

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส  
และการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน



นางสาวสุธีรา นิมิตรนิวัฒน์

## ศูนย์วิทยพัทยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน

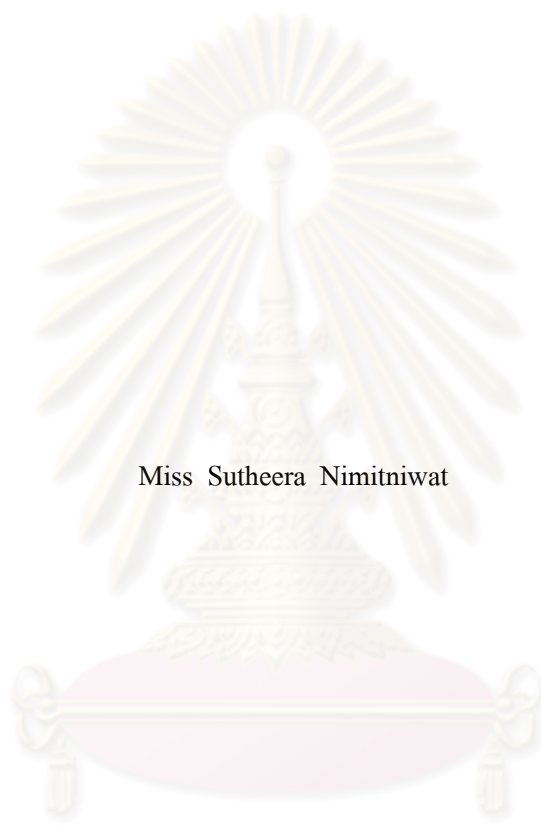
ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

DEVELOPMENT OF NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES BASED ON  
NEO-HUMANIST CONCEPT AND COLLABORATIVE LEARNING TO DEVELOP  
ADVERSITY QUOTIENT OF STUDENTS IN PRIVATE UNIVERSITIES



Miss Sutheera Nimitniwat

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Non-Formal Education  
Department of Educational Policy, Management and Leadership  
Faculty of Education  
Chulalongkorn University  
Academic year 2010

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตาม  
แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนา  
ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

โดย

นางสาวสุธีรา นิมิตรนิวัฒน์

สาขาวิชา

การศึกษานอกระบบโรงเรียน


อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

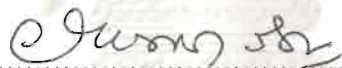
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม


รองศาสตราจารย์ ดร. ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาคุษฎีบัณฑิต


  
..... คณบดีคณะครุศาสตร์  
(ศาสตราจารย์ ดร. ศิริชัย กาญจนวาที)


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. อาชญญา รัตนอุบล)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

  
..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. ไพฑูรย์ สีนลารัตน์)

สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์ : การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัย เอกชน (DEVELOPMENT OF NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES BASED ON NEO-HUMANIST CONCEPT AND COLLABORATIVE LEARNING TO DEVELOP ADVERSITY QUOTIENT OF STUDENTS IN PRIVATE UNIVERSITIES) อ. ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ผศ.ดร.วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, อ.ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์ร่วม : รศ.ดร. ทวีวัฒน์ ปิทยานนท์, 638 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน(2)พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน (3) ทดลองใช้และศึกษาปัจจัย ปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษา เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มควบคุม ไม่มีการสุ่ม แต่มีการสอบก่อนและสอบหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย รุรกิจบัณฑิตย จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน การดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ขั้นที่ 2 พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ขั้นที่ 3 ทดลองใช้และศึกษาปัจจัย ปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภาพรวมสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน อยู่ในระดับปานกลาง

2. รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ 1) การวางแผนการเรียน การสอน 2) การจัดประสบการณ์เรียนรู้ 3) การประเมินผล 4) บทบาทผู้เรียน และ 5) บทบาทผู้สอน .

3. ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาพบว่า (1) กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฝ่าอุปสรรค หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) กลุ่มทดลอง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (3) หลังการ ทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 (4) กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการทำงานตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน ร้อยละ 87.22

ผลการศึกษาปัจจัยและปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาพบว่า รูปแบบกิจกรรมการศึกษามี ความเหมาะสมในด้านวัตถุประสงค์ หลักการเนื้อหา เทคนิคการจัดกิจกรรมเรียนรู้ การประเมินผล บทบาทผู้เรียน และบทบาทผู้สอน ข้อควรคำนึงถึงก่อนนำกิจกรรมไปใช้ คือ ควรทดลองก่อนใช้จริง การติดตามผล สิ่งส่งผลกระทบต่อ กิจกรรมการศึกษามิราบรื่น คือ ด้านนโยบายและการสนับสนุน ด้านลักษณะผู้เรียน และด้านการจัดกิจกรรม

ภาควิชา นโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา ลายมือชื่อ นิสิต..... ก้องกมล นพสารพัตร์  
 สาขาวิชา การศึกษานอกระบบ โรงเรียน ลายมือชื่อ อ.ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
 ปีการศึกษา 2553 ลายมือชื่อ อ.ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

## 4984790927 : MAJOR NON-FORMAL EDUCATION

KEYWORDS : EDUCATION ACTIVITIES/ NEO-HUMANIST/ COLLABORATIVE  
LEARNING/ ADVERSITY QUOTIENT

SUTHEERA NIMITNIWAT: DEVELOPMENT OF NON-FORMAL EDUCATION  
ACTIVITIES BASED ON NEO-HUMANIST CONCEPT AND COLLABORATIVE  
LEARNING TO DEVELOP ADVERSITY QUOTIENT OF STUDENTS IN PRIVATE  
UNIVERSITIES. THESIS ADVISOR: ASST. PROF. WIRATHEP  
PATHUMCHAROENWATTANA, Ph.D., THESIS CO-ADVISOR: ASSOC. PROF.  
TAWEEWAT PITAYANON, Ph.D., 638 pp.

The purposes of this research were (1) to study the overview of the Adversity Quotient of students in private universities; (2) to develop a Non-Formal education activity model based on Neo-humanist concepts and collaborative learning; (3) to experiment and study conditional factors and problems after using the Non-Formal education activity model. This research was made in quasi-experimental research approach consisting of a Nonrandomized control group with a pretest/posttest design. The sample group was 40 freshmen from Dhurakij Pundit University. The sample group was divided in half using matched pairs. There were twenty students in each group: one was the experimental group and the other was the control group. The procedures consisted of three phases: 1) studying the overview of the Adversity Quotient of students in private universities, 2) developing the Non-Formal education activity model based on Neo-humanist concepts and collaborative learning to enhance the Adversity Quotient, and 3) testing and studying factors and problems derived from the application of the Non-Formal education activity model.

The findings were as follows:

1. As a whole, the Adversity Quotient of students in private universities was at a moderate level.
2. The Non-Formal education activity model based on Neo-humanist concepts and collaborative learning to uplift the Adversity Quotient of students in private universities consisted of five factors: 1) the instructional planning, 2) the arrangement of learning experiences, 3) evaluation, 4) learners' roles, and 5) teachers' roles.
3. The findings were as follows :1) The Adversity Quotient scores and learning achievement scores of the experimental group after the experiment were significantly higher than the scores measured before the experiment at .01. 2) After the experiment, the Adversity Quotient scores of the experimental group were significantly higher than those of the control group at .01. 3) After the experiment, the collaborative learning behavioral scores were at 87.22 %.

In addition, the participants reported that the Non-Formal education activity model was appropriate in its learning objectives, contents and cognizance, training techniques, evaluation, learners' roles, and teachers' roles. However, what should be considered before the application of this model? And, what follow-up studies should be accomplished after the application of the model? In addition, there were some obstructive factors that might have affected the training. These included management policy, support from the organizations, the characteristics of the learners, and the arrangement of activities.

