิชาแรกเปลี่ยนสถานที่เรียน



ฉันควบคุมมันได้เพราะ.....

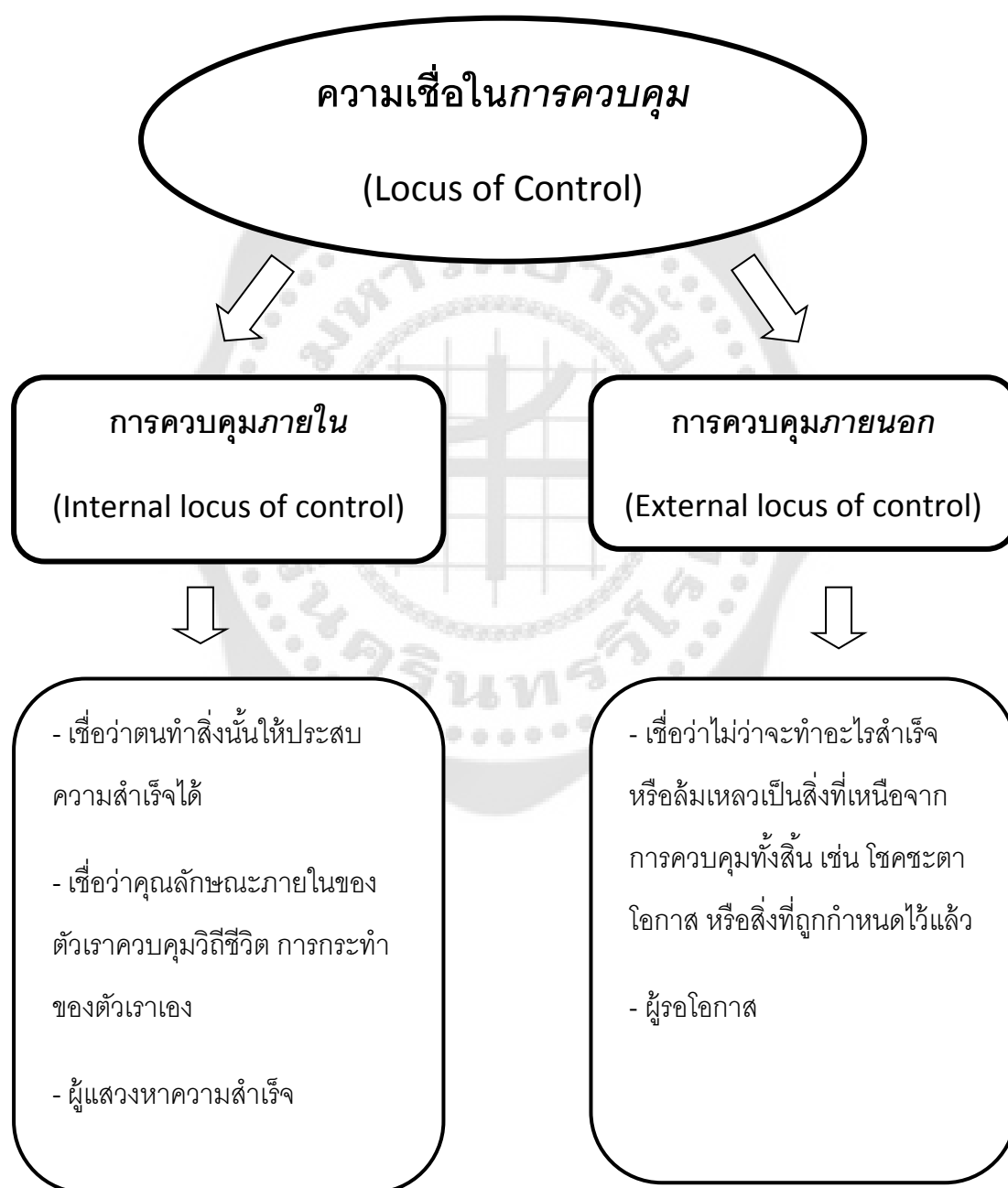
.....

ฉันควบคุมมันไม่ได้เลยเพราะ.....

.....

ใบความรู้ เรื่องการควบคุมสถานการณ์

การควบคุมสถานการณ์ **control** หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าจะตนสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคได้มากน้อยเพียงใด โดยบุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมในการจัดการสูงจะรับรู้ว่าจะตนจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ไม่ตกอยู่ในภาวะที่เป็นทุกข์ แต่หากบุคคลที่มีการควบคุมสถานการณ์ต่ำจะรับรู้ว่าจะตนไม่สามารถควบคุมหรือจัดการต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตได้



โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน
ครั้งที่ 3



ครั้งที่	3
เรื่อง	การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านการวิเคราะห์สาเหตุ
กิจกรรม	อะไรขัดขวางความสำเร็จ

แนวคิด การวิเคราะห์สาเหตุปัจจัยในการเกิดอุปสรรคต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งอุปสรรคในการเรียนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นให้ผ่านพ้นไปได้ การฟัง(Listening) เป็นเทคนิคที่ช่วยจับประเด็นของปัญหาและเป็นการเริ่มต้นในการช่วยจัดการกับปัญหา โดยในการฝึกครั้งนี้จะเริ่มต้นจากการฟัง (Listening) รับฟังปัญหาจากคนรอบข้างว่าอะไรเป็นสาเหตุของปัญหาและเริ่มที่จะสำรวจจุดเริ่มต้นของปัญหา (Exploring) โดยสามารถวิเคราะห์จุดต้นตอของสาเหตุได้ โดยใช้กรณีศึกษาเชิงวิเคราะห์เหตุการณ์ (Critical incident case) เพื่อให้สมาชิกที่เข้ารับโปรแกรมนำทฤษฎีมาปรับใช้กับสถานการณ์ และเสริมสร้างความรู้ ความสามารถในการแก้ปัญหาและตัดสินใจ (สมหวัง คุรุรัตน์. 2539: 127-128)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงสภาพปัญหาที่อาจจะพบเจอในการเรียนและร่วมกันรับฟังความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันเกี่ยวกับสภาพปัญหาจากกรณีศึกษา
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาจากกรณีศึกษาที่กำหนดให้เพื่อเสนอแนะเป็นแนวทางแก้ไข

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

- อุปกรณ์**
1. กรณีศึกษา เรื่อง โครพลาต
 2. ใบงาน เรื่อง โครพลาต

วิธีการดำเนินการ

1.ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับสมาชิก และทบทวนเทคนิคการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (LEAD) ทั้ง 5 องค์ประกอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เทคนิคการฟัง (ขั้น L = Listening) และเทคนิคการสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค (E = Exploring)

1.2 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกันโดยวิธีการจับสลาก หากหยิบได้สีแดงอยู่กลุ่มที่ 1 สี หากหยิบได้สีดำอยู่กลุ่มที่ 2

2. ขั้นตอนดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยแจกกรณีศึกษาเรื่อง ไครพลาด ให้สมาชิกอ่านและทำความเข้าใจ โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 10 นาที

2.2 สมาชิกแต่ละกลุ่มระดมสมองจากกรณีศึกษาเรื่อง ไครพลาด โดยวิเคราะห์ว่าอะไรเป็นสาเหตุของปัญหาโดยเขียนสรุปเหตุการณ์จากเรื่องลงในใบงานที่กำหนดให้ โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที

2.3 ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอแนวความคิดในการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาที่ได้ช่วยกันระดมสมอง

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันวิเคราะห์เปรียบเทียบสาเหตุของอุปสรรคจากการนำเสนอของทั้งสองกลุ่ม

3.2 เมื่อทำกิจกรรมจบ ให้สมาชิกซักถามและตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมและร่วมกันสรุปข้อดีของการเริ่มวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาโดยยกประเด็นตัวอย่างปัญหาจากกรณีศึกษาไครพลาด คือ สมานเป็นหัวหน้ากลุ่มที่ดีมีการวางแผนในการแบ่งหน้าที่กันทำงาน แต่เกิดปัญหาในการจัดสถานที่โดยไม่ได้มีการประสานงานกับเพื่อนๆในกลุ่มและครู สมศักดิ์เตรียมเอกสารตามที่รับมอบหมายแต่มีความประมาทไม่ได้ติดตามผลว่าเพื่อนได้รับเอกสารหรือยัง สมหมายและสมควรไม่ได้สอบถามความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่มเกี่ยวกับจำนวนสินค้าที่จะวางจำหน่าย

สรุป

กิจกรรมครั้งที่ 3 จะเป็นอุปสรรคในการเรียนที่สามารถเกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม จากงานที่ครูมอบหมาย ซึ่งปัญหาและอุปสรรคจากคนในกลุ่มที่เกิดขึ้นก็หลากหลายเช่นกัน การวางแผน การพูดคุยปัญหาอุปสรรค การเตรียมงานตลอดจนความพร้อมของสมาชิกในกลุ่มมีผลต่อความสำเร็จในการทำงานร่วมกัน หากเกิดอุปสรรคขึ้น และได้วิเคราะห์ถึงต้นตอของสาเหตุของอุปสรรคนั้นจะทำให้งานกลุ่มที่ทำร่วมกันในครั้งต่อไปจะผ่านลุล่วงไปได้ด้วยดี ตลอดจนงานที่ออกมาจะประสบความสำเร็จได้ดี

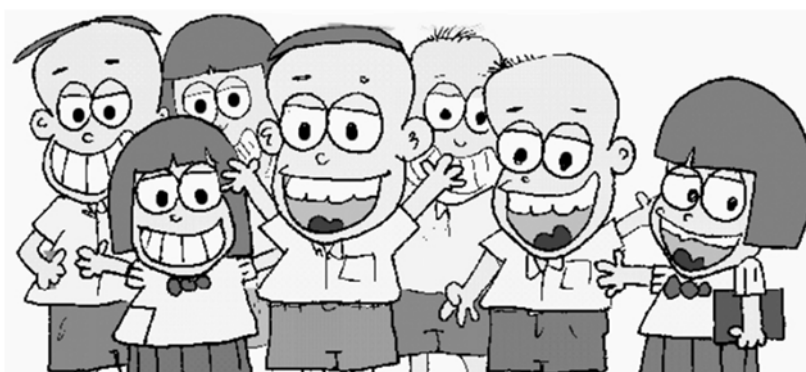
การประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังและตอบข้อซักถามต่างๆ
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมและแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตั้งคำถามและคำตอบจากใบงานเรื่องไครพลาด

กรณีศึกษา

เรื่อง ไครพลาด

ปีการศึกษา 2557 ทางโรงเรียนได้ส่งเสริมให้นักเรียนจัดกิจกรรมโดยใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยจะจัดในวันจันทร์หน้า ซึ่งในการจัดกิจกรรมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้รับมอบหมายให้ดำเนินการจัดโครงการงานเกี่ยวกับการจำหน่ายสินค้าและจัดนิทรรศการที่เกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยนักเรียนอยู่ห้องมัธยมศึกษาปีที่ 4/1 ครูให้แบ่งกลุ่ม มีสมาชิกกลุ่มละ 5 คน นักเรียนได้อยู่กลุ่มที่ 1 มีสมาชิกคือ สมศักดิ์ สมหมาย สมควร สามารถ และสมาน นักเรียนได้เลือกหัวหน้ากลุ่มคือ สมาน และร่วมกันคิดว่าจะจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการเพาะเห็ดและจะจัดจำหน่ายในวันงานด้วย สมานหัวหน้ากลุ่มได้แบ่งงานให้ทุกคนออกเป็นฝ่าย โดยสมานจะจัดสถานที่และตัวนิทรรศการในวันงาน สมศักดิ์จะทำรายงานและจัดเตรียมข้อมูลเนื้อหาทั้งหมดที่จะติดป้ายนิทรรศการ สมหมายและสมควรมีหน้าที่เพาะเห็ดและนำมาขายในวันงาน ส่วนสามารถจะประสานงานกับอาจารย์และทำบัญชีรายรับรายจ่าย ทุกคนจึงแยกย้ายกันไปทำหน้าที่ สมานเตรียมโต๊ะสองตัวเพื่อจัดงานเรียบร้อยดี สมศักดิ์จัดเตรียมเนื้อหาพร้อมภาพประกอบและนำเนื้อหาไปใส่ไว้ที่ใต้โต๊ะนักเรียนของสมานเพื่อสมานจะได้นำเอกสารไปแจกในวันงาน สมหมายและสมควรเตรียมเพาะเห็ดมาจำนวนหนึ่ง วันงานเกิดปัญหาขึ้นโดยโต๊ะที่สมานเตรียมมาไม่พอที่จะวางขายสินค้าเนื่องจากเห็ดที่สมหมายและสมควรนำมา มีจำนวนมากเกินไป และสมศักดิ์ไม่เห็นเอกสารของตนที่ฝากไว้กับสมานที่จะนำมาแจกในวันงาน นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์ดังกล่าวมีสาเหตุมาจากอะไร



เรื่อง ไครพลาด

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่มประกอบด้วย

.....

.....

.....

.....

.....

จงตอบคำถามต่อไปนี้

ข้อที่ 1 ให้ท่านวิเคราะห์ห้บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่มจากเรื่อง กรณีศึกษาไครพลาด

สมศักดิ์ได้รับมอบหมายงานคือ

.....

สมหมาย ได้รับมอบหมายงาน

คือ.....

สมควร ได้รับมอบหมายงาน

คือ.....

สามารถ ได้รับมอบหมายงาน

คือ.....

สมาน ได้รับมอบหมายงาน

คือ.....

ข้อที่ 2 ท่านคิดว่าจากสถานการณ์กรณีศึกษา เกิดปัญหาอะไรขึ้นบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อที่ 3 ท่านคิดว่าอะไรเป็นจุดเริ่มต้นของอุปสรรค (Exploring) ต่างๆจากสถานการณ์ กรณีศึกษา ไครพลาด

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อที่ 4 ท่านคิดว่า เทคนิคการฟัง (Listening) นำมาใช้ในสถานการณ์นี้ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....



โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ครั้งที่ 4



ครั้งที่ 4

เรื่อง การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านการควบคุม
สถานการณ์และวิเคราะห์สาเหตุ

กิจกรรม ต้นแบบที่ดี

แนวคิด การควบคุมสถานการณ์ต่างๆเป็นกระบวนการที่จะมุ่งไปสู่ความสำเร็จ หากมีการจัดการควบคุมสถานการณ์ได้ ก็ย่อมที่จะก้าวผ่านอุปสรรคได้โดยเร็ว ในการวิเคราะห์ว่าอะไรเป็นสาเหตุของอุปสรรคและควบคุมสาเหตุนั้นเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะทำให้จัดการกับสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคไปได้อย่างคลี่คลาย โดยกิจกรรมนี้จะใช้เทคนิคการวิเคราะห์เหตุการณ์ (Anaiysing) ควบคู่ไปกับการควบคุมสถานการณ์ (Control) (Stoltz, Paul G. 1997: 38-43)และศึกษาจากตัวแบบโดยการเรียนรู้โดยตัวแบบ (learning through modeling) ของแบนดูราซึ่งจะเรียนรู้จากการสังเกตจากตัวแบบ (พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุญ. 2553: 148-149) โดยเรียนรู้จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงจากตัวแบบที่สมาชิกได้ไปศึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์อุปสรรคในการเรียนของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกหาแนวทางแก้ไขโดยควบคุมสถานการณ์ ขจัดสิ่งที่เป็นอุปสรรค

โดยหาแนวทางจากตัวแบบที่ตนได้ศึกษามา และนำแนวทางมาปรับใช้กับการเรียน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง ความคาดหวังในผลการเรียน
2. แบบบันทึกการสังเกต
3. บทความเรื่อง ก่อนจะมาเป็น ดร. นาวัน เยาวพลกุล

วิธีการดำเนินการ

1.ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยยกตัวอย่างเรื่องเล่าพฤติกรรมกรเรียนของบุคคลสองคนที่มีพฤติกรรมแตกต่างกัน คนแรกเป็นคนตั้งใจเรียน ส่งงานสม่ำเสมอ อ่านหนังสือล่วงหน้าในเรื่องที่กำลังเรียน ส่วนคนที่สองเป็นคนที่ไม่มีสติปัญญา มีความจำเป็นเลิศ สอบมักได้คะแนนดีเสมอ แต่เขาไม่ค่อยชอบทำงานมาส่ง ส่งงานช้าบ่อยครั้ง

1.2 สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ สาเหตุของพฤติกรรมการเรียนของบุคคลทั้งสองคน และร่วมกันอภิปราย ความแตกต่างของพฤติกรรมการเรียนของบุคคล โดยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ว่าใครน่าจะเป็นสبความสำเร็จทางการเรียนมากกว่ากัน เพราะเหตุใด