Department : Education Policy, Management and Leadership

Field of Study : Non-Formal Education

Academic Year : 2010

Student's Signature

*Sutheera Nimitniwat*

Advisor's Signature

*Wiratthep P. Charoentana*

Co-Advisor's Signature

*Taweewat Pitayanon*

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จล่วงได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ซึ่งท่านได้ให้ความรู้ แนวคิด คำแนะนำ ตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขในการทำวิจัยอย่างดีด้วยความเอาใจใส่ เสียสละ และปรารถนาดีต่อผู้วิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. อาชญญา รัตนอุบล ประธานการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล และศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. ไพฑูรย์ สีนลารัตน์ ที่ให้ความเมตตาและกรุณาพิจารณาตรวจสอบเนื้อหาสาระรวมถึงข้อเสนอแนะอันมีค่ายิ่งต่องานวิจัยในครั้งนี้ นอกจากนี้ ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. รัตนา พุ่มไพศาล รองศาสตราจารย์ ดร. โสริช โพธิแก้ว รองศาสตราจารย์ ดร. ศิริเดช สุชีวะ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส ศาสตราจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อาริรักษ์ หาญมนตรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อูสา สุทธิสาคร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สารีพันธุ์ สุภวรรณ ที่กรุณาตรวจเครื่องมือการวิจัยและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่องานวิจัย รวมถึงขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่มีได้กล่าวถึงในที่นี้

ขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตนักศึกษา ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วรรณวิภา ทังวงศ์ อาจารย์สินีนานู สุทธจินดา และเพื่อนๆ อาจารย์ ที่กรุณาให้ข้อคิด คำชี้แนะอันเป็นประโยชน์ยิ่งในการทำวิจัย และขอขอบคุณนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาที่ให้ความร่วมมือและปฏิบัติกิจกรรมต่างๆอย่างเอาใจใส่

ขอขอบคุณ คุณชัชฤทธิ์ พงศ์กล้า คุณนิรันดร์ สาโรวาท คุณอดิวัฒน์ พรหมาสา คุณประทีป จินจี คุณนันทภา ปัญญารัตน์ คุณสุวิธิดา จรุงเกียรติกุล และเพื่อนๆ การศึกษานอกระบบ โรงเรียนทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือ คำแนะนำและกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของผู้วิจัยที่ให้พลังกาย พลังใจ พลังความรัก และพลังปัญญาแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด คือ คุณพ่อ คุณแม่ พี่ๆและญาติๆทุกคน และผู้มีพระคุณทุกท่าน

## สารบัญ

| บทที่  | หน้า |
|--|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....   | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....  | จ    |
| กิตติกรรมประกาศ.....   | ฉ    |
| สารบัญ.....  | ช    |
| สารบัญตาราง.....   | ฅ    |
| สารบัญภาพ.....   | ฉ    |
| บทที่  |      |
| 1. บทนำ.....   | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....  | 1    |
| วัตถุประสงค์การวิจัย.....  | 15   |
| สมมุติฐานการวิจัย.....   | 16   |
| ขอบเขตการวิจัย.....  | 18   |
| คำจำกัดความในการวิจัย.....   | 18   |
| กรอบความคิดในการวิจัย.....   | 20   |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....   | 29   |
| 2. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....  | 30   |
| ตอนที่ 1 การศึกษานอกระบบโรงเรียน.....  | 30   |
| ตอนที่ 2 หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่.....  | 42   |
| ตอนที่ 3 ทฤษฎีการเรียนรู้ในการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....  | 45   |
| ตอนที่ 4 หลักการแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....   | 54   |
| ตอนที่ 5 หลักการเรียนรู้ร่วมกัน.....   | 78   |
| ตอนที่ 6 ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค.....  | 116  |
| ตอนที่ 7 ลักษณะและปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน.....  | 139  |
| ตอนที่ 8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....  | 150  |
| 3. วิธีดำเนินการวิจัย.....   | 163  |
| ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค<br>ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน..... | 163  |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่   | หน้า |
|---|------|
| <p>ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน.....</p>                                 | 166  |
| <p>ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้และศึกษาปัจจัย ปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน.....</p> | 181  |
| 4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....  | 189  |
| <p>ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน.....</p>   | 191  |
| <p>ตอนที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน.....</p>                                   | 197  |
| <p>ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้และศึกษาปัจจัย ปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน .....</p>  | 221  |
| 5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายและข้อเสนอแนะ.....   | 279  |
| สรุปผลการวิจัย.....   | 283  |
| อภิปรายผลการวิจัย.....  | 298  |
| ข้อเสนอแนะ.....   | 323  |
| รายการอ้างอิง.....  | 326  |
| ภาคผนวก.....  | 342  |
| ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....   | 343  |
| ภาคผนวก ข ผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย.....   | 345  |
| ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....   | 361  |
| ภาคผนวก ง ผลการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....  | 633  |
| ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....  | 638  |



## สารบัญตาราง

| ตารางที่ |   | หน้า |
|----------|---|------|
| 1        | เปรียบเทียบลักษณะกิจกรรมการศึกษาที่ผู้วิจัยจัดและผู้วิจัยอื่นดำเนินการแล้ว .....  | 6    |
| 2        | การสังเคราะห์ความแตกต่างระหว่างการเรียนรู้ร่วมมือและการเรียนรู้ร่วมกัน.....   | 91   |
| 3        | เปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้ร่วมกัน จากผู้เชี่ยวชาญ.....  | 105  |
| 4        | แผนการเรียนการสอน.....  | 169  |
| 5        | กำหนดการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคตาม<br>แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน.....   | 173  |
| 6        | แบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย.....  | 176  |
| 7        | ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา<br>มหาวิทยาลัยเอกชน .....   | 191  |
| 8        | ค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของนักศึกษามหาวิทยาลัย<br>เอกชน จำแนกตามเพศ และแยกตามมิติ .....  | 192  |
| 9        | ค่าร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และสาขา<br>การศึกษาตาม ISCED.....   | 193  |
| 10       | ค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัย<br>เอกชน จำแนกตามมิติ และสาขาการศึกษาตาม ISCED .....   | 194  |
| 11       | ค่าร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามระดับผลการเรียนและ<br>ค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จำแนกตามระดับผลเรียน....   | 195  |
| 12       | ค่าร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนจำแนกตามภูมิลำเนาและค่าเฉลี่ย<br>ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จำแนกตามภูมิลำเนา .....  | 196  |
| 13       | การกำหนดกิจกรรมการศึกษาโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน<br>เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค .....  | 199  |
| 14       | การผสมผสานการจัดประสบการณ์เรียนรู้โดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการ<br>เรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค .....   | 202  |
| 15       | ผลการตรวจสอบรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด<br>นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและ<br>ฟื้นฝ่าอุปสรรค ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน..... | 206  |

**สารบัญตาราง (ต่อ)**

| ตารางที่ |  | หน้า |
|----------|--|------|
| 16       | ความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาที่มีต่อ วัตถุประสงค์การเรียนรู้ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนี้ โอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค .....               | 208  |
| 17       | ความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาที่มีต่อ เนื้อหาความรู้ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนี้ โอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค .....                        | 210  |
| 18       | ความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาที่มีต่อ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้และเทคนิคในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้ โอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค .....      | 212  |
| 19       | ความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาที่มีต่อ บทบาทผู้เรียนและผู้สอนในกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนี้ โอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค .....                | 214  |
| 20       | ความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาที่มีต่อ การนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนี้ โอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค.....                     | 216  |
| 21       | ความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาที่มีต่อ การประเมินโดยภาพรวม สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้ โอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ..... | 218  |
| 22       | ความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้ โอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ประเมินความเหมาะสมโดยภาพรวม รายกิจกรรม .....                          | 220  |
| 23       | จำนวนและร้อยละของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง.....  | 222  |
| 24       | จำนวนและร้อยละของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาขาการศึกษาตาม ISCED.....  | 222  |

## สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตารางที่ |   | หน้า |
|----------|---|------|
| 25       | ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง.....              | 223  |
| 26       | ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง .....              | 224  |
| 27       | ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง จำแนกตามมิติ ..... | 224  |
| 28       | ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของกลุ่มทดลอง ก่อน – หลังการทดลอง.....                               | 225  |
| 29       | ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของกลุ่มทดลอง ก่อน – หลังการทดลอง จำแนกตามมิติ.....                  | 226  |
| 30       | การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของกลุ่มทดลอง ก่อน - หลังการทดลอง .....                          | 227  |
| 31       | คำร้อยละ และค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน รายกิจกรรม .....  | 228  |
| 32       | คำร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน ด้านการพึ่งพาอาศัยกันและกัน .....  | 230  |
| 33       | คำร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการ เรียนรู้ร่วมกัน ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด .....   | 232  |
| 34       | คำร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน ด้านตรวจสอบความรับผิดชอบของสมาชิกรายบุคคลและกลุ่ม.....                                   | 234  |
| 35       | คำร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน ด้านทักษะทางสังคม.....   | 236  |
| 36       | คำร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน ด้านกระบวนการกลุ่ม .....   | 238  |

## สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตารางที่ |   | หน้า |
|----------|---|------|
| 37       | ความถี่ ค่าร้อยละและค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนนจากแบบรายงานตนเองของ กลุ่ม<br>ทดลอง ระยะหลังการทดลอง.....            | 240  |
| 38       | ร้อยละ และค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนนจากแบบรายงานตนเอง ของกลุ่มทดลอง<br>ระยะหลังการทดลอง .....                      | 241  |
| 39       | ค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนนจากการทดสอบย่อย ความรู้เรื่องความสามารถใน การ<br>เผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค รายชั่วโมง ..... | 242  |
| 40       | ค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนนจากแบบรายงานตนเอง ของกลุ่มทดลอง รายชั่วโมง ...   | 243  |

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญภาพ

| ภาพที่ |  | หน้า |
|--------|--|------|
| 1      | กรอบความคิดในการวิจัย.....   | 28   |
| 2      | รูปแบบการคิดเป็น .....   | 46   |
| 3      | ขั้นตอนของทฤษฎีการสร้างความรู้ .....   | 48   |
| 4      | กรอบแนวคิดทฤษฎีการสร้างสรรค์ทางปัญญา .....   | 49   |
| 5      | กระบวนการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ.....   | 51   |
| 6      | วงจรการเรียนรู้.....   | 53   |
| 7      | การจัดการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและผลลัพธ์ต่อมนุษยชาติ.....  | 58   |
| 8      | พลังของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก.....   | 61   |
| 9      | แสดงบุคลิกลักษณะของผู้มีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง.....  | 73   |
| 10     | การเปรียบเทียบกลุ่มบุคคลที่เป็นนักไต่เขากับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ ของ Maslow .....  | 120  |
| 11     | ความสัมพันธ์ระหว่าง IQ EQ และ AQ.....  | 129  |
| 12     | สูตรความแข็งแกร่ง.....   | 134  |
| 13     | รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน..... | 306  |
| 14     | กระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค .....                     | 316  |

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เยาวชนถือเป็นสมาชิกสำคัญของครอบครัวและเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติ หากเยาวชนได้รับการพัฒนาให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา คุณธรรมและจริยธรรม ได้รับการเอาใจใส่ ชี้นำให้มีความคิด ความสามารถที่จะตัดสินใจอย่างสมเหตุสมผล พิจารณามุมมองของปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เขาย่อมมีการเจริญเติบโตอย่างสมวัย สุขภาพจิตดี มีภูมิคุ้มกันที่สามารถอยู่ในสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สอดคล้องกับนโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว (พ.ศ.2545-2554) (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, 2545) ที่กล่าวถึงคุณสมบัติเด็กและเยาวชนที่เป็นเป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนา 6 ประการ ดังนี้

1. มีความผูกพันในครอบครัว ภาคภูมิใจในความเป็นไทย มีทักษะในอาชีพและการดำรงชีวิตที่รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น
2. มีสุขภาพและพลานามัยแข็งแรงและรู้จักการป้องกันตนเองจากโรคและสิ่งเสพติด
3. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ จริยธรรม คุณธรรม และมีพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบตามวัย
4. มีเจตคติที่ดีต่อการทำงาน มีศักดิ์ศรีและความภาคภูมิใจในการทำงานสุจริต
5. รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลรอบด้าน และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
6. รู้จักช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสและมีส่วนร่วมเพื่อการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ

เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนมีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีพฤติกรรมความรับผิดชอบ และการรู้จักคิดอย่างมีเหตุผลรอบด้าน เยาวชนควรต้องได้รับการพัฒนาให้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient) หรือ AQ เนื่องจากเป็นความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ความยากลำบากในชีวิต ทำให้บุคคลมีความแข็งแกร่ง ยืนหยัด ต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค ความท้าทายที่เขาต้องเผชิญในชีวิต (Stoltz, 1997) ซึ่งนายแพทย์วิทยา นาควัชระ (2544) อธิบายเพิ่มเติมว่าเป็นความบึกบึน อดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฝ่าฟันได้อย่างคนมีกำลังใจและความหวังอยู่เสมอ นอกจากนี้ ยังเป็นความสามารถในการควบคุมวิกฤติ มีสติ มองวิกฤติมาจากปัจจัยภายนอกมากกว่าภายใน แต่ยินดีเข้าร่วมรับผิดชอบไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ อดทนต่อความขัดแย้งของปัญหาได้ จึงมองปัญหาเป็นพลังชีวิต

มองความล้มเหลวเป็นบันไดสู่ความสำเร็จ เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551) ด้วยเหตุนี้ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจึงเป็นคุณสมบัติที่ทำให้เยาวชนมีความคิดอย่างมีเหตุผลภายใต้ความเป็นจริง มีการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่ดี รวมถึงแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

ด้วยเหตุที่ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูง มีความอดทน จิตใจเข้มแข็ง มีเป้าหมายชัดเจนแน่นอน มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา ไม่สูญเสียความมั่นใจและความหวังง่ายๆ ไม่ลดละความตั้งใจ สามารถอดทนต่อความเหนื่อยยากลำบาก ความเจ็บปวด การรอคอย และความเบื่อหน่าย ไม่จมอยู่กับความทุกข์ที่มาพร้อมปัญหา เข้าใจว่าปัญหาอุปสรรคต่างๆ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เชื่อมั่นในความสามารถว่าแก้ไขปัญหาได้ แล้วหาทางแก้ไข ปัญหาทันที มองโลกแง่บวก ด้วยเหตุนี้ เขาจึงเป็นผู้ที่มุ่งมั่น ไม่ย่อท้อจนกระทั่งสามารถพบความสำเร็จ เต็มไปด้วยพลังโดยไม่คำนึงถึงพื้นฐานชีวิต ข้อได้เปรียบ จุดอ่อน หรือโชคชะตาโชคร้าย เมื่อพบวิกฤตการณ์เขาไม่หลบหนีหรือล้มเลิกแม้ตกอยู่ในสภาพการณ์เลวร้าย รวมถึงมีการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อตนเองและสังคม (Stoltz, 1997)

ในทางตรงกันข้าม ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ ไม่อดทนต่อปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากหรือการแก้ปัญหา ขอมแพ้ ล้มเลิก ละทิ้งความมุ่งมั่นที่สำคัญของชีวิต รับรู้ว่าคุณอุปสรรคความยากลำบากแม้เพียงเล็กน้อยก็อยู่เหนือการควบคุม ต้องยอมจำนนกับภาวะเลวร้ายนั้นโดยไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใดๆ ได้ เพราะบางและอ่อนแอเมื่อเผชิญกับอุปสรรค หรืออ่อนล้าเกินไปแม้กับเหตุการณ์ไม่ปกติในชีวิตประจำวัน บางคนวนเวียนกับความรู้สึกพ่ายแพ้ สูญเสีย ทุกข์ทรมานกับความยากลำบาก จึงรู้สึกเลวร้าย ซึมเศร้า มองโลกแง่ร้าย (ตันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2545) กอดค้น เก็บกด มีพฤติกรรมต่อต้านสังคมรอบตัว ต้องการให้ปัญหาที่เผชิญอยู่หมดไปโดยเร็ว บางคนหมกมุ่นกับสิ่งที่คิด เช่น คิดแอลกอฮอล์ คิดสิ่งเสพติด ฯลฯ (Stoltz, 1997) ลักษณะเช่นนี้ส่งผลกระทบต่อความล้มเหลวในการศึกษาและอาชีพ ปัญหาสุขภาพจิต สัมพันธภาพกับผู้อื่น รวมถึงการดำรงชีวิต

แต่เนื่องจากเยาวชนส่วนใหญ่อยู่ในวัยกำลังศึกษา มีอายุระหว่าง 18-25 ปี เป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลาย จึงมีรูปแบบกระบวนการพฤติกรรมพ้นจากวัยเด็กแล้วแต่ยังไม่เป็นผู้ใหญ่สมบูรณ์ เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อสำคัญ มีความรู้สึกเร็วต่อสิ่งเร้าที่อยู่รอบๆตัว ได้รับการช่วยเหลือได้ง่าย รวมถึงปฏิบัติตามตอบสนองทางอารมณ์มีความรุนแรง แม้เป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการทางปัญญาอย่างมาก แต่ยังคงประสบการณ์ ความรู้ ทำให้ผิดหวังและพบกับปัญหาอุปสรรคได้ง่าย เมื่อเขาเผชิญปัญหา หลายคนใช้วิธีจัดการให้หมดไปอย่างไม่เหมาะสม ทำให้เกิดผลพวงอันตรายต่อตนเองและสังคม เป็นผลสืบเนื่องให้เกิดปัญหาสังคม ซึ่งข้อมูลจากสถาบันรามจิตติ (2551) แสดงให้เห็นสภาวะการณ์เด็กและเยาวชนในปี พ.ศ. 2549-2550 ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเฉพาะนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาล้มเหลวเป็นครั้งคราวถึงประจำร้อยละ 48.88 มีอาการเครียดจนนอนไม่หลับหรืออาเจียนร้อยละ 54.19

นักศึกษาลอกการบ้านหรือข้อสอบเพื่อนร้อยละ 78.32 มีความคิดอยากทำศัลยกรรมร้อยละ 28.25 ชื่อของตามห้างสรรพสินค้าเป็นประจำร้อยละ 32.17 ฯลฯ นอกจากนี้ ข้อมูลวิกฤตนักศึกษาไทย ความรุนแรงและทางออก (อมรวิชัย นาคทรพรพ และยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, 2552) แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษามีรูปแบบการดำเนินชีวิตโดยแบ่งเป็นมิติต่างๆ และพบปัญหาที่สำคัญ ได้แก่ นักศึกษาคัดล้มเหลัร้อยละ 42 สูบบุหรี่ร้อยละ 22 เทียวห่างเป็นประจำร้อยละ 13 ขอมรับว่ามีเพศสัมพันธ์แล้วร้อยละ 31 อยากทำศัลยกรรมปรับปรุงภาพลักษณ์ร้อยละ 24 เคยมีอาการเครียดจนนอนไม่หลับหรืออาเจียนร้อยละ 31 เคยลอกข้อสอบเพื่อนร้อยละ 60 ถูกขู่กรรโชกทรัพย์ร้อยละ 9 ถูกทำร้ายร่างกายในสถานศึกษาร้อยละ 15 เป็นต้น

เนื่องจากนักศึกษาระดับอุดมศึกษาประกอบด้วย นักศึกษาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยรัฐบาลและนักศึกษาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน ซึ่งผู้ตัดสินใจเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยเอกชนมีเหตุผลหลายประการ เช่น การพลาดหวังจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัยรัฐบาล การหลีกเลี่ยงการสอบแข่งขันเข้าศึกษาต่อ การได้รับคำแนะนำ ชักชวนจากรุ่นพี่หรือบุคคลรอบข้างเกี่ยวกับชื่อเสียงของมหาวิทยาลัย ความสะดวกสบายหรือสิ่งอำนวยความสะดวกรวมถึงเทคโนโลยีที่ทันสมัยของมหาวิทยาลัย ความเชื่อว่าจะได้รับความเอาใจใส่ ความเห็นอกเห็นใจจากคณาจารย์ผู้สอนจนจบหลักสูตร ฯลฯ ด้วยเหตุนี้ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนส่วนใหญ่จึงยังมีนิสัยรักความสะดวกสบาย ไม่ชอบทำงานยากหรือเรียนวิชาที่ยาก ขาดความอดทนในการฝึกฝนความสามารถของตนเอง ขาดความเข้มแข็งทางจิตใจที่จะแข่งขันและแก้ไขปัญหาอุปสรรค ประระบางต่อการเผชิญและแก้ไขปัญหา ขาดการปรับตัวที่ดี ขาดวินัยที่ดีและความมุ่งมั่นในการศึกษา เช่นเดียวกับข้อมูลในรายงานการวิจัยที่ระบุว่าลักษณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนโดยภาพรวมไม่สูงนัก อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน โดยมีลักษณะทางสติปัญญา เช่น การค้นหาสาเหตุและพยายามแก้ไขปัญหานั้น เรียนรู้และแก้ไขข้อบกพร่องในการทำงาน ความพยายามเรียนวิชาต่างๆที่ดีที่สุด ความรับผิดชอบต่อปัญหา ความพร้อมในการเผชิญปัญหา ฯลฯ ลักษณะทางอารมณ์ เช่น คิดวิตกกังวลกับปัญหาที่ยังไม่เกิดขึ้น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความมั่นคงทางอารมณ์ ความอดกลั้น อยู่ในระดับปานกลาง ลักษณะทางจิตใจ เช่น ชอบทำงานท้าทาย มีใจจดจ่อกับงานจนกว่าจะเสร็จ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ฯลฯ ก็อยู่ในระดับปานกลาง (มนัสนันท์ เจริญรัตน์, 2540)

ลักษณะปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเด่นชัดมากจากข้อค้นพบในงานวิจัยของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ที่ศึกษาสาเหตุที่ทำให้นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ พบว่ามีสาเหตุแตกต่างกัน ได้แก่ ขาดเรียนบ่อย เข้าเรียนสาย ไม่สนใจเรียน ไม่เห็นประโยชน์และความสำคัญของวิชาที่เรียน ไม่อ่านหนังสือเตรียมสอบ พุดคุยกับเพื่อนในห้องเรียน เพื่อนชักชวนไปเที่ยว เป็นต้น (สอองค์ศรี พรสุวรรณ และคณะ, 2546) และยังพบว่าปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนไม่ตั้งใจเรียน ได้แก่ มีความรู้ในวิชาพื้นฐานน้อย ไม่เข้าใจเนื้อหาวิชา ไม่มีการวางแผนหรือเป้าหมายในชีวิตชัดเจน ไม่ถนัดหรือไม่ชอบในสาขาวิชา



ที่เรียน อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่ขยันและไม่ตั้งใจเรียน เนื้อหาวิชาส่วนใหญ่ที่เรียนยากเกินไป ไม่สนใจเรียนเองหรือจี้เกียจเรียน ติดเพื่อน ชอบเที่ยว ฯลฯ (ศูนย์วิจัย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์, 2550)

ผลจากลักษณะนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนยังส่งผลต่อเนื่องมาถึงพฤติกรรมในการทำงานร่วมกัน ได้แก่ การขาดความรับผิดชอบ ต้องคอยกระตุ้นหรือบอกให้ทำงานกลุ่ม ความมีอคติกับเพื่อน ไม่ให้ความร่วมมือกับงานกลุ่ม เกี่ยงการทำงาน ฯลฯ

“ งานกลุ่มต้องคอยบอก ให้เพื่อนทำตาม เพื่อนทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร เราต้องคอยแก้ไข ขาดความรับผิดชอบ ความคิดเห็นไม่ค่อยตรงกัน ” (ชาวลิต ชันอุทะ , **สัมภาษณ์** , 18 กันยายน 2551)

“ ทำงานกลุ่มต้องแบ่งปันความเห็นกัน มีปัญหา อคติกับเพื่อน” (วิมลรัตน์ โรจนธรรมเจริญ , **สัมภาษณ์** , 19 กันยายน 2551)