2. ขั้นตอนดำเนินการ

- 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนผลการเรียนที่คาดหวังในเทอมนี้ลงในใบงานที่กำหนดให้
- 2.2 สมาชิกประเมินตนเองและสำรวจผลการเรียนที่คาดหวังของตน โดยประเมินว่า ผลการเรียนวิชาใดคาดว่าจะได้น้อยที่สุด และมากที่สุด จากผลการเรียนที่คาดหวังวิชาที่ได้้น้อยที่สุด ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสาเหตุของอุปสรรคว่ามีสาเหตุมาจากอะไร
- 2.3 นำอุปสรรคที่ตนได้เขียนมาจัดหมวดหมู่ในตารางที่กำหนดให้ว่าเกิดจากตัวนักเรียนเอง หรือบุคคลอื่นๆ
- 2.4 ผู้วิจัยแจกบทความเรื่อง ก่อนจะมาเป็น ดร.นาวัน ยาวพลกุล ให้สมาชิกได้อ่าน และร่วมกันสรุปเล่าเรื่องราว ซึ่งเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคต่างๆก่อนจะประสบความสำเร็จในการเรียนของนาวันตาร์ ซึ่งเป็นเด็กเกเรมีปัญหาทางการเรียนกว่าจะเปลี่ยนตัวเองจนประสบความสำเร็จต้องผ่านอะไรมาจนกระทั่งประสบความสำเร็จในระดับปริญญาเอก
- 2.5 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายว่าสาเหตุเริ่มต้นที่ทำให้นาวันตาร์พบเจออุปสรรคการเรียนมีอะไรบ้าง และเขาสามารถควบคุมสถานการณ์และผ่านอุปสรรคไปได้ได้อย่างไร เพื่อเป็นบุคคลตัวอย่างให้แก่สมาชิกและเป็นตัวแบบที่ดีให้แก่ทุกคน

3. ขั้นสรุป

- 3.1 พูดยุ้ย ให้สมาชิกตระหนักถึงผลกระทบจากการประเมินผลการเรียนจากช่วงต้นของกิจกรรม โดยจะจัดการควบคุมไม่ให้เกิดผลดังกล่าวได้อย่างไร
- 3.2 ก่อนการนัดหมายครั้งต่อไปให้สมาชิกทุกคนทำใบงานบันทึกพฤติกรรมการเรียน โดยคัดเลือกเพื่อนในห้องของตน 1 คนที่มีความตั้งใจในการเรียน มีพฤติกรรมการเรียนที่ดีควรเป็นแบบอย่าง โดยให้สังเกตไม่ให้เพื่อนรู้ตัวเป็นระยะเวลาสามวันว่ามีพฤติกรรมการเรียนอย่างไรบ้างในแต่ละวิชา

สรุป

กิจกรรมต้นแบบที่ดีเป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนได้ตระหนักถึงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียนที่ดี ทำเช่นไรจึงจะได้ผลการเรียนที่ดี และเรียนอย่างเข้าใจ โดยสามารถหาแนวทางมาประยุกต์ใช้จากตัวแบบที่อยู่ใกล้ตัวและนักเรียนรู้จักเป็นอย่างดี

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังและซักถามข้อสงสัยต่างๆ
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามจากใบงานและงานที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติ



ใบงาน เรื่องความคาดหวังในผลการเรียนของฉัน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	ผลการเรียน
ผลการเรียนที่ฉันคาดหวังในภาคเรียนที่ 1	คณิตศาสตร์ ภาษาภาษาไทย ภาษาอังกฤษ สังคมศึกษา วิทยาศาสตร์
ผลการเรียนเฉลี่ยที่คาดหวัง	

ผลการเรียนวิชาใดที่คิดว่าไม่น่าพอใจแก่ตัวนักเรียน.....

ผลการเรียนวิชาใดที่คิดว่าเป็นที่น่าพอใจแก่ตัวนักเรียน.....

นักเรียนคิดว่าสาเหตุใดที่ทำให้ผลการเรียนของนักเรียนไม่น่าพอใจ

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

สาเหตุดังกล่าวสาเหตุใดเกิดจากตัวนักเรียน

.....

.....

.....

สาเหตุดังกล่าวสาเหตุใดเกิดจากบุคคลอื่น

.....

.....

.....

.....

.....



แบบบันทึกการสังเกตบุคคลต้นแบบ

ชื่อผู้สังเกต.....

ชื่อผู้ถูกสังเกต.....

ครั้งที่

วันที่.....

ช่วงเวลา	พฤติกรรม
ก่อนเรียนคาบที่ 1	
คาบที่ 1 วิชา.....	
คาบที่ 2 วิชา.....	
คาบที่ 3 วิชา.....	
คาบที่ 4 วิชา.....	
พักกลางวัน	
คาบที่ 5 วิชา.....	
คาบที่ 6 วิชา.....	
คาบที่ 7 วิชา.....	
คาบที่ 8 วิชา.....	
ก่อนกลับบ้าน	

ก่อนจะมาเป็น "ดร.นาวิน เยาวพลกุล"

เมื่อเอ่ยถึง นาวิน ต้าร์ หรือ นาวิน เยาวพลกุล อดีตนักร้องหนุ่มเรียนดี ไอดอลผู้สร้างแรงบันดาลใจให้ใครหลายคนที่ต้องการไปถึงฝันด้านการเรียน แต่ใครจะรู้ว่ากว่าเขาจะประสบความสำเร็จเช่นทุกวันนี้ได้ เขาต้องเผชิญกับเหตุการณ์สำคัญๆหลายอย่างในชีวิต แต่ด้วยกำลังใจและโอกาสจากครอบครัว ทำให้ชีวิตที่ดูเหมือนหมดอนาคตไปผันไปในทางที่ดีขึ้น



โดยเรื่องราวของ "หนุ่มต้าร์" สมัยเรียนมัธยม เขาเป็นวัยรุ่นอารมณ์ร้อนมีเรื่องชกต่อยไปทั่วจนถูกไล่ออกจากโรงเรียนถึง 2 ครั้ง แต่โชคดีมีคุณพ่อ (นพ.วิโรจน์ เยาวพลกุล) คอยเตือนสติ และฉุดขึ้นจากปากเหว ทำให้เขาเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเอง และหันกลับมามองอนาคตมากขึ้น ต้าร์มีปัญหาชีวิตค่อนข้างเยอะ มีทั้งขึ้น และลง มีอยู่ช่วงหนึ่งที่แย่สุด เพราะโดนไล่ออกจากโรงเรียนถึง 2 ครั้ง คุณพ่อช่วยต้าร์แก้ปัญหาจนผ่านพ้นมาได้

หลังถูกไล่ออกจากโรงเรียนเป็นครั้งที่ 2 เขาเริ่มคิดได้ และตั้งใจสอบเข้าเรียนที่ศูนย์การศึกษาออกโรงเรียน (กศน.) เพื่อเทียบวุฒิ ม.6 ก่อนจะตั้งหน้าตั้งตาอ่านหนังสือจนเอ็นทรานซ์ติด ที่คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จบปริญญาตรีเกียรตินิยมอันดับ 1 เหรียญทอง เกรดเฉลี่ย 3.82 จากนั้นได้ทุนอานันทมหิดลไปศึกษาต่อจนจบปริญญาโท และปริญญาเอกที่มหาวิทยาลัย UC DAVIS ประเทศสหรัฐอเมริกา ปัจจุบันเป็นอาจารย์ประจำคณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คุณพ่อช่วยต้าร์แก้ปัญหาจนผ่านพ้นมาได้ ซึ่งท่านไม่เคยเปรียบเทียบเรากับคนอื่นเลย มีแต่จะให้เราตั้งใจ และให้โอกาส ช่วยกันหาวิธีแก้ไขข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นเพื่อให้เราได้เริ่มต้นชีวิตใหม่ ถึงวันนี้ ต้าร์ไม่รู้หรอกว่าจะตอบแทนความรัก และความห่วงใยของท่านอย่างไร รู้แค่ว่า หากเมื่อเรามีลูก เราจะทำให้ดีที่สุด เหมือนกับที่ท่านทำให้เราตลอดมา" ต้าร์ทิ้งท้ายถึงสิ่งดีๆ ที่ได้รับจากพ่อ และแม่ ทั้งการให้อภัย และให้โอกาสจนเป็น "นาวินต้าร์" ไอดอลของใครหลาย ๆ คนในวันนี้



โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ครั้งที่ 5



ครั้งที่	5
เรื่อง	การฝึกความสามารถในเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านการยอมรับผลการกระทำ
กิจกรรม	เรื่องจริงที่เกิดขึ้น

แนวคิด การกระทำทุกอย่างย่อมมีสาเหตุและปัจจัยต่างๆเข้ามาเกี่ยวข้อง เมื่อเจอสถานการณ์ที่สับสนหรือทำให้ต้องอึดอัดใจ การยอมรับผลของการกระทำเป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติแต่อาจจะเป็นการยากที่จะยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นจากผลการกระทำของตนเอง โดยโปรแกรมในครั้งนี้จะนำแนวคิดการยอมรับผลของการกระทำ (Ownership) ซึ่งเป็นแนวความคิดของสตอลซ์มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ (Role Play) ซึ่งผู้ร่วมแสดงบทบาทสมมติจะได้รับความสนุกสนานและความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ความรู้และทักษะที่เกิดขึ้นจากการแสดงบทบาทสมมติจะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงาน (อรพรรณ พรสีมา . 2537: 57)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ทำความเข้าใจในปัญหาและอุปสรรคเพื่อทำความเข้าใจและยอมรับอุปสรรคที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนำแนวความคิดการยอมรับผลการกระทำนำไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. บทความเรื่องความจริงที่เกิดขึ้น
2. กระดาษขนาด 8x3 เซนติเมตรสำหรับเขียนเทคนิคทางการเรียน

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยทบทวนงานที่มอบหมายจากครั้งที่แล้วในการบันทึกพฤติกรรมในการเรียนของเพื่อนในห้องที่นักเรียนคิดว่ามีพฤติกรรมเรียนที่ดี มีผลการเรียนดี โดยให้สมาชิกนำเสนอบุคคลตัวอย่างของตนว่ามีพฤติกรรมเรียนอย่างไร

1.2 สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายตัวอย่างพฤติกรรมของบุคคลต้นแบบที่สมาชิกแต่ละคนได้ออกมานำเสนอ โดยอภิปรายร่วมกันว่าเพื่อนแต่ละคนมีพฤติกรรมการเรียนให้ประสบความสำเร็จที่เหมือนหรือต่างกันอย่างไร

1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกเทคนิคหรือพฤติกรรมการเรียนที่ตนสนใจมาคนละ 1

เทคนิคจากการนำเสนอของสมาชิกคนอื่น ๆ ที่ได้ไปสังเกตมาโดยเขียนใส่กระดาษที่กำหนดให้ ดังตัวอย่าง

	8 ช.ม.
3 ช.ม.	ชื่อผู้สังเกต..... เทคนิคในการเรียนที่ท่านคิดว่าเป็นประโยชน์คือ สามารถนำมาใช้ได้กับวิชา

2.ขั้นตอนดำเนินการ

2.1 แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นสองกลุ่มตามความสมัครใจ ซึ่งแต่ละกลุ่มจะต้องเท่าๆกัน โดยสมาชิกแต่ละคนจะได้เทคนิคจากการไปสังเกตพฤติกรรมในการเรียนของเพื่อนมาคนละ 1 เทคนิค ซึ่งในหนึ่งกลุ่มจะได้หลากหลายเทคนิค

2.2 ผู้วิจัยให้สถานการณ์อุปสรรคโดยแต่ละกลุ่มจะได้รับสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป เช่น ทำอย่างไรเมื่อสอบตก, วิชาที่ไม่ชอบต้องหนีเรียน โดยให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ โดยการวิเคราะห์สาเหตุและถ้าเจอสถานการณ์นั้นจะควบคุมสถานการณ์อย่างไร และผลจากการกระทำจะเป็นเช่นไร โดยจะนำเทคนิคที่ตนได้ไปสังเกตจากสัปดาห์ที่แล้วนำมาใช้ในการควบคุมสถานการณ์

3 ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปสถานการณ์ตอนท้ายของเรื่องว่ามีผลการกระทำอย่างไร โดยจะต้องร่วมกันตอบในใบงานที่กำหนดให้

3.2 สมาชิกร่วมกันเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลการกระทำที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ดังกล่าว

สรุป

การยอมรับผลการกระทำในกิจกรรมครั้งนี้ คือการยอมรับเพื่อพร้อมที่จะแก้ไข ปรับปรุงตนเอง และพัฒนาต่อไป บทบาทสมมุติเป็นเพียงสถานการณ์จำลองที่สามารถเกิดขึ้นได้จริงในการเรียน ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมไปกับเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นได้จริง

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังและตอบข้อสงสัยต่างๆ
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมบทบาทสมมุติและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการสรุปและตอบคำถามเกี่ยวกับเทคนิคการเรียนรู้ที่ตนเองสนใจ

กลุ่มที่ 1 สถานการณ์ ถ้าฉันหนีเรียน

ถ้าฉันหนีเรียน

วิชาคณิตศาสตร์เป็นวิชาที่มักจะถูกจัดในตารางสอนให้เรียนเป็นวิชาแรกสุด ฉันรู้สึกไม่ชอบวิชาคณิตศาสตร์ตั้งแต่สมัยประถม พยายามเรียนเท่าไรก็ไม่เข้าใจ ในขณะนี้วิชาคณิตศาสตร์ที่ฉันเรียนได้เปลี่ยนครูผู้สอนซึ่งเป็นครูที่ดีมาก เมื่อฉันไม่เข้าใจก็จะไม่กล้าถาม ครูสอนเร็วจนฉันตามไม่ทัน ไม่รู้จะบอกความทักนี้แก่ใคร เพราะเพื่อนในกลุ่มไม่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับวิชานี้เลย คะแนนสอบออกมาฉันสอบไม่ผ่านแม้จะเป็นการสอบเก็บคะแนนก็ตาม การบ้านที่ฉันทำส่งทุกครั้งก็ลอกคำตอบมาจากเพื่อนซึ่งขาดความเข้าใจ เมื่อฉันได้รู้จักกับเพื่อนข้างบ้านซึ่งอยู่โรงเรียนเดียวกันเขาเป็นคนสบายๆ ตื่นสายและมักจะไปโรงเรียนไม่ทันในวิชาแรกเสมอ เขาได้ชวนฉันไปโรงเรียนพร้อมกับฉันซึ่งฉันคิดว่าหากมาสายก็ทำให้ไม่ต้องเรียนในวิชาแรก

กลุ่มที่ 2 สถานการณ์

ชีวิตที่ต้องเริ่มใหม่

พอใจเป็นนักเรียนหญิงเรียบร้อยเป็นที่รักของครู เพื่อน และพ่อแม่ พอใจเข้ามาอยู่ที่โรงเรียนแห่งนี้ตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และได้คบหาอยู่กับบอย เพื่อนต่างห้องซึ่งบอยเป็นเด็กที่เรียนเก่งและขยัน เมื่อเข้าเรียนในชั้นมัธยมศึกษาพอใจและบอยมีโอกาสดูเรียนในห้องเรียนเดียวกันในห้องที่เก่งที่สุดของแผนการเรียนวิทย์ – คณิต เมื่อกลางเทอมบอยเริ่มมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปคุยกับพอใจน้อยลง สนทนากันน้อยลงโดยไม่ทราบสาเหตุ ทำให้พอใจรู้สึกอึดอัด ไม่อยากมาโรงเรียน ไม่อยากเจอหน้าบอยและเพื่อนคนอื่นๆ ที่ต้องคอยตอบคำถาม การเรียนของพอใจเริ่มไม่ค่อยดี พอใจเริ่มไม่ได้ทำการบ้านมาส่งเนื่องจากขี้เกียจ เริ่มการสอบกลางภาคพอใจเริ่มอ่านหนังสือไม่ทัน กลางคืนพอใจร้องไห้จนเพลอหลับไปจนถึงวันสอบในเช้าวันรุ่งขึ้นพอใจไม่ได้อ่านหนังสือจนยิ่งรู้สึกเครียด พอใจจึงตัดสินใจแอบจดคำตอบเข้าห้องสอบ และถูกจับได้จนครูคุมสอบเรียกพบ ฉันจะอย่างไรต่อไป ?

สมาชิกในกลุ่มที่.....

1.....รับทเป็น.....

2.....รับทเป็น.....

3.....รับทเป็น.....

4.....รับทเป็น.....

5.....รับทเป็น.....

6.....รับทเป็น.....

7.....รับทเป็น.....

8.....รับทเป็น.....

9.....รับทเป็น.....

10.....รับทเป็น.....

สถานการณ์ที่กลุ่มของท่านได้รับคือ

.....

.....

.....

สถานการณ์ดังกล่าวเป็นอุปสรรคอย่างไร

.....

.....

.....

จากเรื่องท่านจะนำเทคนิคทางการเรียนมาช่วยเหลืออย่างไร

.....

.....

.....

.....

จากเรื่องผลจากการกระทำที่เกิดขึ้นมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

ผลจากการกระทำดังกล่าวท่านคิดว่าส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้างของท่านหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....



โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ครั้งที่ 6



ครั้งที่ 6

เรื่อง การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านการรับรู้ผลกระทบต่ออุปสรรค

กิจกรรม เมื่อคนหลากหลาย

แนวคิด การรับรู้ผลกระทบต่ออุปสรรคเป็นส่วนหนึ่งที่บุคคลสามารถรับรู้ว่าคุณอุปสรรคที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบหรือแผ่ขยายไปต่อการเรียนของนักเรียนมากน้อยเพียงใด ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และเข้าใจถึงปัญหา หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้น โดยใช้เทคนิคการสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค (Exploring) ของสตอลซ์ เป็นการสำรวจสาเหตุควบคู่ไปกับการรับรู้ผลกระทบ (Stoltz, Paul G. 1997: 38-43)

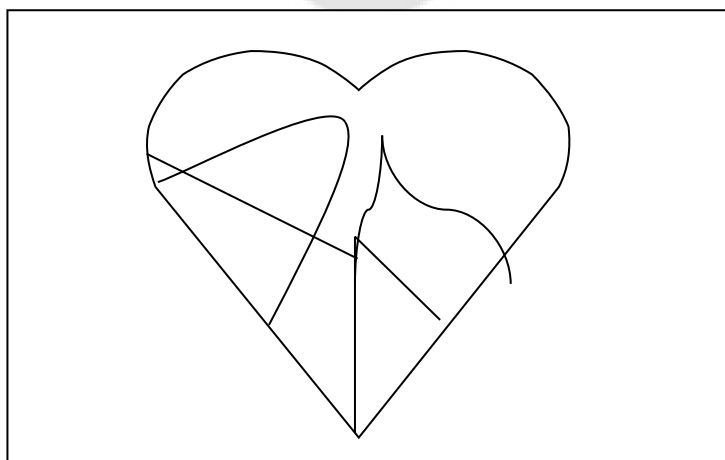
วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาการฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านการรับรู้ผลกระทบต่ออุปสรรค
2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้และตระหนักถึงผลกระทบต่องานร่วมกับของบุคคลที่หลากหลายภายในกลุ่มโดยใช้ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค (Exploring) ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนได้

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. ชองคำสั่ง
2. ใบงาน
3. กระดาษตัดเป็นชิ้นส่วนจิ๊กซอรูปหัวใจ



วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มสมาชิกโดยการจับสลากหมายเลข 1-5 โดยสมาชิกกลุ่มละ 5 คน

1.2 ผู้วิจัยอธิบายกฎ กติกาในการร่วมกิจกรรม โดยให้สมาชิกร่วมกันต่อจิ๊กซอรูปหัวใจ ตามอุปกรณ์ที่กำหนดให้โดยให้สมาชิกทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการต่อจิ๊กซอครั้งนี้

2. ขั้นตอนการ

2.1 ตัวแทนสมาชิกในกลุ่มกลุ่มละ 1 คนมารับของคำสั่งจากผู้วิจัย ซึ่งในของคำสั่งจะมีคำสั่งจำนวนเท่ากับจำนวนสมาชิกภายในกลุ่มคือ 5 ใบ

2.2 สมาชิกรับของคำสั่งคนละ 1 ของและจะต้องไม่ให้เพื่อนในกลุ่มเห็นโดยจะต้องปฏิบัติบทบาท หน้าที่ตามคำสั่งในของคำสั่งเท่านั้นโดยในของคำสั่งมีบทบาทดังนี้

ของที่ 1 กำหนดว่า คุณสามารถใช้มือซ้ายในการทำงานเท่านั้น ซึ่งก็หมายความว่า คุณไม่สามารถพูด บอกหรือใช้ส่วนอื่นๆของร่างกายได้เลยยกเว้นมือซ้าย (เปรียบเทียบเหมือนทำในสิ่งที่ตนไม่ถนัด)

ของที่ 2 กำหนดว่า คุณสามารถใช้มือขวาในการทำงานเท่านั้น ซึ่งก็หมายความว่า คุณไม่สามารถพูด บอกหรือใช้ส่วนอื่นๆของร่างกายได้เลยยกเว้นมือขวา (เปรียบเทียบเหมือนทำในสิ่งที่ตนถนัดนั่นก็คือมือขวาแต่บางครั้งเมื่องานที่ตนเองถนัดมักต้องทำเดียวในงานกลุ่ม)

ของที่ 3 กำหนดว่า คุณได้แค่นั่งดูเฉยๆแสดงความคิดเห็นได้บ้าง แต่ห้ามลงมือทำงานห้ามใช้อวัยวะใดๆนอกจากปากในการพูด (เปรียบเทียบเหมือนคนที่ชอบพูดแต่ไม่ลงมือทำงาน)

ของที่ 4 กำหนดว่า คุณสามารถช่วยงานเพื่อนได้เต็มความสามารถ และสามารถพูด ใช้มือซ้าย มือขวา หรือลุกขึ้นเดินไปรอบกลุ่มได้ตามอิสระ

ของที่ 5 กำหนดว่า เมื่อเห็นคนที่เริ่มทำงานคุณจะต้องลุกออกไปจากห้องทันทีโดยไม่ต้องบอกขออนุญาตใคร

3. ขั้นสรุป

3.1 เมื่อทุกกลุ่มสามารถต่อจิ๊กซอจนสำเร็จ ให้แต่ละกลุ่มเขียนปัญหาอุปสรรคในการทำงานกลุ่มร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆภายในกลุ่มว่ามีอุปสรรคในการทำงาน อย่างไร

3.2 ผู้วิจัยให้ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่มออกมานำเสนออุปสรรคในการทำงาน โดยเริ่มจากกลุ่มที่ต่อจิ๊กซอเสร็จเป็นกลุ่มสุดท้ายออกมานำเสนออุปสรรคในการทำงานเป็นกลุ่มแรก

สรุป

จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 6 จะเห็นได้ว่าการทำงานร่วมกับผู้อื่นที่เป็นงานกลุ่มตามที่ครูมอบหมายให้ สมาชิกจะต้องพบเจอกับอุปสรรคเริ่มต้นของการทำงานนั้นก็คือ สมาชิกในกลุ่มของตนที่มีความหลากหลาย ทั้งคนที่ทำงานเต็มที่ หรือทำบ้างไม่ทำบ้าง หรือคนที่พูดแต่ไม่ทำ ทั้งนี้หากนักเรียนสามารถจัดการกับอุปสรรคนี้ได้การทำงานที่ครูมอบหมายให้ก็จะดำเนินไปอย่างราบรื่น แต่ในทางกลับกันหาสมาชิกไม่สามารถจัดการกับอุปสรรคได้สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้ไม่เกิดความสำเร็จแต่จะต้องเกิดความขัดแย้งเข้ามาแทน

ประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังและตอบข้อสงสัยต่างๆ
2. สังเกตจากการกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น



โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ครั้งที่ 7



ครั้งที่ 7

เรื่อง การฝึกความสามารถในเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านการยอมรับผลการกระทำ และการรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรค

กิจกรรม นิทานสร้างฉันท

แนวคิด อุปสรรคที่มีความยากลำบากเป็นสิ่งที่ทุกคนย่อมคับข้องใจอย่างยิ่ง เมื่อเกิดอุปสรรคต่าง ๆ ผลที่ตามมาของอุปสรรคเป็นส่วนหนึ่งที่ย่อมทำให้บุคคลเกิดความทุกข์ และผลของการกระทำย่อมส่งผลต่อตัวบุคคลหรือแผ่ขยายในวงกว้างได้อีกด้วย การเลือกเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ บุคคลย่อมจะรับรู้ผลกระทบที่ตามมาของอุปสรรค การยอมรับและพร้อมที่จะปรับปรุงหาแนวทางแก้ไขหรือเผชิญกับอุปสรรคเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ย่อมมีความสุข โดยกิจกรรมครั้งนี้เป็นการฝึกการสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค (Exploring) และการวิเคราะห์เหตุการณ์ (Anaiysing) โดยนำทั้งสองวิธีของสตอลซ์มาประยุกต์ใช้ร่วมกัน (Stoltz, Paul G. 1997: 38-43) และให้สมาชิกร่วมกันระดมสมอง (Brain stoming) การระดมความคิดเป็นเทคนิคที่เปิดโอกาสให้ทุกคนในกลุ่มแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี ทุกแง่มุมไม่คำนึงว่าถูกหรือผิด(สมหวัง คุรุรัตน์. 2539: 135)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้สมาชิกสามารถคาดคะเนผลของการกระทำที่เกิดขึ้นได้และสามารถยอมรับผลของการกระทำที่อาจเกิดขึ้นได้
2. เพื่อให้สมาชิกได้นำเทคนิคสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค (Exploring) และการวิเคราะห์เหตุการณ์ (Anaiysing) มาประยุกต์ใช้กับอุปสรรคในการเรียน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานเรื่องผลที่ตามมา
2. กรณีศึกษา เรื่องต้นเหตุของความมั่นใจ และเพื่อนไม่เคย..ไม่ทิ้งกัน

วิธีการดำเนินการ

1.ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสอบถามถึงการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งที่ผ่านมา

เกี่ยวกับการรับรู้ผลกระทบของตัวบุคคลที่มีผลต่อเพื่อนๆในกลุ่มเป็นอย่างไร

1.2 ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ หากมีการสอบเขียนศัพท์ภาษาอังกฤษในวันพรุ่งนี้ 10 คำ แต่นักเรียนลืมท่องศัพท์มา ซึ่งจะต้องสอบในปลายวันนี้ นักเรียนคิดแล้วว่าท่องอย่างไรก็ไม่ทันตามจำนวน 10 คำแน่ๆ จึงคิดหาทางจดคำศัพท์ใส่ในไม้บรรทัดเพื่อเอาเข้าห้องสอบ จากสถานการณ์ดังกล่าวให้ร่วมกันอภิปรายว่าจะเกิดอะไรขึ้นหากเด็กคนนี้ตัดสินใจทำ โดยให้ช่วยกันคาดการณ์และคิดว่าผลที่เกิดตามมาส่งผลกระทบต่อใครบ้างและอย่างไร

2 ขั้นตอนดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกลองวิเคราะห์เกี่ยวกับการยอมรับผลการกระทำและผลกระทบจากการรับรู้หากเจออุปสรรคต่างๆ โดยแบ่งสมาชิกเป็นสองกลุ่มกลุ่มละเท่าๆกัน กลุ่มละ 5 คนตามความสมัครใจ

2.2 ผู้วิจัยแจกกรณีศึกษาให้แต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 2 เรื่องโดยเรื่องแรกเป็นเรื่องของนักเรียนที่มีความมั่นใจและมีความประมาททำให้เกิดข้อผิดพลาดในการสอบ และกรณีที่สองเป็นอุปสรรคของนักเรียนชาวจีนที่ป่วยเป็นโรคกล้ามเนื้อลีบไปทั้งตัวทำให้เป็นอุปสรรคในการมาโรงเรียน และร่วมกันวิเคราะห์ผลของกระทำที่ตามมาและรับรู้ผลกระทบจากอุปสรรค โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที

2.3 ผู้วิจัยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอคำตอบจากใบงานและร่วมกันอภิปราย

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกลองนึกเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่ในการเรียนขณะคนละ 1 เหตุการณ์ โดยให้สมาชิกเขียนเรื่องราวลงในใบงานผลที่ตามมาโดยสามารถตั้งชื่อเรื่องสมมุติตัวละคร สถานที่ โดยมีเนื้อเรื่องที่เป็นอุปสรรคในการเรียนที่กำลังเผชิญอยู่ โดยบรรยายอธิบายผลกระทบจากอุปสรรคนั้น ผลที่ตามมาจากอุปสรรคจะเป็นอย่างไรในอนาคต โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที

3. ขั้นสรุป

3.1 สมาชิกนำเสนอเรื่องราวของตนเองทีละคน และให้เพื่อนๆสมาชิกคนอื่นๆ ร่วมกันวิเคราะห์ผลกระทบจากการกระทำจากอุปสรรคเพิ่มเติมนอกเหนือจากสิ่งที่เพื่อนได้กล่าวไว้

3.2 ร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลกระทบจากการกระทำโดยสรุปเป็น

ภาพรวม

สรุป

การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงเป็นประโยชน์มากต่อการรับรู้ผลกระทบที่เกิดขึ้น หากสาเหตุมาจากบุคคล หรือคนรอบข้างย่อมส่งผลกระทบต่อการกระทำที่แตกต่างกันออกไป

ประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังและซักถามข้อสงสัยต่างๆ
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม และการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามจากไปงาน



ใบงาน ผลที่ตามมา

คำชี้แจง ให้เขียนบรรยายเรื่องราวที่คิดว่าเป็นอุปสรรคในการเรียนอยู่ในขณะนี้พร้อมทั้งอธิบายผลกระทบจากสิ่งนี้อาจจะเกิดได้ในอนาคตของอุปสรรคดังกล่าว

1. ชื่อเรื่องและเนื้อเรื่องโดยย่อคือ

ชื่อเรื่อง.....

เรื่องย่อ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.สาเหตุที่เกิดขึ้นคิดว่าเกิดจากอะไร

.....

.....

3. ผลกระทบที่เกิดจากการกระทำดังกล่าวคือ

.....

.....

4. ผลจากการกระทำดังกล่าวคิดว่ายอมรับได้หรือไม่เพราะเหตุใด

.....

.....

กรณีศึกษา เรื่อง ต้นเหตุของความมั่นใจ

มีนาเป็นนักเรียนโรงเรียนแห่งหนึ่งเธอเป็นนักเรียนที่ผลการเรียนดีเยี่ยมมาโดยตลอดในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้เธอสามารถเลือกแผนการเรียนต่อในแผนการเรียนวิทย์ คณิต ห้องเก่งในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เธอจึงเกิดความภาคภูมิใจ เธอตั้งใจเรียนเป็นอย่างดี เพราะเธอรู้ดีว่าเธอเป็นเด็กที่เก่งเมื่อเธอกลับบ้าน เธอไม่เคยทบทวนบทเรียนใดๆเลย เพราะเธอคิดเสมอว่าเธอความจำดี ในห้องเรียนเธอก็เข้าใจเธอทำแบบนี้ตอนเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นผลการเรียนของเธอก็เป็นที่น่าพอใจมาก เมื่อถึงวันสอบกลางภาควิชาชีววิทยาซึ่งเป็นวิชาที่เธอชอบแต่เธอกลับทำข้อสอบไม่ได้ เธอลืมเนื้อหาบางส่วนที่ได้เรียนไว้ในตอนต้นเทอม ทำให้เธอต้องส่งกระดาษคำตอบทุกอย่างที่เธอยังตอบไม่ครบ เมื่อผลคะแนนออกมาในแต่ละวิชาคะแนนสอบของเธอไม่เป็นที่น่าพอใจ ทำให้เธอถึงกับท้อแท้

ปัญหาคืออะไร.....

.....

คิดว่ามีสาเหตุจากอะไร.....

.....

ผลของการกระทำเป็นเช่นไร

.....

.....



กรณีศึกษา เรื่องเพื่อนไม่เคย....เพื่อนไม่เคยทิ้งกัน



เพื่อนไม่เคย...ไม่เคยทิ้งกัน

อีกหนึ่งเรื่องราวดี ๆ ที่จะทำให้ทุกคนมีความหวังถึงเพื่อนมนุษย์ด้วยกันมากยิ่งขึ้น สำหรับเรื่องราวของเด็กนักเรียน 2 คนที่ไปและกลับโรงเรียนด้วยกันทุกวัน โดยที่คนหนึ่งแบกอีกคนหนึ่งเอาไว้บนหลังเพื่อไม่ให้คนหนึ่งต้องขาดเรียน

นักเรียนคนแรกที่ได้รับการยกย่องให้เป็น "นักเรียนที่มีจิตใจงามที่สุดในจีน" มีชื่อว่า ซี สุวัย 18 ปีที่อาสาช่วยพา จาง ซี เพื่อนวัย 19 ปีที่เป็นโรคกล้ามเนื้อลีบทั้งไปและกลับโรงเรียน รวมถึงคอยดูแล

พาไปไหนมาไหนในระหว่างวันด้วย ซึ่ง ก้าว ซูนซี รองผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมปลายคาซุ ในเมืองสวีโจว มณฑลเจียงซู ได้เล่าว่า ซี คอยดูแล จาง มาตั้งแต่ทั้งคู่ขึ้นชั้นมัธยม 4 แล้ว และยังคงทำเช่นนั้นอย่างต่อเนื่องมาจนกระทั่งเรียนจบชั้นมัธยม 6 ซึ่งรองผู้อำนวยการชื่นชมว่าน้ำใจของ ซี นั้นสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ที่ได้พบเห็นเป็นอย่างมาก

"พวกเขาไม่ได้อยู่ในครอบครัวยุติธรรมกัน แต่ ซี ก็อุทิศตนราวกับเป็นคนในครอบครัวของจางมาเป็นเวลา 3 ปีแล้วครับ" ก้าว กล่าว "เขาเป็นนักเรียนที่มีจิตใจงดงามมาก นอกจากนี้เขายังมีอิทธิพลในด้านบวกกับนักเรียนคนอื่น ๆ ซึ่งได้หันมาช่วยเหลือจางด้วยอีกแรง ด้วยความช่วยเหลือของพวกเขา ทำให้จางไม่เคยต้องขาดเรียนเลยแม้แต่ครั้งเดียว"

เรื่องของ ซี และจาง เริ่มเป็นที่พูดถึงนอกโรงเรียน เมื่อมีคลิปวิดีโอของทั้งคู่ลงบนเว็บไซต์ไวโบ ไชเซี่ยลมีเดียหมายเลขหนึ่งของจีน จนเกิดกระแสชื่นชมไปทั่วประเทศ

อย่างไรก็ดี เมื่อถึงตอนนี้ทั้งคู่ได้เรียนจบมัธยมปลายแล้ว และต้องแยกย้ายเพื่อไปศึกษาต่อตามทางของตัวเอง โดย ซี นั้นเลือกเรียนต่อที่สถาบันโพลิเทคนิคหนานจิง ขณะที่จางสามารถสอบเข้าหรือเอ็นทรานซ์ของจีน ติดตามมหาวิทยาลัยที่ต้องการได้สำเร็จ

new)108 ขอปรบมือให้กับทั้งคู่ด้วยครับ

ที่มา หนังสือพิมพ์ Mew108 วันอังคารที่ 28 เมษายน 2558

อุปสรรคอะไรที่ทำให้ จาง ซี นักเรียนชาวจีนไม่สามารถมาโรงเรียนได้

.....

.....

อุปสรรคดังกล่าวของ จาง ซี มีผลกระทบอะไรกับตัวเขาบ้าง

.....

.....