“ การเรียน เพื่อนไม่ให้ความร่วมมือทำงานกลุ่ม” (พงศกร ไตรรงค์ถาวร, **สัมภาษณ์** , 19 กันยายน 2551)

“ เพื่อนเริ่มหวนวิชา ไม่ช่วยทำงาน เกี่ยงงาน “ (พงศกร พะลาขานนท์, **สัมภาษณ์** , 19 กันยายน 2551)

จากลักษณะและพฤติกรรมข้างต้น เช่น การรักความสะดวกสบายเกินควร ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ขาดความรับผิดชอบ ขาดความเพียรพยายาม ความมุ่งมั่นในการเรียนจนก่อให้เกิดปัญหาในการเรียน เพิกเฉยต่อการแก้ไขปัญหาอุปสรรคในบทบาทผู้เรียน ขาดความเข้มแข็งทางจิตใจที่จะจัดการกับปัญหาอุปสรรคหรือเรื่องต่างๆ ในชีวิต ฯลฯ เหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคน้อย ขาดความเข้มแข็งอดทนในการเผชิญปัญหา ไม่สามารถอดทนต่อความเหนื่อยยาก ความทุกข์จากปัญหา ไม่เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถแก้ปัญหาและควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ เช่นเดียวกับที่ อารี พันธุ์มณี (2546) กล่าวว่า ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจะมีความอดทน จิตใจเข้มแข็ง อดทนต่อความเหนื่อยยากลำบากได้ แต่ปัจจุบันพบว่าเยาวชนขาดความอดทน ความเข้มแข็ง มีจิตใจอ่อนแอ ไม่สามารถเอาชนะความกลัว ความยากลำบากหรือความจี้เกียจได้ นอกจากนี้ เขายังรักความสะดวกสบาย ยึดวัตถุเป็นที่ตั้ง เวลามีปัญหาใช้ชีวิตแก้ปัญหาแบบฉาบฉวย ขาดวิจรรย์ญาณ รวมถึงการใช้ความรุนแรงในการจัดการกับปัญหา โดยเริ่มจากการทำร้าย การเอาชีวิตเข้าแลก ฆ่าตัวเองหรือฆ่าผู้อื่น ซึ่งเป็นการหนีปัญหาไม่ใช่การแก้ปัญหา

สำหรับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เช่น รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ครอบครัวจัดสิ่งอำนวยความสะดวกและสิ่งแวดล้อมที่ทำให้บุตรหลานไม่เคยพบความยากลำบากจึงทำให้เขาไม่มีภูมิคุ้มกัน อ่อนแอ แก้ปัญหาไม่ได้ การเป็นแบบอย่างเรื่องการแก้ไขปัญหาของผู้ปกครองและบุคคลรอบข้าง (วิทยา นาควัชระ, 2544) ปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น การมีสมาธิ แน่วแน่กับจุดมุ่งหมายในชีวิต ความเชื่อมั่นในตนเอง (ญานิกา สวัสดิพิงศา, 2549;

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2545) การเห็นคุณค่าในตนเอง (กนกวรรณ อบเชย, 2550; อติวรรณ อภิรักษ์ ชาติ, 2550) ความภาคภูมิใจในตนเอง ความกระตือรือร้น ความเชื่อมั่นในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (รัชภูมิ แพงมา สมบัติ ท้ายเรือคำ และประสาธต์ เนื่องเฉลิม, 2551) การมองโลกแง่บวก (อาทิตา กลั้วเพิ่มพูล, 2549) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (ศุภนุช สุคติวิไล, 2550) ความสามารถรู้จักและ เข้าใจผู้อื่นได้ (จันทร์ชลิ มาพุทธ, 2546) เป็นต้น

การเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ถือเป็นเรื่องสำคัญที่มีผลพวงระยะ ยาวต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลและสุขภาพสังคม ที่ผ่านมามีผู้วิจัยหลายท่าน สร้างรูปแบบพัฒนา ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เช่น นันทิยา วชิรลาภไพฑูรย์ (2547) ฝึกรอบรวมเพิ่ม ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยการเรียนรู้พฤติกรรมการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยจัดให้กับเยาวชนกระทำผิดชาย ใช้หลักการเทคนิคลำดับขั้นตอนสี่ (The LEAD Sequence) เป้าหมายเพื่อลดการกระทำผิดของเยาวชน อนันต์ เอนกวิชฌกุล (2550) จัดโปรแกรมฝึกรอบรวมความ สามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับพนักงานขาย ของบริษัทจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้า โดยใช้ หลักการของ Stoltz (1997) และ ศ.ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ เป้าหมายเพื่อเพิ่มยอดขายสินค้า กัมพล เจริญรักษ์ ประวิต เอราวรรณ์ และไพบุลย์ บุญไชย (2551) พัฒนาชุดฝึกรับรู้ความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกระแซงวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ศรีสะเกษ เขต 4 ใช้เทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่ม เป้าหมายเพื่อเพิ่มความสามารถในการปรับตัว

สำหรับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนา ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยการนำแนวคิดนิโอฮิวแมนนิสมาผสมผสาน กับแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกัน สำหรับแนวคิดนิโอฮิวแมนนิส ประกอบด้วย การพัฒนาให้คนมีคลื่น สมองต่ำ ผ่อนคลายให้เกิดกว้างรับรู้ด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ โดยเชื่อว่าในสภาวะคลื่นสมองต่ำ บุคคลสามารถดึงพลังปัญญามาใช้ได้สูงสุด จึงมีสมาธิสูง พลังความคิดด้านบวกสูง ผ่อนคลายสูง ความจำดี อารมณ์สงบ เยือกเย็น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542) เขาจึงสามารถควบคุมตนเอง หรือสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ได้ ค้นหาสาเหตุของปัญหาอย่างเป็นขั้นตอนและมีเหตุผล เห็นคุณค่า ในตนเองสูงขึ้น (วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) การให้พลังทางบวกและมีภาพพจน์ที่ดีต่อ ตนเองเป็นการเพิ่มพลังแห่งความเชื่อมั่น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545) ทำให้บุคคลมีความรู้สึกที่ ดีต่อตนเอง รู้จักเรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาดเพื่อแก้ไขปรับปรุง มีสติรับมือกับปัญหา มีความหวังใน ชีวิต การฝึกฝนปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ก่อให้เกิดการพัฒนาจากภายในสู่ภายนอก เป็นการเปลี่ยนจาก อุปนิสัย คุณลักษณะ และส่งผลต่อชะตาชีวิตของบุคคล สำหรับหลักการเรียนรู้ร่วมกัน เน้นผู้เรียน เป็นศูนย์กลาง เป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (ยาวพา เดชะคุปต์, 2522) การเรียนรู้ร่วมกันของผู้เรียน ด้วยการพึ่งพาอาศัยกันและกัน ปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ความ รับผิดชอบต่อการปฏิบัติหน้าที่ ใช้ทักษะทางสังคม และใช้กระบวนการกลุ่ม การทำงานร่วมกันเป็น กลุ่มย่อย อภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนผู้มีความรู้ที่มีพื้นฐานชีวิตต่างกัน ผู้เรียนจึงเรียนรู้จาก

การช่วยเหลือกันและกัน (Bruffee, 1992) ผู้วิจัยได้ผสมผสาน 2 แนวคิด เพื่อสร้างกิจกรรมการศึกษา โดยคำนึงถึงพัฒนาการทางสังคมของผู้เรียนที่ต้องการเข้ากลุ่มและทำงานร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกัน (Slavin, 1991) ซึ่งรูปแบบการเรียนรู้ร่วมกัน เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่พบมากที่สุด chez ผู้เรียน ระดับอุดมศึกษา (พรทิพย์ บุญรอด, 2534; รุ่งฟ้า กิติญาณสันต์, 2549)

ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบลักษณะกิจกรรมการศึกษาที่ผู้วิจัยจัดขึ้นและผู้วิจัยท่านอื่นๆ ได้ ดำเนินการไปแล้ว เพื่อแสดงให้เห็นความเด่นชัดของเป้าหมายปลายทางที่ผู้เรียนได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบลักษณะกิจกรรมการศึกษาที่ผู้วิจัยจัดและที่ผู้วิจัยอื่นดำเนินการแล้ว

| รูปแบบ  | กลุ่มเป้าหมาย                               | หลักการหรือเทคนิคที่ใช้  | วัตถุประสงค์                              | เป้าหมายปลายทาง   |
|---|---|--|---|---|
| การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบ                      | เยาวชนชายที่กระทำความคิด                    | เทคนิคลำดับขั้นตอนลีด (The LEAD Sequence) โดย Stoltz (1997)  | เพิ่มความสามารถ เจริญและฟันฝ่าอุปสรรค     | ลดการกระทำความคิดของเยาวชน โดยลดปัญหาด้านอารมณ์   |
| การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบ                      | พนักงานองค์กรเอกชน                          | หลักการของ Stoltz (1997) และ ผศ.ธีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์  | เพิ่มความสามารถ เจริญและฟันฝ่าอุปสรรค     | เพิ่มยอดขายสินค้า   |
| การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบ                      | นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จังหวัดศรีสะเกษ       | เทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่ม   | เพิ่มความสามารถ เจริญและฟันฝ่าอุปสรรค     | เพิ่มความสามารถในการปรับตัว   |
| การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบ (ที่ผู้วิจัยจัดขึ้น) | นักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเอกชน (18-25 ปี) | <u>แนวคิดนี้โออิแมนนิส</u><br>1.พัฒนาให้มีคลื่นสมองต่ำ ผ่อนคลายให้เกิดวังคร์รับรู้ ด้วยเสียงเพลง จินตนาการ<br>2.ให้พลังทางบวกและมีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง<br>3.ฝึกฝนปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ<br><u>แนวคิดเรียนรู้ร่วมกัน</u><br>1.ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง<br>2.การเรียนรู้ร่วมกันของผู้เรียน คือ ฟังพาสัยกันและกัน ปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด รับผิดชอบต่อการปฏิบัติหน้าที่ ใช้ทักษะทางสังคม ใช้กระบวนการกลุ่ม | เพิ่มความสามารถในการเจริญและฟันฝ่าอุปสรรค | -พัฒนาให้คนสมบูรณ์ทุกด้าน<br>1)ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง 2) จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง มีสมาธิ มีสติ เห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น 3)จิตใจขั้นสูง มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ จึงมีจิตใจที่สงบนิ่ง 4) ความรู้ทางวิชาการ วิชาชีพ -พัฒนาการพึ่งพาตนเอง การเชื่อมต่อกับความรู้ (articulate)<br>-การคิดเป็น |

ในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ผู้วิจัยจัดขึ้น มีลักษณะเป็นการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน กล่าวคือ

1. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นส่วนที่ช่วยสนับสนุนและเติมเต็มผู้เรียน ให้ได้เรียนรู้สิ่งที่สัมพันธ์กับชีวิตจริงและได้รับการพัฒนาตนเองให้มากที่สุด โดยยึดหลักปรัชญาของการศึกษานอกระบบที่ว่า การศึกษาคือชีวิต ชีวิตคือการศึกษา(เกียรติวรรณ อมตยกุล, 2530) เป็นการพัฒนาคูณาภพชีวิตของผู้เรียนในทุกแง่มุมของชีวิต ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้ทันทีในวิถีชีวิตของตน

2. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักใช้ความคิด ตัดสินใจ รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นผู้ลงมือทำฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเอง ความเข้าใจอย่างแท้จริงในเรื่องต่างๆ จึงเกิดขึ้นจากตัวผู้เรียนเอง

3. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สามารถกำหนดกลุ่มเป้าหมายได้ว่าเป็นผู้ใด การจัดการเรียนรู้จึงมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย ทั้งนี้การเรียนเป็นความสนใจและสมัครใจของผู้เรียน (ทองอยู่ แก้วไพฑูริย์, 2544 ; อุ๋นตา นพคุณ, 2546)

4. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีความยืดหยุ่นทั้งในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา การวัดและการประเมินผล สามารถจัดทั้งในระบบโรงเรียนหรือนอกระบบโรงเรียนก็ได้ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, มปป.)

5. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จัดในบรรยากาศความสัมพันธแบบไม่เป็นทางการ ผู้เรียนและผู้วิจัยสามารถเรียนรู้ไปพร้อมกันได้ มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผู้วิจัยเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงในลักษณะผู้กระตุ้น ผู้ร่วมเรียน ผู้อำนวยการอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ และผู้ให้กำลังใจ (วิศนี ศิลตระกูล, 2545)

6. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค พัฒนาขึ้นตามจุดมุ่งหมายการศึกษานอกระบบที่ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ให้ได้รับความรู้ การพัฒนาไปในทางที่ถูกต้อง เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข เพื่อให้ประชาชนทุกคนมีโอกาสศึกษาหาความรู้ที่เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตได้

เท่าเทียมกัน ตลอดจนเพิ่มคุณค่าการศึกษาให้แก่ประชาชนทั้งในและนอกระบบโรงเรียนและสร้างความมั่นคงให้แก่ครอบครัว ท้องถิ่น สังคมส่วนรวม และช่วยแก้ปัญหาสังคม

สำหรับในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้พิจารณาแนวทางที่เหมาะสม มีความเป็นไปได้ และได้รับประโยชน์สูงสุด จึงดำเนินการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ในรูปแบบการฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน ด้วยเหตุผล ดังนี้

1. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จัดทำเป็นกระบวนการเฉพาะ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกึ่งถาวรในพฤติกรรมของผู้เรียน ต้องการให้ผู้เรียนหรือกลุ่มเป้าหมายได้รับการพัฒนาความสามารถพื้นฐาน สติปัญญา และความมีเหตุผล เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เรียนในด้านทักษะ ความรู้ และทัศนคติ (วิจิตร อาวะกุล, 2537)

2. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยกำหนดกิจกรรมการศึกษาที่มีรูปแบบให้ความรู้ผสมผสานกับการฝึกทักษะ นักศึกษาต้องลงมือฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรียนรู้ร่วมกันจึงเป็นการช่วยเหลือกันและกันในการเรียนรู้ (Barkley, Cross and Major, 2005) สะท้อนประสบการณ์จึงเกิดความเข้าใจร่วมกัน

3. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยจัดในลักษณะการฝึกอบรมเสริมความรู้ทักษะชีวิต ระยะสั้น ซึ่งผู้เรียนเรียนตามความสมัครใจ จึงกำหนดระยะเวลาชัดเจน เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาและข้อจำกัดเรื่องความพร้อมและการเดินทาง

4. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิควิธีการ และกิจกรรมเรียนรู้ต่างๆ เพื่อพัฒนาความคิดและทักษะของนักศึกษาทั้งรายบุคคลและเป็นกลุ่ม เพื่อตอบสนองความต้องการตามพัฒนาการของผู้เรียนที่จะเข้ากลุ่มและการเรียนรู้พฤติกรรมสังคม (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549) การจัดเป็นแผนการฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนทำให้สามารถจัดลำดับความสำคัญก่อน-หลังได้ครอบคลุม การจัดการเรียนรู้จึงมีความยืดหยุ่น

ทฤษฎี แนวคิดในการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีจำนวนมาก ก่อนเลือกหลักการใดๆมาประยุกต์ใช้ นักการศึกษาจำเป็นต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ เช่น ลักษณะของผู้เรียนหรือผู้รับบริการ ปัญหาและความต้องการ ปัจจัยบริบทภายในและภายนอก วิธีการเรียนการสอน แนวคิดปรัชญาพื้นฐาน ฯลฯ ในการวิจัยนี้ มีแนวคิดทฤษฎีที่มีลักษณะโดดเด่นและเหมาะสมที่จะนำมาใช้เพื่อ

พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค นั่นคือ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและแนวทางการเรียนรู้ร่วมกัน