หาก จาง ซี คิดว่าอาการป่วยเป็นอุปสรรคกับการมาเรียนและคิดจะล้มเลิก ละทิ้งการเรียน จะมีผลอะไรกับการกระทำดังกล่าว

.....

.....

โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ครั้งที่ 8



ครั้งที่ 8

เรื่อง การพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียนด้านความอดทนต่อความยากลำบาก

กิจกรรม ยอดดึก

แนวคิด อุปสรรคทุกอย่างเมื่อมีความสามารถในการอดทนเพื่อก้าวผ่านไปได้แม้จะต้องใช้เวลาแต่ถือว่าเป็นสิ่งที่ควรค่า หากเวลาที่ต้องเผชิญกับปัญหาการบังคับตนในการอดทนไม่ทอดทิ้ง และมีความรับผิดชอบที่จะฟันฝ่าให้ถึงเป้าหมายเป็นสิ่งที่ควรกระทำ กิจกรรมยอดดึกเป็นกิจกรรมที่ใช้เทคนิค LEAD ตามแนวคิดของสตอลซ์ คือการฟัง การสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค การวิเคราะห์เหตุการณ์ และเริ่มลงมือกระทำในการช่วยฝึกกระบวนการ การแก้ไขผ่านไปยังอย่างราบรื่น (Stoltz. 1997: 154) โดยใช้เกม (game) ซึ่งให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการลงมือปฏิบัติ (สมหวัง คุรุรัตน์. 2539: 135)การยอดดึกให้สูงที่สุด เป็นการทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความอดทนสูงซึ่งจะเป็นการฝึกความอดทนต่อความยากลำบากในกิจกรรมนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ใช้ความอดทนจากความยากลำบากของอุปสรรคที่ได้กำหนดให้
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมหาแนวทางแก้ไขจากเทคนิค LEAD ทั้ง 4 ขั้นตอนเพื่อเป็นแนวทางในการใช้ในการเรียนต่อไป

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษหนังสือพิมพ์กลุ่มละ 5 แผ่น
2. สก๊อตเทปกลุ่มละ 4 เซนติเมตร
2. ใบงานสรุปจากกิจกรรม

วิธีการดำเนินการ

1.ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยนำเสนอสนทนาจากข่าวเรื่องเพื่อนที่ไม่เคยทิ้งกันโดยทั้งสองช่วยกันฟันฝ่าอุปสรรคจนเรียนต่อในระดับสูงตามที่ตั้งใจไว้

1.2 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมช่วยกันนำเสนอบุคคลที่ตนรู้จักที่มีชื่อเสียงโดยผ่านเหตุการณ์ด้วยความยากลำบากกว่าจะประสบความสำเร็จ

2. ขั้นตอนดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5 คน อธิบายกติกาของเกมนยอดตึก โดยมีกระดาษหนังสือพิมพ์และสก๊อตเทปให้กลุ่มละเท่าๆกัน

2.2 ทำอย่างไรให้ตึกหนังสือพิมพ์ขึ้นไปให้สูงที่สุด โดยจะต้องเป็นรูปทรงอะไรก็ได้ แต่ต้องต่อให้สูงที่สุดและมีความแข็งแรงไม่ล้ม และห้ามใช้อุปกรณ์อื่นๆช่วย โดยทุกคนจะต้องมีส่วนร่วม โดยครั้งที่ 1 กำหนดเวลาให้ทั้งหมด 10 นาที

2.3 เมื่อสำเร็จผู้วิจัยตัดสินโดยกลุ่มใดทำสูงกว่าเป็นฝ่ายชนะ

2.4 ผู้วิจัยอธิบายเทคนิค LEAD จากใบความรู้และให้ทั้งสองกลุ่มทำใบงานสรุปจากกิจกรรม โดยในใบงานจะมีข้อมูลการวิเคราะห์ การวางแผน ให้สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมแสดงความคิดเห็น

2.5 เมื่อสรุปจากใบงานเป็นที่เรียบร้อยแล้วผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มได้ลงวางแผนและต่อเติมหรือเสริมให้แข็งแรงหากบางกลุ่มไม่สามารถตั้งได้ โดยครั้งที่ 2 ให้เวลา 10 นาทีให้เท่ากับครั้งแรก

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้ทั้งสองกลุ่มช่วยกันแลกเปลี่ยนความรู้สึกรู้สึกของการต่อครั้งแรกและครั้งที่สอง และสรุปจากใบงานว่าได้จัดการวางแผนอย่างเป็นขั้นตอนตามเทคนิค LEAD แล้วการทำงานเป็นอย่างไรบ้าง

3.2 ผู้วิจัยสรุปกลุ่มที่ชนะและมอบรางวัลให้

สรุป

กิจกรรมยอดตึกเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความอดทนเป็นอย่างมากเนื่องจากความเบาของกระดาษหนังสือพิมพ์ยากแก่การต่อและการสร้างฐานให้แข็งแรง หากต่อสูงขึ้นไปแนวโน้มที่จะล้มแล้วเริ่มใหม่มีสูงมาก การใช้กระบวนการตามเทคนิค LEAD คือการฟังจะต้องรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในการร่วมกันทำงาน และการสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรคว่าเริ่มจากตัวนักเรียนหรือขาดการวางแผนหรือการทำงานร่วมกัน การวิเคราะห์เหตุการณ์ว่าทำอย่างไรจึงจะต่อยอดไปให้สูงที่สุด และสุดท้ายลงมือกระทำ

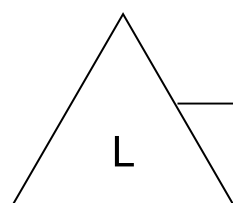
ประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังและซักถามข้อสงสัย
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมยอดดีและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามจากใบงาน

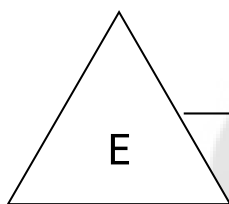


ใบความรู้ เรื่องเทคนิค LEAD

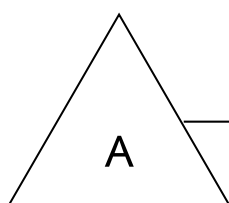
เทคนิค LEAD เป็นเทคนิคตามแนวคิดของสตอลซ์ (Stoltz.1997: 157) เป็นแนวคิดที่สามารถเปลี่ยนแปลงให้เกิดความสำเร็จโดยการเปลี่ยนแปลงนิสัย วิธีคิด โดยจะสร้างรูปแบบทางความคิดใหม่ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง



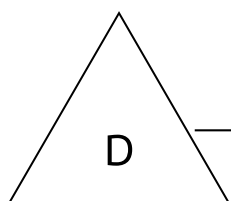
L (Listen to your adversity response) การตระหนักรู้ถึงอุปสรรคที่กำลังเกิดขึ้นช่วยให้ตัวคุณเองหยุดและตรวจสอบอุปสรรคที่เกิดขึ้น ตรวจสอบและประเมินความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนเองจากสถานการณ์ที่กำหนด



E (Explore all origins and your ownership) สำรวจหาสาเหตุและอุปสรรคว่าเกิดขึ้น จากความผิดพลาดของตนหรือผู้อื่น ระบุให้ชัดเจนถึงสิ่งที่ตนควรจะกระทำได้ดีกว่าหรือแตกต่างไปจากสิ่งที่ปฏิบัติไปแล้ว ทบทวนความรับผิดชอบของตนต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม



A (Analyze the evidence) วิเคราะห์เหตุการณ์เพื่อหาข้อจำกัดของอุปสรรคซึ่งไม่ใช่ข้อจำกัดในการปรับปรุงแก้ไขสถานการณ์ ซึ่งการหาหลักฐานมาสนับสนุนว่าสิ่งใดบ้างที่อยู่เหนือการควบคุม อุปสรรคจะคงอยู่นานเท่าไร ทำอย่างไรอุปสรรคจึงหมดไป พร้อมทั้งวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการแก้ไข



D (Do something) ทำบางสิ่งเป็นการลงมือปฏิบัติเพื่อให้อุปสรรคหมดไปสำรวจข้อมูลและวิธีการปฏิบัติโดยพิจารณาจากความพร้อมของตน เลือกรูปแบบการตอบสนองต่ออุปสรรคที่สร้างสรรค์ โดยการจดรายการที่ต้องการกระทำหรือแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้น จัดลำดับรายการที่ต้องการกระทำก่อน-หลัง โดยระบุวัน-เวลาที่จะลงมือปฏิบัติแน่นอน ปฏิบัติการตามแผนที่ได้กำหนดไว้

ปัญหาจากกิจกรรมนี้ คือ

นักเรียนจะควบคุมสถานการณ์ได้อย่างไร.....

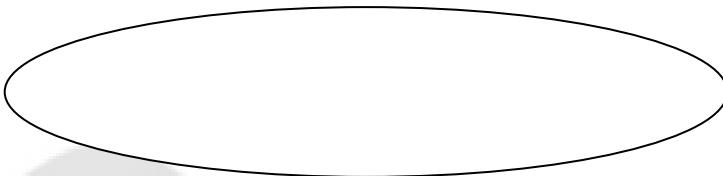
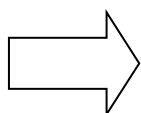
.....

นักเรียนวางแผนจะจัดการสถานการณ์ดังกล่าวอย่างไร.....

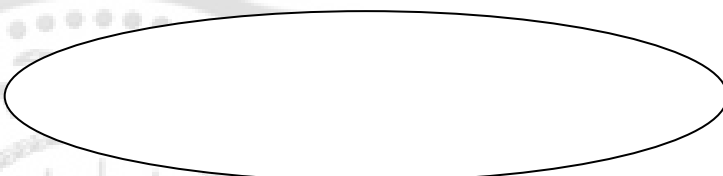
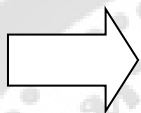
.....

แนวทางนำไปใช้ตามเทคนิค LEAD

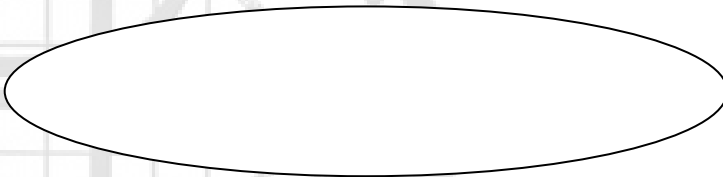
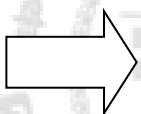
เทคนิคที่ 1.....
.....



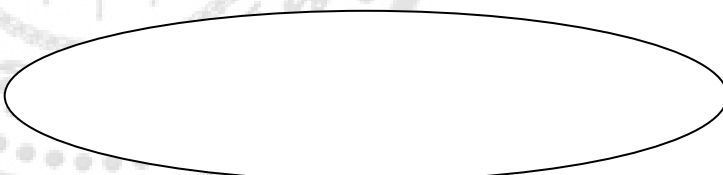
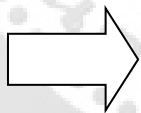
เทคนิคที่ 2.....
.....



เทคนิคที่ 3.....
.....



เทคนิคที่ 4.....
.....



โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ครั้งที่ 9



ครั้งที่ 9

เรื่อง การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 5 องค์ประกอบ

กิจกรรม ไปให้ถึงยอดเขา

แนวคิด การไปถึงเป้าหมายแห่งความสำเร็จนั้น มนุษย์ทุกคนย่อมแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกัน อุปสรรคอย่างเดียวกันสำหรับบางคนสามารถฝ่าฟันไปถึงจุดหมาย แต่บางคนกลับหยุดพักแล้วปล่อยอุปสรรคนั้นไว้โดยล้มเลิกความพยายาม โดยสตอลซ์ได้เสนอแนวคิดบุคคล 3 มิติเปรียบได้กับการปีนเขา ซึ่งกิจกรรมครั้งนี้ได้นำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Stoltz.1997: 13-15)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ศึกษาแนวคิดและการปฏิบัติตนของบุคคลที่ประสบความสำเร็จ
2. เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนำแนวคิด ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลตามแนวคิดของสตอลซ์ไปประยุกต์ใช้เมื่อเจอสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ตามเทคนิคLEAD

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่องบุคคล 3 มิติ ตามแนวคิดของสตอลซ์
2. ใบงานเรื่อง ไปให้ถึงยอดเขา
3. แบบสรุปการเข้าร่วมกิจกรรม
4. ใบงานเรื่อง นักสู้ (Climber)

วิธีการดำเนินการ

1.ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและสรุปบทวนจากกิจกรรมในครั้งที่ 8 ในกิจกรรมการสร้างยอดดึกซึ่งต้องใช้ความอดทน การวางแผนซึ่งเป็นส่วนประกอบของความสำเร็จ
- 1.2 ผู้วิจัยร่วมสนทนาเกี่ยวกับการพิชิตยอดภูกระดึง ซึ่งเป็นภูเขาที่ต้องใช้ความ

พยายามความยากลำบากในการเดินทาง และเส้นทางค่อนข้างอันตราย ซึ่งเป็นความท้าทายของนักท่องเที่ยวที่มาเยือน ผู้วิจัยตั้งคำถามปลายเปิดให้ร่วมอภิปรายเรื่อง การพิชิตยอดเขาภูกระดึง โดยสมมติให้สมาชิกทุกคนจะต้องไปพิชิตยอดเขาภูกระดึงด้วยสัมภาระที่เยอะและหนัก โดยจะต้องรีบไปให้ถึงก่อนค่ำเพื่อความปลอดภัยในการเดินทาง โดยให้สมาชิกร่วมกันประเมินตนเองว่าจากสถานการณ์ดังกล่าวคิดว่าตนเองจะทำได้หรือไม่ เพราะอะไร

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง บุคคลสามมิติ ตามแนวคิดของสตอลซ์ ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยอ่านทำความเข้าใจและผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับบุคคลทั้งสามมิติ

2.2 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มโดยการจับสลากแบ่งสมาชิกออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน โดยใครจับได้สลากสีแดงอยู่กลุ่มที่ 1 และใครได้สลากสีดำอยู่กลุ่มที่ 2 เมื่อได้สมาชิกทั้งสองกลุ่ม ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ไปให้ถึงยอดเขาให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น

2.3 ส่งตัวแทนสมาชิกของแต่ละกลุ่มเสนอแนวความคิดจากคำตอบของใบงาน และให้เพื่อนๆอีกกลุ่มได้รับทราบความคิดเห็น และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2.4 ผู้วิจัยทบทวนเรื่องเทคนิค LEAD จากการเข้าร่วมโปรแกรมที่ผ่านมาในครั้งที่ 1-8 โดยซักถามเกี่ยวกับความหมายและการนำไปใช้ของเทคนิค LEAD ที่ผ่านมา

2.5 ผู้วิจัย สอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับ คำว่านักสู้ในความหมายของนักเรียนหมายถึงอะไร พร้อมทั้งช่วยกันยกตัวอย่าง

2.6 ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง นักสู้ ในใบงานจะเป็นตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโดย ให้สมาชิกภายในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ว่าจะนำเทคนิค LEAD นี้มาใช้ได้อย่างไร

3.ขั้นสรุป

ตัวแทนกลุ่มนำเสนอแนวความคิดที่นำเทคนิค LEAD มาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ พร้อมทั้งให้สมาชิกคนอื่นๆร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

สรุป

พฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลนั้นจากตัวอย่างแนวความคิดของ สตาลซ์ จะเห็นได้ว่านักสู้ คือบุคคลที่สามารถประสบความสำเร็จได้ ซึ่งถือว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูง แต่การที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นการพบเจออุปสรรค และพร้อมที่จะแก้ไขสถานการณ์เป็นสิ่งที่สำคัญ เทคนิค LEAD เป็นกระบวนการที่ช่วยให้สามารถผ่านอุปสรรคไปได้ อย่างมีลำดับขั้น

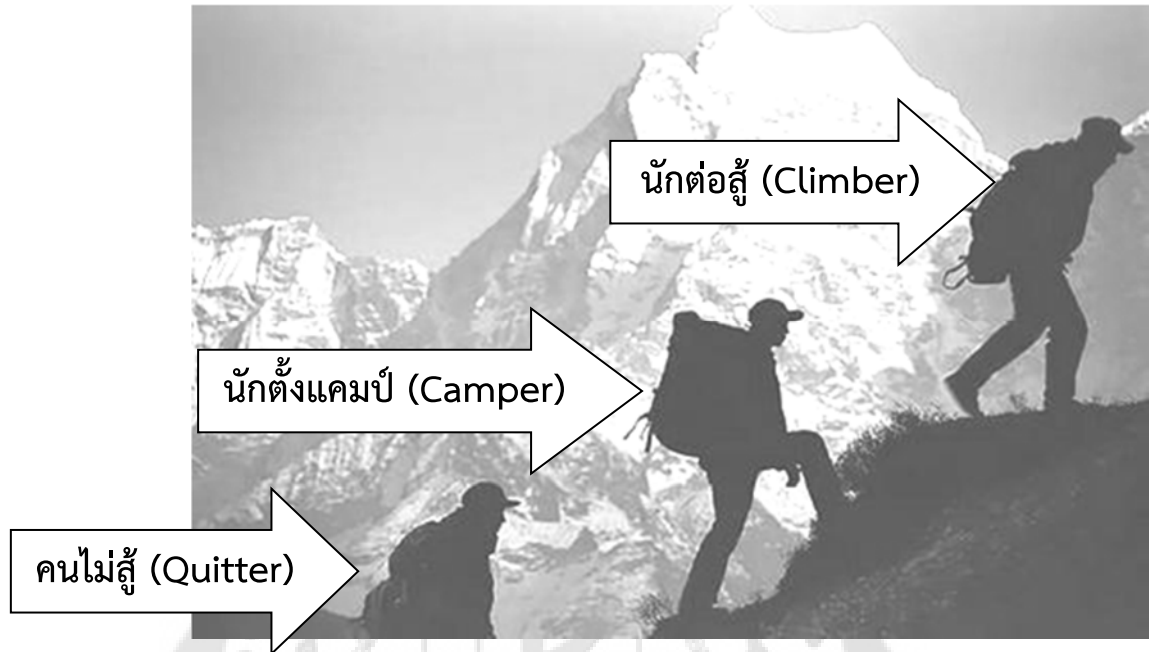
การประเมินผล

1. การสังเกตจากการตั้งใจฟังและซักถามข้อสงสัยต่างๆ
2. การสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามจากใบงาน



ใบความรู้

เรื่อง บุคคล 3 มิติ ตามแนวความคิดของสตอลซ์



นักต่อสู้ (Climber) คือ บุคคลที่มีความมุ่งมั่นตลอดชีวิต บุคคลประเภทนี้จะปีนเขาได้สูงกว่า Camper และ Quitter มักจะมีความกระตือรือร้น เปี่ยมไปด้วยพลัง ชอบความท้าทายกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง บุคคลประเภทนี้จะปีนเข้าไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องโดยไม่ลดละความพยายาม



นักตั้งแคมป์ (Camper) คือ บุคคลที่ปีนเขาแล้วไปไกลพอสมควร แต่คิดว่ามันไกลมากพอแล้ว เมื่อเหน็ดเหนื่อยจึงยุติการปีนเขา เพื่อไปที่ที่สะดวกสบายที่เขาสามารถรอดพ้นต่ออุปสรรค



คนไม่สู้ (Quitter) คือ คนที่เลือกที่จะไม่ทำอะไร ยอมแพ้อะไรง่ายๆ พร้อมที่จะหลบ ถอยหนี ถอนตัว โดยจะล้มเลิกการปีนภูเขา มักใช้ชีวิตเรียบง่าย โดดเดี่ยว ไม่กระตือรือร้น ลังเล รอคอย ยอมแพ้อะไรอย่างง่ายดาย

เรื่อง ไปให้ถึงยอดเขา

ชื่อกลุ่ม

สมาชิกคนที่ 1

สมาชิกคนที่ 2

สมาชิกคนที่ 3

สมาชิกคนที่ 4

สมาชิกคนที่ 5

คำชี้แจง ให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นจากข้อความต่อไปนี้

ข้อที่ 1 ท่านคิดว่าบุคคลเช่นไรมักจะประสบความสำเร็จ ระหว่าง คนไม่สู้ (Quitter) , นักตั้งแคมป์ (Camper) และ นักต่อสู้ (Climber) เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อที่ 2 ท่านคิดว่าระหว่าง คนไม่สู้ (Quitter) , นักตั้งแคมป์ (Camper) ชาดคุณสมบัติอะไรจึงไม่ประสบความสำเร็จ

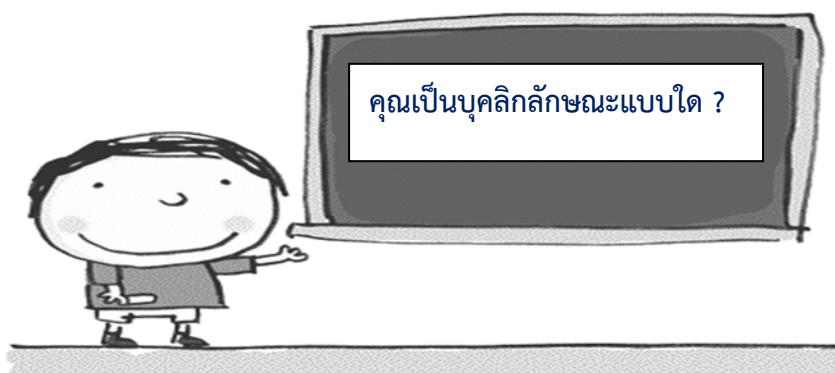
.....

.....

.....

ข้อที่ 3 ให้ร่วมกันวิเคราะห์ว่าสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนหากเปรียบเทียบมิติทั้ง 3 จะมีบุคลิกลักษณะ
ในแบบใดระหว่าง คนไม่สู้ (Quitter) , นักตั้งแคมป์ (Camper) และ นักต่อสู้ (Climber) เพราะเหตุใด

สมาชิก คนที่ 1	
สมาชิก คนที่ 2	
สมาชิก คนที่ 3	
สมาชิก คนที่ 4	
สมาชิก คนที่ 5	



ใบงาน

เรื่อง หักสู้

บิวเรียนคณิตศาสตร์ไม่เข้าใจ พยายามตั้งใจเรียนก็แล้วแต่มั่นยากเกินที่บิวจะทำได้ การบ้านที่ครูให้ทำบิวทำด้วยตนเองแต่ก็ไม่มีข้อที่บิวทำถูกเลย บิวคิดว่าถ้าฉันหยุดความพยายามเพียงเท่านี้ แล้วลอกการบ้านเพื่อนมาส่งบิวคงได้คะแนนมากกว่านี้

- ความคิดของบิวที่จะล้มเลิกความพยายาม เปรียบได้กับบุคคลประเภทใด (จาก 3 มิติในแนวคิดของสตอลซ์)

.....

.....

- ท่านมีวิธีใดที่ช่วยให้บิว กลายเป็นนักต่อสู้ (Climber) ตามแนวคิดเทคนิค LEAD

L = Listening	
↓	
E = (Exploring)	
↓	
A = (Analysing)	
↓	
D = (Do something)	

ใบความรู้

เทคนิค LEAD ตามแนวคิดของสตอลซ์ (Stoltz. 1997: 154)

L (Listening) การฟัง หมายถึง การรับรู้ข้อมูลในลักษณะของปัญหา การรับฟังอุปสรรค และประเมินความรุนแรงของอุปสรรค



E (Exploring) การสำรวจจุดเริ่มต้นของอุปสรรค หมายถึง การสำรวจหาสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการเรียน เพื่อประเมินความสามารถของตนและหาแนวทางแก้ไขอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้น



A (Analysing) วิเคราะห์เหตุการณ์ หมายถึง การวิเคราะห์หาแนวทางที่เหมาะสมเพื่อจัดการอุปสรรค อีกทั้งวิเคราะห์ข้อดี ข้อด้อยของผลที่จะตามมา



D (Do something) ลงมือกระทำ หมายถึง การลงมือปฏิบัติตามแนวที่วางไว้ และสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นได้

โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ครั้งที่ 10

ครั้งที่ 10

เรื่อง การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรค 5 องค์ประกอบ

กิจกรรม ปฏิบัติตามคำสั่ง

แนวคิด อุปสรรคของความสำเร็จอย่างหนึ่งคือการไม่มีวินัยที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ทำให้งานไม่สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่วางไว้ การผลัดวันประกันพรุ่งเป็นพฤติกรรมหนึ่งของบุคคลที่เจออุปสรรคกับการเรียนส่วนหนึ่งพบเจอ หากบริหารจัดการจากสาเหตุดังกล่าวได้นั้นจะทำให้งานบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์อุปสรรคตามองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบได้
2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกนำแนวคิดเทคนิค LEAD ไปใช้จัดการกับอุปสรรค

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. นิทานเรื่องลูกปลาจอมขยัน
2. บัตรคำสั่ง
3. ใบงาน เรื่องผลของการผลัดวันประกันพรุ่ง
4. คลิป VDO สูตรการเรียนรู้เก่ง

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและสรุปบททวนองค์ประกอบของ LEAD
- 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นกับคำว่า ผลัดวันประกันพรุ่ง มีผลอย่างไร

และมักเกิดขึ้นกับการเรียนวิชาใด เกิดผลกระทบต่อการเรียนมากน้อยเพียงใด

- 1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกอ่านนิทานเรื่องลูกปลาจอมขยัน พร้อมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกคิด

ตามถึงข้อเสียของการผลัดวันประกันพรุ่ง

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเรียงเป็นแถวหน้ากระดานกัน 1 แถว โดยผู้วิจัยแจกบัตรคำให้ทีละคนโดยเริ่มจากคนที่ 1 ให้สมาชิกปฏิบัติตามคำสั่งตามบัตรคำที่ตนเองได้ เช่น นักเรียนคนที่หนึ่งแก้อีกคนแรกได้บัตรคำโดยต้องปฏิบัติคือ ให้ไปถามเพื่อนคนที่หนึ่งคนที่สามว่า ในเรื่องเรียนคุณเคยพลัดวันประกันพรุ่งในเรื่องใดบ้าง และผลจากการกระทำดังกล่าวส่งผลอะไรบ้าง และท่านสามารถจัดการควบคุมกับอุปสรรคที่ตามมาได้หรือไม่ โดยสมาชิกแต่ละคนจะได้บัตรคำสั่งให้สัมภาษณ์ถามคำถามเพื่อนที่ตนไม่ได้เลือกได้จะได้รับการสุ่มจากบัตรคำสั่ง โดยแต่ละคนจะได้สัมภาษณ์เพื่อนที่ไม่ซ้ำกัน

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกออกมานำเสนอที่ละคนถึงผลการสัมภาษณ์เพื่อน ๆ ว่าได้รับข้อมูลอย่างไร

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกตอบคำถามจากใบงานเรื่อง ผลของการพลัดวันประกันพรุ่ง

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกนำเทคนิค LEAD มาประยุกต์ใช้ในการจัดพฤติกรรมการณ์การพลัดวันประกันพรุ่ง

3.ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกนำเสนอคำตอบจากใบงานของตนเองที่ละคนเพื่อร่วมกันแบ่งปันแนวทางในการปฏิบัติ และดูคลิปวิดีโอรายการรายการนิทานธรรม(ทำ) ตอน (25) สูตรการเรียนเก่ง เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

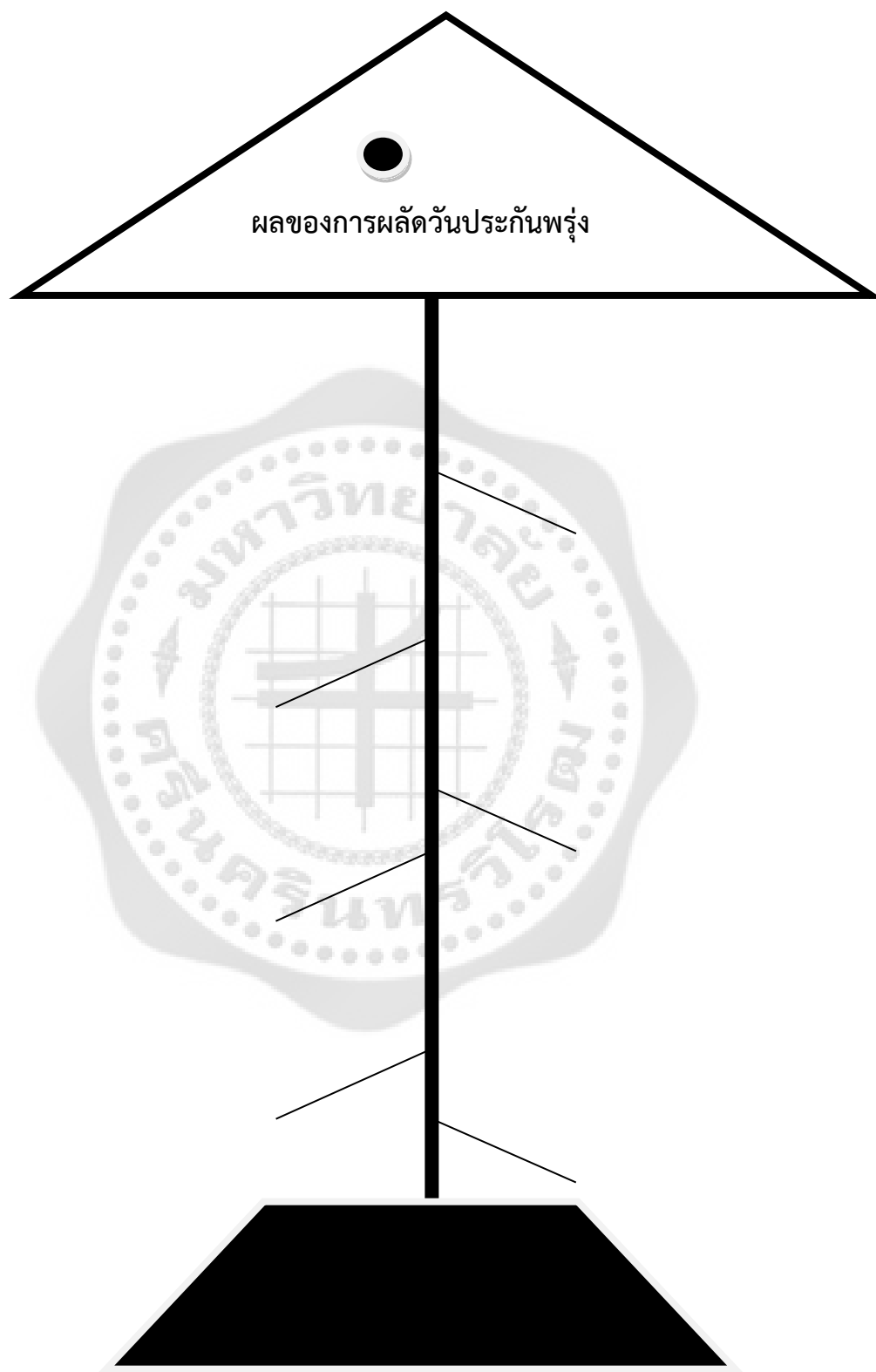
สรุป

พฤติกรรมที่บางอย่างของบุคคลที่ได้กระทำ เช่นการพลัดวันประกันพรุ่ง เกิดเป็นผลต่ออุปสรรคในการเรียนและความสำเร็จในการเรียน โดยวิเคราะห์จากการสอบถามเพื่อนตามใบคำสั่งว่าสามารถจัดการควบคุมสถานการณ์ได้หรือไม่ ส่งผลกระทบต่อใครและมากน้อยเพียงใด ซึ่งบางคนอาจจะจัดการควบคุมและรับรู้ผลกระทบได้มากน้อยแตกต่างกัน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังและการซักถามข้อสงสัย
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามจากใบงาน

ใบงาน เรื่อง ผลของการผลัดวันประกันพรุ่ง



เทคนิค LEAD



L istening รู้แล้วว่าปัญหาของเราคือการผลิตวันประกันพรุ่ง



Exploring สำนวญอุปสรรคแล้วว่ามันสามารถ

ทำได้ หรือ ทำไม่ได้



Analysing แนวทางในการจัดพฤติกรรมการผลิตวันประกันพรุ่งคือ

.....

.....

.....

ถ้าฉันทำได้ผลดีที่จะตามมาคือ.....

.....

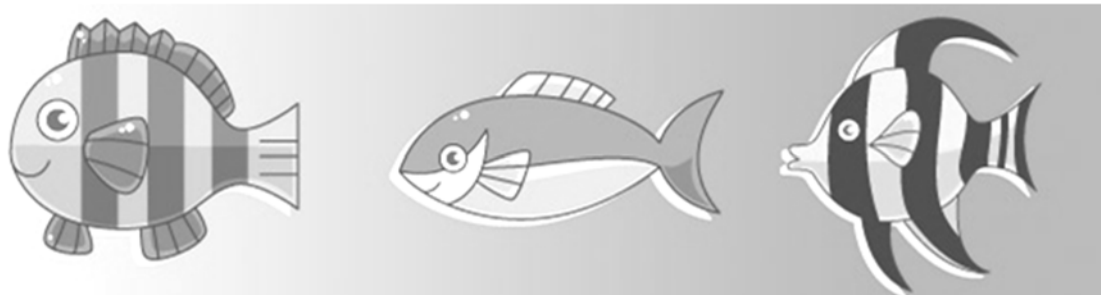
สิ่งที่ฉันจะลงมือกระทำเป็นสิ่งแรกคือ.....

.....

ลงมือทำ



นิทานเรื่อง ลูกปลาจอมขยัน



กาลครั้งหนึ่ง นานมาแล้ว ในคลองน้ำใสแห่งหนึ่งมีปลา สามตัว เพื่อนรักสนิทกันมาก รักตุ้ม รักดำปลาหนึ่ง ขยัน ขยัน ทุกวัน ทุกวัน ชอบคิด ชอบทำ ปลาสอง ผลัดวันประกันพรุ่ง ไม่มัน ไม่มุง แต่คิด จะทำปลาสาม ขี้เกียจ ขี้เกียจ ไม่เคร่ง ไม่เครียด ไม่คิด ไม่ทำ อยู่มาวันหนึ่งปลาหนึ่ง ทำทางซิงซัง ว้ายน้ำปรีเข้ามาหาเพื่อนแล้วบอกว่า.."ตอนนี้เราทุกตัวต้องระมัดระวังนะ เพราะมีคนมาวางเบ็ดเป็นราวเต็มคลอง จะจับพวกเราไปกิน ขำว่าพวกเราต้องไปบอกพ่อแม่พี่น้องทุกตัวนะว่า จำเป็นจะต้องหนีไปอยู่ต้นน้ำสักพักหนึ่งแล้วหละ"

ปลาสองรีบตอบรับทันที แต่ก็มีข้อแม้นิดหน่อยตามนิสัยว่า "แต่ไว้พรุ่งนี้ก่อนนะ ค่อยทำ" ฝ่ายปลาสามยื่นหน้า มาบอกว่า "ขี้เกียจ ขี้เกียจ ไม่ไป ไม่ทำ" แต่ปลาหนึ่งไม่รังรองตามเพื่อนๆ เพราะเกรงว่าภัยจะมาถึงตัว จึงตัดสินใจไปไปอยู่ต้นน้ำกับพ่อแม่และปลาฝูงใหญ่ วันหนึ่ง ปลาสามเกิดอาการ "ฮิ้ว ฮิว" หิวจนตาลาย ไล่ก๊ว เพราะไม่มีปลาหนึ่งมาคอยหาเยื่อมาเผื่อให้ จำใจต้องออกไปหาอาหารกินเอง ปลาสามว้ายน้ำอย่างยามใจ..ว้ายไปเรื่อย ๆ กระทั่งเห็นเหยื่อไหว ๆ ด้วยความหิวจึงไม่ได้ทันระวัง ว้ายรีเข้าไปกินโดยไม่ดู ตาม้าตาเรือ ที่ไหนได้..ที่แท้ เป็นเบ็ด ล่อไว้ ปลาสาม ร้องไห้ เจ็บใจ ชอกช้ำปลาสอง ว้ายตามาดู "อื้อ อื้อ อู้ อู้" สงสาร ปลาสาม ปลาสองไม่อ้อยอิ่งเร่งว้ายไปกระจายข่าวให้ปลาหนึ่ง ชวนพวกพ้องมาช่วยปลาสาม ปลาหนึ่งจึงป่าวประกาศขอความช่วยเหลือปลาทุกตัวให้มากันมาช่วยปลาสาม หมู่ปลาจึงแห่กันมามากมายพากันไปช่วยปลาหมอ จับปาก สาม อ้า ดึงเบ็ด ช้ำ ช้ำ ออกจาก ปากสาม ปลาสาม ชาบซึ่ง น้ำใจ ยกกริบ รีบไหว "ทีหลังไม่ทำ" พอปลาสามหลุดจากเบ็ดได้ก็ดีใจซาบซึ้งกับปลาทุกตัวที่มาช่วยเหลือ หลังจากนั้น ปลาสามก็เปลี่ยนนิสัยเป็นละเอียดยึดถ่วง ใครชวนทำอะไรก็ไม่ขี้เกียจ จะรีบทำทันที ส่วนปลาสองที่เคยเป็นปลาที่ชอบผัดวันประกันพรุ่งก็เปลี่ยนนิสัย..ไม่ผัดวันประกันพรุ่งอีกเลย

ตัวอย่างรายการนิทานธรรม(ทำ) ตอน (25) สูตรการเรียนเก่ง



โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ครั้งที่ 11



ครั้งที่ 11

เรื่อง การฝึกความสามารถในเผชิญอุปสรรคในการเรียนทั้ง 5 องค์ประกอบ

กิจกรรม กล่อมมหัสจรรย์

แนวคิด สถานการณ์ในการเรียนในแต่ละวันที่โรงเรียน เพื่อนคือบุคคลสำคัญที่จะช่วย
ประคับประคองการเรียนหรือเพื่อนคือบุคคลที่ทำให้อุปสรรคของการเรียนนั้นอาจจะยืดเยื้อเป็นระยะ
เวลานาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆที่เป็นอุปสรรคตาม
องค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนำแนวคิดเทคนิค LEAD ไปประยุกต์ใช้กับการเรียน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. กล้องกระดาษ
2. สลากเขียนอุปสรรคในการเรียนตามจำนวนนักเรียน
3. ใบงานความคิดเห็นของกล่อมมหัสจรรย์
4. ใบงานการจัดการกับอุปสรรคโดยใช้เทคนิค LEAD

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวถึงสุภาษิตที่ว่า คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพา
ไปหาผลจากสุภาษิตดังกล่าวให้นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร โดยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น

- 1.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมวงใหญ่ 1 วงและอธิบายกติกาของกิจกรรมกลุ่มมหัศจรรย์ ซึ่งภายในกลุ่มจะเป็นอุปสรรคทั้งหมดที่นักเรียนต้องพบเจอในการเรียน หากสมาชิกคนใดจับได้ปัญหาใดให้อธิบายว่าเพื่อนร่วมห้องมีผลกับอุปสรรคนั้นหรือไม่ เช่น ขาดสมาธิในการเรียน โดยให้อธิบายว่าเพื่อนมีผลต่ออุปสรรคนี้อย่างไร

2.2 นักเรียนแต่ละคนจะได้ปัญหาแต่ละปัญหาไม่ซ้ำกัน โดยให้ผลัดกันจับสลากในกลุ่มจนครบรอบวง ใช้เวลาในการคิดสำหรับคำตอบประมาณ 5 นาทีและให้สมาชิกนำเสนอที่ละคน

2.3 ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ความคิดเห็นของกลุ่มมหัศจรรย์โดยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคที่ตนเองได้ตามองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ

1. นักเรียนสามารถควบคุมจัดการอย่างไร
2. ทำไมนักเรียนคิดว่าอุปสรรคนี้มีสาเหตุมาจากเพื่อน
3. เมื่อเกิดอุปสรรคนี้ขึ้นผลจากอุปสรรคที่ออกมาเป็นอย่างไร
4. ผลต่ออุปสรรคที่เกิดส่งผลกระทบต่อสิ่งใดบ้าง
5. นักเรียนพร้อมจะอดทนและต่อสู้กับอุปสรรคนี้อย่างไร

2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามจากใบงาน 10 นาทีโดยไม่ให้นักเรียนเขียนชื่อในใบงาน เมื่อทุกคนตอบคำถามจนครบให้สมาชิกแต่ละคนนำกระดาษคำตอบกลับมาใส่ในกลุ่มอีกครั้ง

3.ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยทบทวนเทคนิค LEAD จากสปีดาร์ที่แล้วว่าที่ละองค์ประกอบ

3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนนั่งล้อมวงเป็นวงกลมอีกครั้ง โดยให้แต่ละคนหยิบกระดาษคำตอบคนละ 1 ใบ โดยไม่ให้ได้ของตนเอง ซึ่งในกระดาษจะเป็นอุปสรรคที่ตนได้แตกต่างจากครั้งแรก ให้สมาชิกนำเทคนิค LEAD มาใช้ในการจัดการกับปัญหา

3.2 นำเสนอผลงานโดยสรุปจากเทคนิค LEAD และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

สรุป

อุปสรรคต่างๆในการเรียนหาความเข้าใจอุปสรรค รู้จักการควบคุมสถานการณ์ วิเคราะห์สาเหตุ ยอมรับและรับรู้ผลกระทบต้ออุปสรรค รวมไปถึงอดทนจนผ่านอุปสรรคได้จะสามารถนำความสำเร็จไปสู่เป้าหมายอย่างง่ายดาย โดยผู้วิจัยกล่าวสรุปและยกตัวอย่างการวิเคราะห์อุปสรรคของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม ในการคิดอย่างเป็นขั้นตอนและเป็นระบบจนสามารถแยกอุปสรรคเป็นองค์ประกอบและสามารถนำเทคนิค LEAD เข้ามาช่วยเสริมในการแก้ไขอุปสรรค

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังและการซักถามข้อสงสัย
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมและการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามจากใบงาน



ตัวอย่างสลากรอบสรุปการเรียนรู้ (ตามจำนวนนักเรียน)

ขาดสมาธิในการเรียน	ไม่สามารถทำงานเสร็จทันในเวลาที่กำหนด
ผลงานจากงานกลุ่มออกมาไม่มีประสิทธิภาพ	จำขั้นตอนการทำโจทย์เลขไม่ได้ตามที่ครูสอน
เข้าห้องเรียนสาย	เบื่อนหายใจในการเรียน
ส่งการบ้านไม่ทัน	ชอบนั่งแถวหลังทั้ง ๆ ที่มองกระดานไม่ค่อยเห็น
ชอบโดดเรียนวิชาที่ไม่ชอบ	วิชาที่ยากเรียนยังงี้ก็ไม่เข้าใจจึงไม่อยากเรียน
การบ้านเสร็จแล้วแต่เพื่อนในห้องไม่มีใครเสร็จ จึงไม่ส่งการบ้าน	มาโรงเรียนสายเพราะต้องรอเพื่อนมาให้ครบ กลุ่มแล้วจึงเข้าโรงเรียนพร้อมกัน
ถ้าเพื่อนไม่มาไม่อยากไปเรียนเลย	ถ้าครูให้จัดกลุ่มถ้าเป็นกลุ่มที่เพื่อนไม่สนิท จะไม่ อยากทำงานร่วมกัน
เรียนเท่าไรก็ไม่เข้าใจเอะอะเลย	สอบได้คะแนนน้อย ไม่เป็นที่น่าพอใจ
ไม่เคยใช้เวลาว่างกับการอ่านหนังสือ	ละเลย ละทิ้งวิชาที่ยาก
ชอบแอบหลับในเวลาเรียน	สอบศัพท์ภาษาอังกฤษที่ไรตกทุกที

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

ใบงานเรื่อง ความคิดเห็นของกลุ่มมัธยมศึกษา

อุปสรรคที่ได้คือ

1. นักเรียนสามารถควบคุมจัดการอย่างไร

.....

.....

2. ทำไมนักเรียนคิดว่าอุปสรรคนี้มีสาเหตุมาจากเพื่อน.....

.....

.....

3. เมื่อเกิดอุปสรรคนี้ขึ้นผลจากอุปสรรคที่ออกมาเป็นอย่างไร.....

.....

.....

4. ผลต่ออุปสรรคที่เกิดส่งผลกระทบต่อสิ่งใดบ้าง.....

.....

.....

5. นักเรียนพร้อมจะอดทนและต่อสู้กับอุปสรรคนี้ได้อย่างไร.....

.....

.....

ใบงานการจัดการกับอุปสรรคโดยใช้เทคนิค LEAD

อุปสรรค.....
.....
.....

L = ...
.....
.....

E = ...
.....
.....

A = ...
.....
.....

D = ...
.....
.....

โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ครั้งที่ 12



ครั้งที่ 12

เรื่อง การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรค 5 องค์ประกอบ

กิจกรรม ส่วนประกอบของความสำเร็จ

แนวคิด แนวคิดของสตอลซ์ ได้เปรียบเทียบบุคคลที่มีความสามารถสูง ต่ำเหมือนกับต้นไม้ โดยประกอบไปด้วย ใบ กิ่งก้าน ลำต้น ราก โดยจะความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสามารถพัฒนาขึ้นมาได้โดยเริ่มต้นจากดิน ราก ลำต้นแผ่ขยายไปสู่ใบ โดยกิจกรรมส่วนประกอบของความสำเร็จเป็นกิจกรรมวิเคราะห์ความสำเร็จของตนผ่านรูปทรงของต้นไม้ (Stoltz, Paul G. 1997: 29-32)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถวิเคราะห์ความสามารถ บุคลิก ลักษณะของตนเองที่ส่วนในความสำเร็จ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำแนวคิดของต้นไม้แห่งความสำเร็จไปใช้ในการมองตนเองและพัฒนาตนเองต่อไป

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ต้นไม้แห่งความสำเร็จ
2. ใบงานเรื่องต้นไม้แห่งความสำเร็จ
3. กระดาษ
4. ดินสอ สี
5. เชือก
6. บทความบุคคลที่ประสบความสำเร็จ บัณฑิต อึ้งรังษี

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนจับคู่ตามสมัครใจ และแจกเชือกคู่ละ 1 เส้นให้แก่สมาชิก

1.2 ผู้วิจัยอธิบายกติกาเพื่อทำกิจกรรมบุญแจมือ โดยจะแจกเชือกคู่ละ 1 เส้น เป็น

เชือกโดยมัดเป็นรูปคล้ายเลขแปด
ตนเอง



โดยแต่ละคู่จะคล้องมือข้างใดข้างหนึ่งของ

1.3 ผู้วิจัยกำหนดเวลาในการดำเนินกิจกรรม 10 นาทีให้คลายเชือกให้หลุดออกจากกัน โดยแต่ละคู่สามารถพูดคุยปรึกษาได้ และใช้มือข้างที่เหลือช่วยได้แต่ห้ามใช้กรรไกรตัดหรือห้ามคลายปมเชือกให้ขาด

1.4 สรุปกิจกรรมโดยให้แต่ละคู่บอกอุปสรรคในการทำงานร่วมกัน และให้คู่ที่สามารถคลายเชือกได้สำเร็จออกมาสาธิตให้เพื่อนดู หรือหากไม่มีใครทำได้ผู้วิจัยจะเฉลยวิธีการที่ถูกต้อง

1.5 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่าความสำเร็จของบุคคลนั้น ความสามารถในการคิดแก้ไข และพยายามจนสำเร็จมีส่วนอย่างยิ่งที่จะทำให้ถึงเป้าหมายอย่างรวดเร็ว

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยนำเสนอแผนภาพต้นไม้แห่งความสำเร็จตามแนวของสตอลซ์ ที่ได้แยกตัวประกอบต่างๆ ของต้นไม้ ทั้งใบ กิ่ง ราก ลำต้น โดยอธิบายแผนภาพควบคู่กับใบความรู้ที่ได้แจกให้สมาชิก

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกอ่านบทความประวัติของบัณฑิต อึ้งรังษี วาทยกรคนไทยคนแรกที่โด่งดังไปทั่วโลก และช่วยกันสรุป

2.3 ผู้วิจัยให้ภาพต้นไม้ขนาดใหญ่แปะกลางบอร์ดและให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ว่าความสามารถของบัณฑิต อึ้งรังษี กว่าจะประสบความสำเร็จเป็นอย่างไร ความสามารถ บุคลิกของบัณฑิต อึ้งรังษีเป็นอย่างไรและอยู่ในส่วนใดของต้นไม้

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์หามองตนเอง โดยแต่ละคนวิเคราะห์ความสามารถ บุคลิก ลักษณะ จากใบงานต้นไม้แห่งความสำเร็จ

3.2 สมาชิกแต่ละคนนำเสนอคำตอบจากใบงานต้นไม้แห่งความสำเร็จ

สรุป

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็นพื้นฐานในการประสบความสำเร็จและสามารถพัฒนาขึ้นมาได้ก็เปรียบเหมือนต้นไม้ ลำต้นสร้างใบ กิ่งก้าน เปรียบได้กับการที่บุคคลมีการอบรมเลี้ยงดูที่ดี มีความถนัดความสามารถพิเศษในตัวเอง มีสติปัญญา สุขภาพและบุคลิกลักษณะที่จะเป็นองค์ประกอบไปสู่ความสำเร็จ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังและซักถามข้อสงสัย
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. สังเกตจากการฝึกวิเคราะห์ตนเองจากใบงาน



บันทึก อึ้งรังษี ผมมีตะเกียงวิเศษอยู่ในตัวเอง

ชื่อของบันทึก อึ้งรังษี เป็นที่รู้จักของคนไทยมากขึ้นในปี 2545 หลังจากที่เขาชนะเลิศการแข่งขันวาทะการ Maazel-Vilar International Conducting Competition ซึ่งถือว่าการแข่งขันระดับโอลิมปิกของวงการวาทะการโลก ปัจจุบันนอกจากการเป็นวาทะการระดับโลก ที่เลือกรับงานเฉพาะที่อยากทำแล้ว บันทึกยังให้ความสำคัญกับงานเขียนหนังสือ ซึ่งปัจจุบันเขามีหนังสือติดอันดับเบสต์เซลเลอร์ 7 เล่มให้มิตรรักนักอ่านได้ติดตาม จึงนับเป็นโอกาสดีของผู้อ่าน HealthToday ที่จะได้ติดตามงานเขียนของเขาในคอลัมน์ Music for Health ตั้งแต่เล่มนี้เป็นต้นไป แต่ก่อนที่จะพลิกไปหน้า.... เรามาฟังบันทึกเล่าเรื่องราวสนุกๆ ในชีวิตเขาให้ฟังกันก่อน

ความสำเร็จอยู่ที่ระหว่างการเดินทาง

คนอื่นอาจคิดว่าผมประสบความสำเร็จตอนที่ชนะการแข่งขันวาทะการที่ นิว ยอร์ก (Maazel-Vilar International Conducting Competition) แต่จริงๆ แล้วความสำเร็จของผมเกิดขึ้นตั้งแต่ตอนอายุ 20 กว่าๆ เพราะว่าได้ทำในสิ่งที่ตัวเองรัก และเลี้ยงชีพได้จากสิ่งนั้น ซึ่งแค่นี้ผมก็พอใจแล้ว เพราะว่าเวลาคุณได้ทำสิ่งที่ตัวเองรักและสนุก คุณก็อยากทำมันทั้งวันทั้งคืน โดยไม่เหนื่อย ซึ่งจะทำให้คุณเก่งขึ้นโดยอัตโนมัติ แล้วมันก็มีพลังที่จะทำไปเรื่อยๆ และมีไอเดียใหม่ๆ เกิดขึ้นเสมอ แล้วเชื่อไหม ชื่อเสียงเงินทองมันก็จะตามมาเอง แต่คนส่วนใหญ่ยังคิดแค่ว่าต้องหางานที่ได้เงินเยอะๆ ไว้ก่อน โดยปฏิเสธหัวใจของตัวเอง ทั้งๆ ที่การทำงานที่ไม่ตรงกับหัวใจของเราเอง ถึงแม้จะได้เงินเยอะแค่ไหน ก็ไม่ใช่ที่มาของความสุข ที่สำคัญถ้าไม่มีหัวใจ ศักยภาพมันตามมาไม่ได้ ศักยภาพของคุณก็ไม่ถูกพัฒนา ฉะนั้นสำหรับผมแล้วความสำเร็จไม่ได้เป็นแค่จุดหมายอันเดียว แต่คือทุกๆ วันอย่างที่คุณปราชญ์คนหนึ่งพูดว่า ความสำเร็จเป็นการเดินทางไม่ใช่จุดหมาย อย่างที่ตอนนั้นผมได้ทำสิ่งที่ตัวเองรักและเลี้ยงชีพได้ ผมก็พอใจแล้ว และทำให้เราไม่มีความกดดันว่าต้องรอให้ถึงวันนั้นหรือวันนี้ถึงจะมีความสุข ทำให้ไม่เครียด ยิ่งไม่เครียด ก็จะมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จใหญ่ขึ้นไปอีก แต่ถ้าคุณเครียดคุณกดดันทุกวัน ผมการันตีได้เลยว่าความสำเร็จจะได้มายากมาก