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นปรัชญามนุษยนิยมแนวใหม่ มีลักษณะเฉพาะและมีองค์ประกอบที่โดดเด่นที่สนับสนุนการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของผู้เรียน กล่าวคือ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเน้นการพัฒนาคนและคุณภาพของคนให้สมบูรณ์แบบที่สุด แตกต่างจากแนวคิดทางการศึกษาทั่วไปที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ด้านวิชาการหรือวิชาชีพต่างๆ มีการพัฒนาเฉพาะร่างกายและจิตใจในระดับจิตสำนึกเท่านั้น เป้าหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในการพัฒนามนุษย์และสังคม เริ่มจากการพัฒนาตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจแล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีที่เติมไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่เข้าสู่การดำเนินชีวิตเพื่อสร้างสรรค์สังคมที่ดีงาม ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสบุคคลต้องได้รับพัฒนาร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง พัฒนาจิตใจให้มั่นคงโดยควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง มีระเบียบวินัย จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ เห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งความมั่นคงทางจิตใจช่วยให้บุคคลคิดอย่างสมเหตุสมผล มีสติรู้จักควบคุมตนเองและสถานการณ์ พิจารณาค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข จำกัดความคิดเลวร้ายด้วยการมองโลกบวก และมีความอดทน พัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด คือ มีความรักความเมตตาหรือความรักไร้จำแนก ซึ่งทำให้มีจิตใจเยือกเย็น สงบนิ่ง มั่นคง จนไม่หวาดกลัวต่ออุปสรรคที่พบเจอในชีวิต เป็นเกราะป้องกันความรู้สึก ความคิดในทางลบที่เกิดขึ้นในจิตใจได้อย่างดี และพัฒนาความรู้ทางวิชาการและวิชาชีพด้วยลักษณะเฉพาะของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสดังกล่าว ทำให้บุคคลต้องย้อนกลับมาศึกษาตนเองเพื่อพัฒนาและนำจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกมาสร้างความสำเร็จและความสุขให้ชีวิตตนเองและผู้อื่น (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2535)

ในแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีองค์ประกอบที่มีคุณค่าที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ดังนี้

1. การมีคลื่นสมองต่ำ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเชื่อว่าในสภาวะคลื่นสมองต่ำ บุคคลสามารถดึงพลังปัญญามาใช้ได้สูงสุด มีสมาธิสูง พลังความคิดด้านบวกสูง การผ่อนคลายสูง ความคิดสร้างสรรค์สูง ความจำดี เห็นคุณค่าในตนเอง อารมณ์สงบ เยือกเย็น (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2542) ผู้มีสมาธิ ย่อมมีใจจดจ่ออยู่กับกิจกรรมหรือการแก้ปัญหาอุปสรรคอย่างคงทน ไม่วอกแวกกับสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่กระทำอยู่ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ต้องการของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (สันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2545) ด้วยภาวะคลื่นสมองต่ำ จิตสำนึกมุ่งไปยังประสบการณ์เรียนรู้ จิตใต้สำนึกจึงสามารถทำหน้าที่บันทึกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ใหม่ๆและไตร่ตรอง กลั่นกรองเป็นความรู้ในการคิดเชิงเหตุผล การแก้ไขปัญหา จินตนาการถึงทางเลือกได้ บุคคลจึงเกิดการรับรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆอย่างรวดเร็ว มีผลการเรียนรู้ที่ดี (มนต์จันทร์ สิทธิจันทร์, 2547; วรรณรัตน์ อภินันท์กุล, 2548; วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2545) นอกจากนี้ เมื่อบุคคลปฏิบัติสมาธิจนมีคลื่นสมองต่ำ ย่อมมีพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่มีผลในการชำระล้างความคิด ความรู้สึกทางลบ เช่น ความ

กลัว ความวิตกกังวล ฯลฯ ให้ค่อยๆ ว่างไปจากจิตใจ (เกียรตวิธรรม อมาตยกุล, 2535) จึงมีจิตใจ มั่นคง จนไม่หวาดกลัวต่อปัญหาที่พบเจอในชีวิต สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีมุมมองชีวิตที่ เปลี่ยนไปจากเดิม จึงสามารถหยุดคิดถึงปัญหาในทางลบหรือการแพร่กระจายของความเสียหายได้

2. การมีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง ผู้มีภาพพจน์ต่อตนเองด้านบวก แสดงออกโดยมีความรู้สึก ที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อแผ่ความรู้สึกที่ดีงามนี้ไปยังผู้อื่นด้วย ยอมรับถึงความ สามารถที่แตกต่างจากผู้อื่น ไม่จำเป็นต้องนำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น การเห็นคุณค่าใน ตนเองส่งผลสำคัญต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (กนกวรรณ อบเชย, 2550; อติวิธรรม อภิรักษ์ชาคร, 2550) ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน มองโลกบวก มีความคิดสร้างสรรค์ จึงมีแนวโน้มจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาได้ ถูกต้องเหมาะสม สามารถให้กำลังใจตนเองเมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรค รู้จักจัดความเครียดที่ จัดขวางความคิดสร้างสรรค์ ไม่ย่อท้อหรือหลีกเลี่ยงปัญหาอุปสรรคง่ายๆ (รัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545) การสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง ทำได้โดยใช้คำพูดด้านบวกกับตนเองและผู้อื่น รวมถึงการใช้คำพูด บวกควบคู่ไปกับการฝึกจินตนาการในสภาวะที่สมองมีคลื่นสมองต่ำ ซึ่งเป็นสภาพที่จิตใจสำนึก สามารถซึมซับหรือรับข้อมูลใหม่ๆ เข้าไปได้อย่างรวดเร็ว (เกียรตวิธรรม อมาตยกุล, 2542) ดังนั้น จึงเปลี่ยนภาพพจน์ที่ดีได้อย่างง่ายดาย เสมือนอาศัยจิตใจสำนึกมาช่วยสร้างนิสัย หรือพฤติกรรมใหม่ๆ ด้วยตนเอง (ดลลชา นรินทรางกูร ณ อยุธยา, 2547)

3. การให้พลังทางบวก เป็นการใช้ความคิด คำพูดหรือการกระทำที่ทำให้ตัวเราและ ผู้อื่นมีพลังทางบวกเพิ่มมากขึ้น บุคคลที่ได้รับพลังทางบวกมากย่อมกลายเป็นคนที่คิดด้านบวก ทำด้านบวกมาก (เกียรตวิธรรม อมาตยกุล, 2545) การให้พลังทางบวกสามารถแสดงออกด้วย พฤติกรรมต่างๆ คือ การยิ้ม การชม การสบตา การสัมผัส และการสวัสดี ผลของการให้และรับพลัง ทางบวก ได้แก่ การยิ้มช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล มีความมั่นใจ และสร้างมิตรภาพ (ละเอียด จงกลณี, 2546) การชมทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดกำลังใจที่จะเผชิญและต่อสู้ ปัญหาต่างๆ การสบตา ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น เชื่อมั่นในตนเอง อยากทำสิ่งดีๆ ให้กับตนเองและ คนรอบข้าง การสัมผัส ช่วยถ่ายทอดพลังแห่งความรัก ความอบอุ่นให้แก่ผู้รับ การสวัสดีสร้างความ เคารพตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (เกียรตวิธรรม อมาตยกุล, 2545) เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการให้และการรับพลังทางบวกส่งผลโดยตรงต่อการคิดและกระทำด้าน บวก ผู้มีความคิดด้านบวกจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ชอบความท้าทาย สามารถเปลี่ยน วิกฤติให้เป็นโอกาส ทุกวินาทีเป็นสิ่งมีคุณค่าที่ต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองและ ช่วยเหลือผู้อื่น (เกียรตวิธรรม อมาตยกุล, 2545) ซึ่งการคิดด้านบวกมีความสัมพันธ์กับการพัฒนา ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (อาทิตา กลับเพิ่มพูล, 2549)