ความคิดควบคุมโลก

ความคิดควบคุมโลก สำหรับผมแล้ว ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นของทุกสิ่ง ถ้าคุณควบคุมความคิดของคุณได้คุณก็ควบคุมทั้งโลกได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณคิดแต่แง่บวก โลกภายนอกของคุณก็จะเป็นบวก สถานการณ์ดีๆ คนดีๆ ก็จะเข้ามาหาคุณ แต่ถ้าคิดลบ คิดไม่ดี คิดอิจฉาคนอื่น คิดทำร้ายคนอื่น หรือคิดไม่ดีกับตัวคุณเอง โลกภายนอกก็จะเป็นอย่างนั้นด้วย เพราะคุณก็จะหมกมุ่นกับความคิดเหล่านั้นจนไม่มีแรงบันดาลใจในการทำอย่างอื่น ถ้าคุณเข้าใจตรงจุดนี้ คุณจะสามารถสร้างอะไรที่ยิ่งใหญ่แค่ไหนก็ได้เรียกว่าหากความคิดของคุณถูกต้องสิ่งที่เหลือก็ตามมาหมด



มรดกของชีวิต

ตอนนี้นางหลักของผมมี 3 อย่าง คือ งานดนตรี งานพูด และงานเขียน ซึ่งแต่ละอย่างก็โตขึ้นเรื่อย ๆ อย่างงานดนตรีนอกจากจะเป็นวาทยกรแล้ว ผมก็ยังเป็นโปรดิวเซอร์ทำอัลบั้มเพลง ทั้งเพลงคลาสสิกสำหรับเด็กๆ ในชื่อ The Magic of Mozart ซึ่งเป็นการรวบรวมผลงานที่ดีที่สุดของโมซาร์ทมาไว้ด้วยกัน นอกจากนี้ก็ยังมีการทำอัลบั้มเพลงแจ๊สกับแมรี (แมรี อังรังษี ภรรยา) งานพูดก็มีบริษัทใหญ่ๆ เชิญไปพูดอยู่เรื่อยๆ แต่งานที่ผมเน้นมาก เพราะคิดว่าเป็นงานที่มีผลกระทบแรงที่สุดสำหรับคนไทยและน่าจะเป็นมรดกของผมที่จะอยู่ตลอดไปก็คือการเขียนหนังสือ ซึ่งเขียนออกมา 7 เล่มแล้ว เพราะเป้าหมายของผมคืออยากมีส่วนในการเปลี่ยนประเทศนี้โดยการเปลี่ยนคนจากหนังสือที่ผมเขียนแต่ไม่ได้หมายความว่าต้องมีคนไทยที่ประสบความสำเร็จในการเป็นวาทยกรระดับโลกเหมือนผม เพราะผมรู้ว่าเรื่องนี้นั้นค่อนข้างห่างไกลจากคนไทย แต่ผมอยากเน้นให้เกิดการสร้างบุคลากรรุ่นใหม่ที่มีความสามารถ มีคุณภาพ โดยการเปลี่ยนความคิดของคนรุ่นใหม่ให้ถูกต้องว่าความสำเร็จในชีวิตต้องเริ่มจากความคิดที่ถูกต้องต้องมาจากความสุขที่ได้ทำในสิ่งที่รักเหมือนกับประสบการณ์ตรงจากชีวิตของผม ซึ่งตอนนี้ก็มีคนเขียนจดหมายมาหาผมทุกวันเพื่อบอกว่า หนังสือของผมช่วยเปลี่ยนชีวิตของเขา บางคนเข้าเรียนแพทย์ได้ บางคนใช้ชีวิตเคยล้มเหลวไม่มีจุดหมายแต่หนังสือของผมช่วยเปลี่ยนชีวิตเขาให้กลายเป็นคนมีจุดหมายแล้วสร้างอะไรขึ้นมาได้ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้ผมมีความสุขมากที่สุด มากกว่าการเป็นวาทยกรเสียอีก ช่วงหลังๆ ผมจึงเน้นงานเขียนหนังสือค่อนข้างมาก และในอนาคตถ้ามีใครรุ่นใหม่สักหนึ่งล้านคนบอกว่าหนังสือของผมได้เปลี่ยนชีวิตเขา ถือว่าผมตายตาหลับแล้ว เพราะนี่คือมรดกที่ผมอยากสร้างไว้ให้คนรุ่นต่อไป

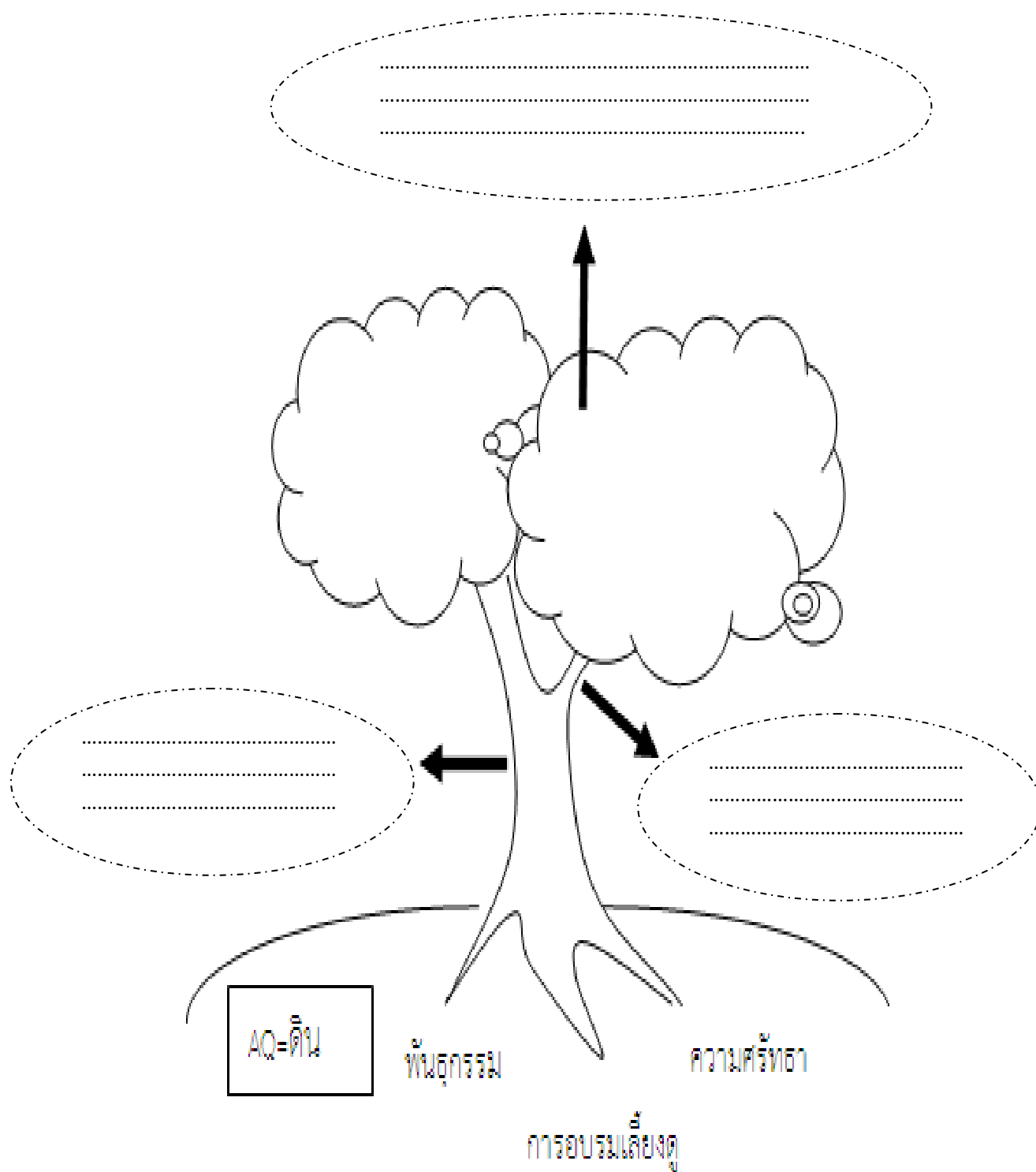
ความท้าทายที่อยากไปให้ถึง

ผมยังมีความฝัน 3 อย่างที่อยากทำให้สำเร็จ คืออยากลงปกนิตยสาร TIME อยากได้รางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ และอยากได้รางวัลออสการ์ในฐานะผู้กำกับหนัง คือคนที่ได้ขึ้นปก TIME ต้องเป็นคนที่ทำอะไรชนิดเปลี่ยนโลก ส่วนที่อยากได้ออสการ์เพราะความลับของผมคืออยากเป็นผู้กำกับอยากทำหนัง ผมชอบดูหนัง และรู้ว่าหนังเป็นสื่อที่มีอิทธิพล ผมจึงอยากทำหนังเพื่อเปลี่ยนความคิดคนทั้งโลกว่าคนเอเชียหรือคนไทยก็เก่งในระดับที่ฝรั่งชูชอกได้ เรื่องพวกนี้เป็นความท้าทายที่ผมคิดเอาไว้เล่นๆ แต่อะไรที่ผมคิดเล่นๆ มักจะเกิดขึ้นจริงๆ อย่างที่ผมเคยเขียนไว้ในหนังสือว่า ผมอยากได้แฟนหน้าตาแบบ ดรูว์ แบร์รีมอร์ ก็ได้จริงๆ (หัวเราะ) คือมันเหมือนในตัวผมมีตะเกียงวิเศษอยากได้อะไรก็ได้หมด

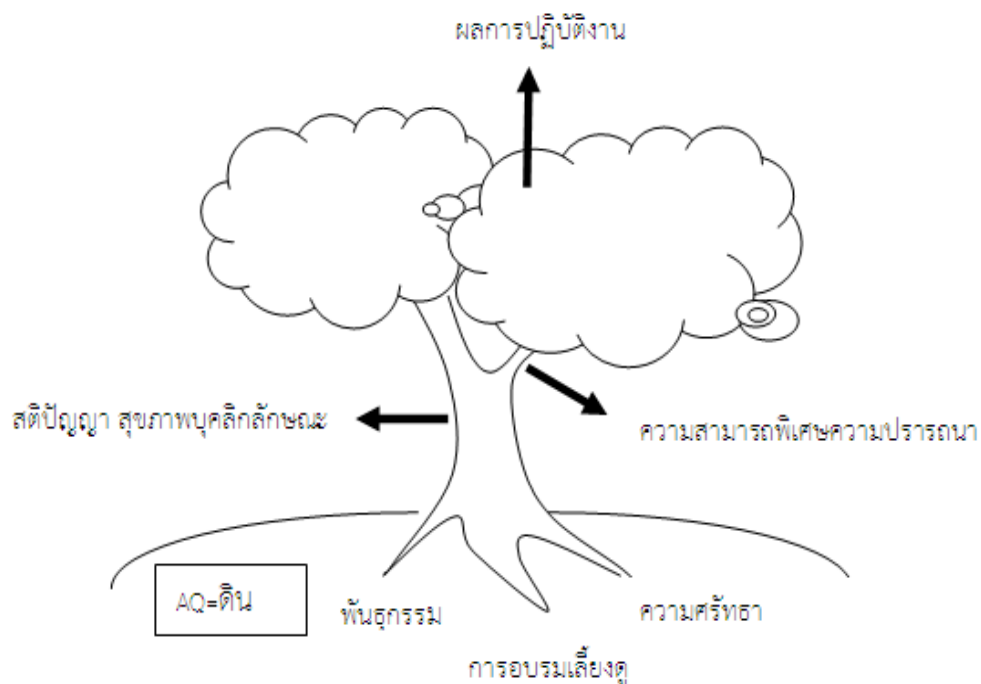
คงต้องติดตามและให้กำลังใจ บัณฑิต อึ้งรังษี กับตะเกียงวิเศษของเขากันไป

ที่มา http://www.healthtoday.net/thailand/profile/profile_124.html

คำชี้แจง ให้นักเรียนยกตัวอย่างความสามารถ บุคลิกลักษณะที่โดดเด่นของตัวนักเรียนเองตาม
หัวข้อของต้นไม้แห่งความสำเร็จตามแนวคิดของสตอลซ์



ใบความรู้ เรื่องต้นไม้แห่งความสำเร็จตามแนวคิดของสตอลซ์ (Stoltz, Paul G. 1997: 29-32)



ใบ แสดงถึง ผลของการปฏิบัติที่คนอื่นสามารถมองเห็นได้

กิ่งก้าน แสดงถึง ความสามารถพิเศษและความปรารถนา ความสามารถพิเศษเป็นทักษะความรู้ ความสามารถ ที่สามารถสร้างขึ้นได้

ลำต้น แสดงถึง สติปัญญา สุขภาพและบุคลิกลักษณะ บุคคลอาจจะเด่นเพียงด้านใดด้านหนึ่งหรือ หลายๆด้าน

ราก แสดงถึง พันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดู เป็นปัจจัยในระดับพื้นฐานที่บุคคลแต่ละคนได้รับแตกต่างกัน ซึ่งไม่สามารถตัดสินชะตาชีวิตได้แต่มีอิทธิพลอย่างมากในการประสบความสำเร็จบุคคล

โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ครั้งที่ 13



ครั้งที่	13
เรื่อง	การฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรค 5 องค์ประกอบ
กิจกรรม	พลังแห่งความสำเร็จ

แนวคิด การศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดของจิตวิทยาว่าด้วยการรู้คิดและการเข้าใจ (Cognitive Psychology) โดยมีแนวคิดที่เป็นทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการให้เหตุผล โดยอธิบายเกี่ยวกับรูปแบบของการอธิบายของการมองโลกโดยกล่าวว่า คนที่มองโลกในแง่ดีจะตอบสนองต่ออุปสรรคเพียงแค่ชั่วคราวและจะพยายามกำจัดออกไป โดยแนวคิดนี้สามารถเสริมสร้างความสำเร็จให้กับบุคคลได้ (Stoltz, 1997: 75 อ้างอิงจาก Seligman, 1990)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถรู้และเข้าใจการมองโลกในแง่ดีและตอบสนองต่ออุปสรรคในแง่บวกเพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดต่ออุปสรรค
2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกนำแนวคิดลักษณะพฤติกรรมของบุคคลของสตอลซ์ไปประยุกต์ใช้เมื่อเจอสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ตามเทคนิค LEAD

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษรูปสำหรับสรุปแนวคิด
2. กระดาษแข็งขนาด 2x3.5 นิ้ว
3. ดินสอ ปากกา สี
4. เข็มกลัด

วิธีการดำเนินการ

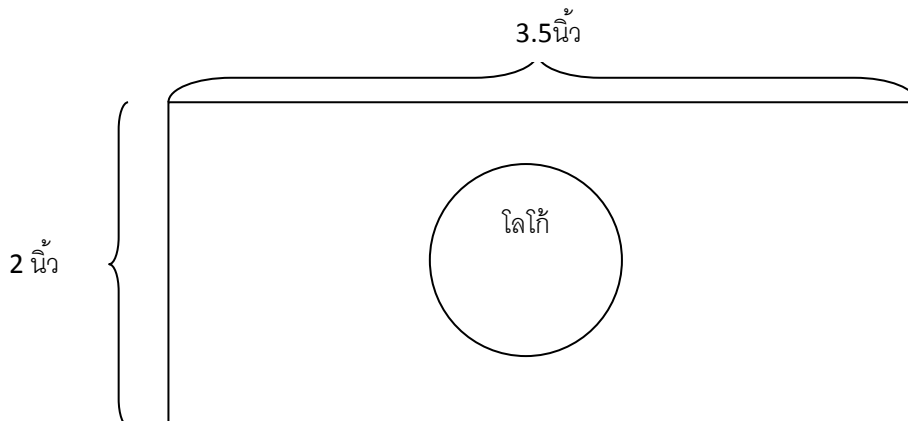
1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทบทวนกิจกรรมที่ได้เข้าร่วม และให้ยกตัวอย่างสถานการณ์ต่างๆ ที่ได้ร่วมกันเผชิญจากการเข้าร่วมโปรแกรม

1.2 ผู้วิจัยสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกว่า ใครมีความคิดว่าตนเองเริ่มมีความพยายาม และมั่นใจว่าทอมนี้อะไรผลการเรียนและอุปสรรคต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนจะถูกจัดการไปได้แล้วบ้าง โดยคนผู้วิจัยนับจำนวนคนที่มีความมั่นใจและคิดบวกและคนที่ไม่มั่นใจ

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยสมมุติสถานการณ์ว่าตอนนี้บางคนไม่มีความมั่นใจหรือไม่มีพลังในความคิดยังไม่เพียงพอ ผู้วิจัยจะให้ทุกคนออกแบบโลโก้พลังในตนเองโดยแจกกระดาษขนาด 2x3.5 นิ้ว ดินสอ และสีให้สมาชิกออกแบบโดยอิสระ โดยใช้เวลา 15 นาที



2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนออกมาเสนอแนวคิดของรูปภาพพลังที่ตนได้ออกแบบและให้เข้มกลัดทุกคนเพื่อนพลังที่ตนได้ออกแบบติดที่หน้าอกด้านซ้าย โดยผู้วิจัยให้กระดาษที่ติดแทนพลังแห่งความสำเร็จของแต่ละคน

2.3 ผู้วิจัยเล่านิทานเรื่อง เจอรี่ ผู้มองโลกในแง่ดีตลอดเวลา โดยกล่าวถึงพลังอันยิ่งใหญ่ของการมองโลกโดยเชื่อมโยงเกี่ยวกับแง่คิดในการมองโลกของบุคคลที่มีผลต่อความสำเร็จ

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสิ่งที่ติดขัดและคาดว่าจะป็นปัญหอันดับแรกที่จะต้องจัดการแก้ไขคนละ 1 ปัญหาลงในใบงานเรื่อง สิ่งแรก โดยทำแผนที่ความคิดสรุปโดยจะนำเทคนิค LEAD ไปใช้จัดการอุปสรรคได้อย่างไร

3.ขั้นสรุป

สมาชิกแต่ละคนออกมาสรุปจากใบงานสิ่งแรก โดยให้เพื่อนๆสมาชิกร่วมกันวิเคราะห์และเสนอแนวทางแก้ไขเพิ่มเติมจากเทคนิค LEAD

สรุป

บุคคลที่ยอมรับว่าอุปสรรคนั้นมีอยู่ถาวรมีแนวโน้มจะมีความทุกข์และจะมองโลกในแง่ร้าย แต่ในทางกลับกันหากบุคคลคิดว่าอุปสรรคเป็นสิ่งที่ชั่วคราวที่สามารถผ่านพ้นไปได้จะมีแนวโน้มที่จะมี

ความสุขเป็นการมองโลกในแง่ดี แม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ลำบากจะมองเห็นประโยชน์และข้อดีของสถานการณ์นั้นๆได้ และจะมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูง

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังและซักถามข้อสงสัย
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม และการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามจากใบงาน



เจอร์รี่ ผู้มองโลกในแง่ดี

เจอร์รี่เป็นผู้จัดการของร้านอาหารแห่งหนึ่งในอเมริกา เขามักจะอารมณ์ดีอยู่เสมอและมักจะมีมุมมองต่อเหตุการณ์ต่างในแง่ดี เวลาที่มีใครถามเขาว่าเขาทำอย่างนั้นได้อย่างไร เขามักจะตอบว่า "ถ้าผมสามารถเป็นอะไรที่ตลกกว่านี้ได้ ผมอยากจะมีฝาแฝด!" พนักงานเสิร์ฟในร้านอาหารที่เขาทำงานอยู่หลายคนออกจากการไปพร้อมกับเจอร์รี่ เมื่อเขาย้ายงาน เพื่อจะได้ติดตามเขาไปจากร้านหนึ่งไปยังอีกร้านหนึ่ง สาเหตุทั้งหมดก็มาจากการเป็นคนมองโลกในแง่ดีและทัศนคติของเจอร์รี่ เขาเป็นผู้ผลักดัน เป็นคนที่ให้กำลังใจผู้อื่นได้อย่างดีเยี่ยม ถ้ามีลูกน้องคนไหนเจอกับเรื่องแย่ๆมา เจอร์รี่จะอยู่กับเขาเสมอ พร้อมทั้งแนะนำลูกน้องคนนั้น ให้ได้มองเห็นด้านดีๆหรือสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้ได้จากเรื่องราวแย่ๆที่เกิดขึ้น....

วันหนึ่งฉันถามเจอร์รี่ว่า "ฉันไม่เข้าใจ! คนเราจะมองโลกในแง่ดีอยู่ตลอดเวลาได้อย่างไร คุณทำได้ยังไงนะ"

เจอร์รี่ตอบว่า "ทุกๆเช้า ผมตื่นขึ้นมา พร้อมกับบอกตัวเองว่า ผมมีทางเลือกสองทางสำหรับวันนี้ ผมเลือกที่จะมีอารมณ์ดีตลอดทั้งวันก็ได้ หรือจะมีอารมณ์เสียตลอดทั้งวันก็ได้เหมือนกัน ซึ่งผมมักจะเลือกอารมณ์ดี บางครั้งก็มีเหตุการณ์แย่ๆเกิดขึ้น เราก็สามารถเลือกได้นี้ว่า เราจะเป็นเหยื่อของเหตุการณ์นั้น หรือว่าเลือกที่จะเรียนรู้มัน ผมมักเลือกที่จะเรียนรู้"

ทุกครั้งที่มีความคิดมาบ่นอะไร มีทางเลือกให้เราเลือกได้ว่าจะยอมรับเสียงเหล่านั้น หรือว่าจะมองหาด้านดีของชีวิตผมเลือกอย่างหลัง "แต่มันไม่ใช่เรื่องง่ายเลยนะ" ฉันแย้ง "ใช่ ไม่ง่ายเลย" เจอร์รี่กล่าว "ชีวิตล้วนเต็มไปด้วยทางเลือก"

เมื่อคุณตัดสินใจที่ไม่เกี่ยวข้องกับทั้งหมดออกไปแล้ว ทุกสถานการณ์ต่างก็มีทางเลือกของมัน คุณเลือกได้ว่าจะตอบสนองกับเหตุการณ์นั้นอย่างไร คุณเลือกได้ว่าจะให้ผู้คนรอบข้างมีผลกับความรู้สึกของคุณได้อย่างไร คุณเลือกที่จะมีอารมณ์ดีหรือแย่ก็ได้ มันเป็นทางเลือกว่าคุณจะใช้ชีวิตของคุณอย่างไร"

หลายปีต่อมา ฉันได้ข่าวมาว่า เจอร์รี่ได้ทำบางอย่างที่คุณคาดไม่ถึง ว่ามันจะเกิดขึ้นในธุรกิจการทำร้านอาหาร

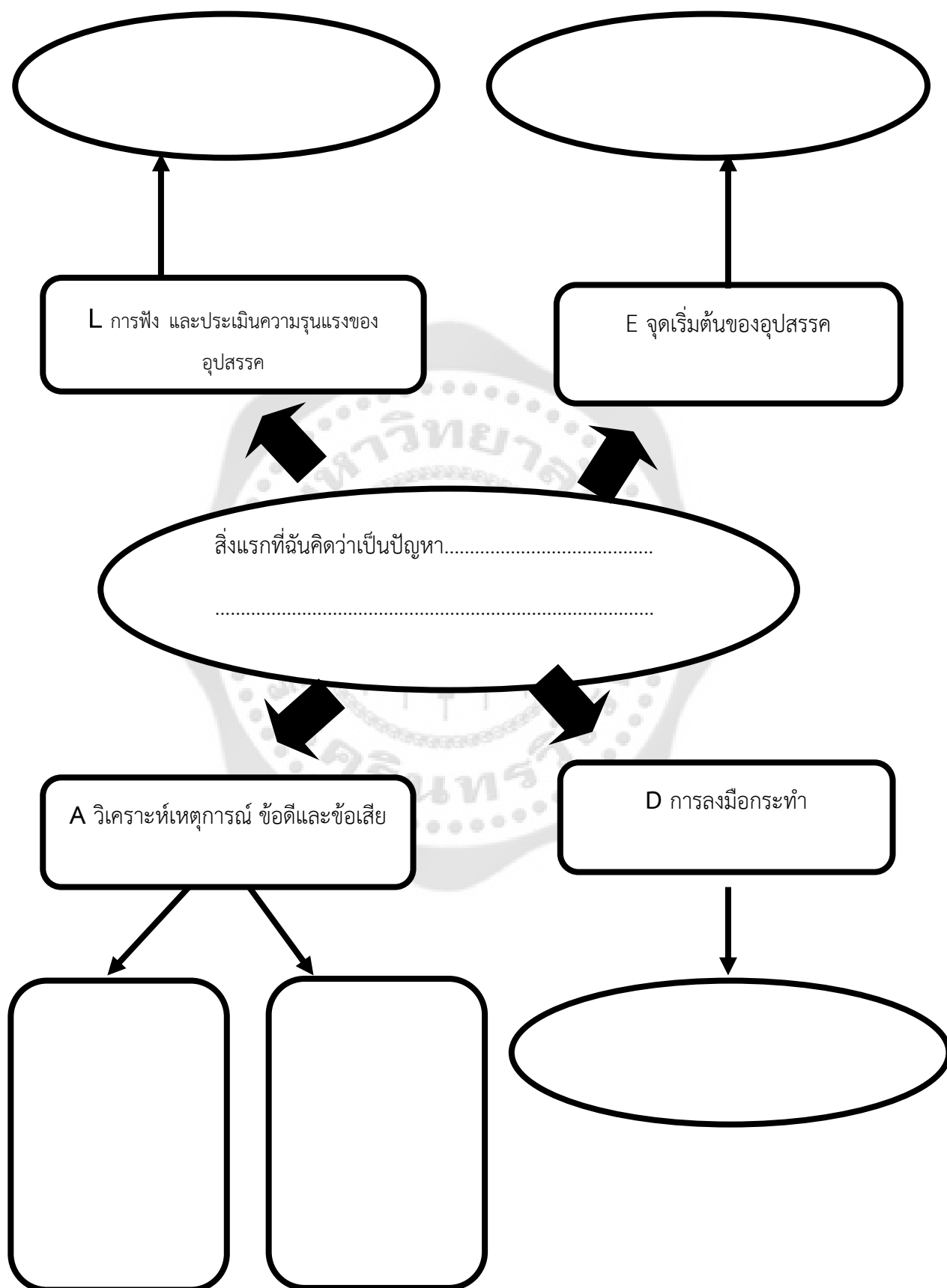
เขาลืมถือคูปองส่วนลดหลังของร้านในเช้าวันหนึ่ง และถูกปล้นโดยโจรสลัดคนที่มีอาวุธ ระหว่างที่เจอร์รี่กำลังพยายามเปิดเซฟ มือของเขาสั่นเนื่องจากความตื่นเต้น ทำให้เกิดพลาด โจรพวกนั้นยิงเขา โชคดีที่มีคนพบและนำเขาส่งโรงพยาบาลอย่างทันท่วงที หลังจากการผ่าตัดที่ยาวนานถึง 18 ชั่วโมงและการดูแลรักษา ในโรงพยาบาลอย่างใกล้ชิด เจอร์รี่ก็ได้ออกจากโรงพยาบาล พร้อมทั้งเศษกระดูกในร่างกาย ฉันพบเจอร์รี่ 6 เดือนหลังจากเหตุการณ์นั้น เมื่อฉันถามว่าเขาเป็นอย่างไรบ้าง เขายังคงตอบว่า "ถ้าผมเป็นอะไรที่ตลกกว่านี้ได้ ผมจะเป็นฝาแฝด อยากดูแผลเป็นของผมมั้ย" ฉันตอบปฏิเสธ

แต่กลับถามเขาถึงสิ่งที่ผ่านเข้ามาในความรู้สึกเขาหลังจากที่โจรพวกนั้นออกไป "อย่างแรกที่ผมคิด คือผมไม่ได้ถือคูปองส่วนลดหลังของร้าน และหลังจากที่โดนยิง และผมล้มลงบนพื้น ผมก็ยังคงจำได้ว่า ผมมีสองทางเลือกนี่นา มีชีวิตต่อไปหรือว่าตายเสียในตอนนี้ ผมเลือกที่จะอยู่ต่อไป" "คุณไม่กลัวเหรอ" ฉันถาม เจอร์รี่เล่าต่อ "เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยแพทย์ทำหน้าที่อย่างดีมาก พวกเขาคอยบอกว่าผมจะปลอดภัย แต่เมื่อพวกเขาเห็นผมเข้าไปในห้องฉุกเฉิน และผมได้เห็นความกดดันบนใบหน้าของหมอและพยาบาล ตอนนั้นล่ะที่ผมเริ่มรู้สึกกลัวขึ้นมาจริงๆ ในสายตาของพวกเขา มันเต็มไปด้วยคำพูดที่ว่า "เขาตายแล้ว" ผมรู้ทันทีว่าผมต้องทำอะไร ผมต้องแสดงปฏิกิริยาอะไรซักอย่างให้พวกเขารู้ว่าผมยังอยู่" "คุณทำอะไร"

"อืม...มีนางพยาบาลคนนึงตะโกนถามผมว่า ผมแพ้อะไรหรือเปล่า ผมตอบว่า มี... นางพยาบาลและหมอต่างก็หยุดทำงานรอฟังคำตอบจากผม ผมหายใจลึกๆและตอบว่า "กระสุน!" หลังจากที่พวกเขาหัวเราะ ผมบอกพวกเขาว่า ผมเลือกที่จะมีชีวิตอยู่ โปรดช่วยรักษาผมอย่างคนมีชีวิตไม่ใช่คนตาย" เจอร์รี่ใช้ชีวิตด้วยความรู้สึกขอบคุณความสามารถของหมอ

แต่มันก็เป็นเพราะทัศนคติต่อชีวิตอันแสนจะน่าทึ่งของเขาด้วย ฉันได้เรียนรู้จากเขาว่า ทุกๆวันคุณมีทางเลือกของชีวิต คุณเลือกที่จะรักหรือว่าเกลียดชีวิตของคุณเองก็ได้ สิ่งเดียวที่เป็นของคุณจริงๆ และไม่มีใครสามารถนำมันไปจากคุณได้ ก็คือความคิดและทัศนคติของคุณเอง เพราะฉะนั้นถ้าคุณสามารถใส่ใจกับมันได้ อย่างอื่นในชีวิตของคุณก็จะง่ายดายน่า

ใบงานเรื่อง สิ่งแรก



โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการเรียน

ครั้งที่ 14



ครั้งที่	14
เรื่อง	ปัจฉิมนิเทศ
กิจกรรม	สัญญาจากใจ

แนวคิด ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสามารถพัฒนาขึ้นมาได้ บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงนั้นทำได้ไม่ยาก ซึ่งจะต้องฝึกฝนทำให้คนเป็นที่ยอมรับ ความท้าทาย ซึ่งมีงานวิจัยหลายชิ้นในอดีตพบว่าสามารถกระทำได้และหลังจากการผ่านการฝึกฝนพบว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรคดีขึ้น ซึ่งความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนั้นเป็นไปตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติของสมอง (คันทันย์ ฉัตรคุปต์. 2545: 6)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 14 ครั้ง
2. เพื่อเป็นการปิดการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญ

อุปสรรคในการเรียน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ 1. Power Point สรุปการเข้าร่วมโปรแกรม

2. ใบงานสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

3. กระดาษรูปหัวใจ

4. กระดาษ A4 สำหรับตัดรูปมือ

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมที่สมาชิกทุกคนตั้งใจในการเข้าร่วมอบรมเป็นอย่างดี

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งล้อมวงเป็นวงกลมและเล่าเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมอบรมในครั้งนี้ และอุปสรรคต่างๆ

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษสีแดงที่ตัดเป็นรูปหัวใจ ให้คนละ 1 ดวงให้ทุกคนเขียนสัญญาที่จะทำเพื่อพัฒนาตนเองในด้านการเรียน โดยเมื่อเขียนเสร็จแล้วผู้วิจัยจะเก็บไว้ที่บอร์ดห้องแนะแนวของโรงเรียนเมื่อสิ้นปีการศึกษาให้กลับมาดูผลจากสิ่งที่ได้สัญญาไว้



2.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 คนละ 1 แผ่นโดยให้สมาชิกนำฝ่ามือทาบที่กระดาษและตัดเป็นรูปมือของตนเอง แสดงถึงมือที่จะสามารถลงมือกระทำไปสู่เป้าหมาย

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนนำมือที่ตนเองได้วาดและตัดเป็นรูปร่างมือเขียนชื่อตนเอง และส่งต่อให้สมาชิกทุกคนภายในวงกลมได้เขียนเกี่ยวกับการให้กำลังใจของเจ้าของมือนั้นเพื่อเก็บไว้เป็นกำลังใจในการเรียน



3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปแนวคิดต่างๆจาก Power Point เกี่ยวกับเทคนิคและการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค และให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยตลอดจนแสดงความคิดเห็นจากไปงาน

สรุป

การเข้าร่วมการปัจฉิมนิเทศในครั้งนี้เป็นการปิดการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยให้สมาชิกทุกคนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการสามารถพัฒนาตนเองได้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังและซักถามข้อสงสัยต่างๆ
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. การตอบคำถามจากสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม



สิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรม

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อไปนี้

1. ความรู้สึกของนักเรียนหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 14 ครั้ง

.....

.....

2. อุปสรรคจากการเข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 14 ครั้ง

.....

.....

3. สิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 14 ครั้ง

.....

.....

4. ท่านจะนำแนวคิดต่างๆที่ได้รับไปประยุกต์ใช้กับการเรียนได้อย่างไร

.....

.....

5. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล

นางสาวโสระยา พยัคฆ์ฤทธิ์

วันเดือนปีเกิด

6 ธันวาคม 2530

สถานที่เกิด

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

25/368 ถนนแจ้งวัฒนะ ตำบลบางตลาด
อำเภอปากเกร็ด นนทบุรี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2548

มัธยมศึกษาปีที่ 6

จาก โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา

พ.ศ. 2552

การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาวิชาการแนะแนว

จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พ.ศ. 2559

การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.)

สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

แขนงจิตวิทยาการศึกษา

จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