4. การฝึกฝนและการปฏิบัติ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสให้ความสำคัญเรื่องการฝึกฝนและการ ปฏิบัติ เพราะเชื่อว่าความสำเร็จของคนขึ้นอยู่กับกรปฏิบัติตนถึง 95% ส่วนที่เหลืออีก 5% เป็นเรื่อง

ทฤษฎี การปฏิบัติซ้ำๆ เป็นหัวใจสำคัญของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (เกียร์ติวอร์ธ อมาตยกุล, 2545) เช่นเดียวกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่เน้นให้บุคคลทำกิจกรรมซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง ซึ่งจะกลายเป็นส่วนหนึ่งในโครงสร้างนิสัย และยังแข็งแกร่งมากขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคเป็นสิ่งที่ต้องฝึกซ้ำแล้วซ้ำอีก (Stoltz, 1997) จึงจะเกิดผลสำเร็จ เช่น การตระหนักรู้ถึงวิกฤตที่เกิดขึ้น ถ้าได้มีการฝึกฝนเพียงช่วงเวลาไม่นานจะสามารถสังเกตเห็นแล้วได้ตอบหรือรับมือกับปัญหาอุปสรรคอย่างรวดเร็วและได้ผล การปฏิบัติสม่ำเสมอจนกลายเป็นชีวิตประจำวันช่วยฝึกสมองอยู่ตลอดเวลา ทำให้มีความคิดและความจำที่ดี เมื่อเราได้ปฏิบัติซ้ำๆ เราจะเป็นอย่างที่เราทำอยู่เสมอ (We are what we repeatedly do) ผลการปฏิบัติและฝึกฝนทำให้บุคคลมีความสามารถมากขึ้น เก่งขึ้นเรื่อยๆ และมีความสุขขึ้นเรื่อยๆ ด้วยตัวเอง

สำหรับแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกัน มีความเหมาะสมในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค กล่าวคือ แนวคิดการเรียนรู้ร่วมกันเชื่อว่าการเรียนรู้เป็นสิ่งที่ชีวิตชีวา เป็นกระบวนการสร้างสรรค์ที่ผู้เรียนประมวลความรู้เดิมเข้ากับประสบการณ์เรียนรู้ใหม่ สร้างความรู้ใหม่จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ นั่น โดยการเรียนรู้เกิดขึ้นผ่านกระบวนการทางสังคม ที่ผู้เรียนได้พูดคุยอภิปราย ร่วมวินิจฉัย ค้นหาความหมายร่วมกัน ช่วยเหลือกัน ให้ผลป้อนกลับกันและกัน (Smith and MacGregor, 1992) การเรียนรู้ร่วมกันจึงเป็นการเชื่อมต่อพลังสมองระหว่างผู้เรียนด้วยกัน ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน โดยมีการวางแผนทำงานร่วมกัน มีการร่วมมือกันเป็นองค์ประกอบสำคัญซึ่งประกอบด้วย การพึ่งพาอาศัยกัน การมีปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ความรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ มีทักษะทางสังคม และกระบวนการกลุ่ม (Johnson and Johnson, 2000) ด้วยลักษณะเด่นของแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกันสามารถส่งเสริมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค กล่าวคือ

1. แนวคิดการเรียนรู้ร่วมกัน ให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Ingleton, Double and Rogers, 1969) ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงเพราะเป็นผู้ลงมือทำกิจกรรมเอง แสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ มีโอกาสคิด ทดลอง ค้นคว้าความรู้ต่างๆ และได้ค้นพบด้วยตนเอง ผู้เรียนเรียนรู้เนื้อหาจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม จึงช่วยให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง จดจำได้ดี (เขาวพา เดชะคุปต์, 2522) ด้วยเหตุนี้การเรียนรู้ร่วมกันจึงช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (อารีรักษ์ มิแจ้ง, 2547) ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ผู้เรียนร่วมแลกเปลี่ยนความคิด สะท้อนประสบการณ์ ร่วมหาคำตอบและถกเถียงเหตุผล ในขณะที่เดียวกันก็ต้องรับฟังความเห็นที่แตกต่างเพื่อพิจารณาแนวทางที่ดีที่สุด ซึ่งเป็นพัฒนาความคิดอย่างเป็นระบบ มีเหตุผล ในการเผชิญฟื้นฝ่าอุปสรรค วิเคราะห์ทางเลือกที่สร้างสรรค์และมีทางเป็นไปได้ และเปิดมุมมองในการแก้ไขปัญหาให้มากขึ้น

2. แนวคิดการเรียนรู้ร่วมกัน ให้ความสำคัญกับการร่วมมือกัน ประกอบด้วย การพึ่งพา



อาศัยกันเพื่อความสำเร็จกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ความรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ ใช้ทักษะการทำงานในกลุ่มย่อย และใช้กระบวนการกลุ่ม องค์ประกอบเหล่านี้ช่วยฝึกฝนให้ผู้เรียนทุกคนสามารถเดินทางร่วมกันในการเรียนรู้ได้อย่างดี รู้สึกเป็นส่วนสำคัญในการเรียนรู้และทำให้การเรียนรู้เป็นสิ่งที่มีความหมายกับทุกคน จึงช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (สาริพันธ์ ศุภวรรณ, 2545) นอกจากนี้ การร่วมมือกันยังช่วยให้ผู้เรียนที่มีความต่างกัน พยายามพัฒนาและดึงความสามารถในด้านต่างๆออกมาเพื่อให้สามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้ (วินิจ เกตุขำ และคมเพชร นัทรศุกถ, 2522) เช่น การคิด การอภิปราย การจดบันทึก การสื่อสารพูดอธิบาย การนำเสนอ ฯลฯ ความสามารถเป็นเครื่องมือของการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Stoltz and Weihenmayer, 2006) และยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

3. แนวคิดการเรียนรู้ร่วมกัน ให้ความสำคัญกับการทำงานร่วมกัน การทำงานเป็นกลุ่มย่อย (Barkley et al., 2005) ซึ่งผู้เรียนเป็นผู้มีความรู้ มีความหลากหลายในพื้นฐานชีวิต จึงเกิดเป็นส่วนเสริมเติมเต็มที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการ กลยุทธ์การจัดการปัญหา ทางออกของปัญหาที่เหมาะสมถูกต้อง ผู้เรียนจึงเกิดการเรียนรู้จากความช่วยเหลือกันและกัน (Bruffee, 1992) ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อนจะช่วยสะท้อนกลับภาพรวมพฤติกรรม การตอบสนองต่ออุปสรรคและวิธีการแก้ไขปัญหา (Stoltz and Weihenmayer, 2006) ประสบการณ์เรียนรู้ในกลุ่มย่อยช่วยลดความคิดเลวร้ายเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค ผู้เรียนได้รู้ว่าผู้อื่นก็มีปัญหาอุปสรรคเช่นกันหรืออาจหนักหนากว่าตน จึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเบี่ยงเบนความหมกมุ่นเกี่ยวกับเคราะห์ร้ายของตนเอง

ทั้งแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันสามารถเชื่อมโยงและสนับสนุนซึ่งกันและกันนำไปสู่การเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้ กล่าวคือ แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสมีจุดเด่นที่การพัฒนาแต่ละคนให้มีคลื่นสมองต่ำ สามารถดึงพลังปัญญามาใช้ได้สูงสุด มีความสงบเยือกเย็น มีความคิดสร้างสรรค์สูง มองโลกบวก มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เชื่อมมั่นในตนเองมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสช่วยเพิ่มความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ พฤติกรรม และการสื่อสารสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือเซว้ออารมณ์ (EQ) ได้อย่างดี และภายใต้กิจกรรมตามแนวคิดนี้ ทำให้เกิดบรรยากาศผ่อนคลาย แต่ต้นตัวในการเรียนรู้ มีสติและสมาธิ การมองโลกบวก มีความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น จึงช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ร่วมกันสมาชิกมีการยอมรับนับถือ ให้เกียรติกัน สนับสนุนกันและกันในการเรียนรู้ ช่วยบริหารสมาชิกกลุ่มเมื่อมีความเห็นไม่ตรงกันและต้องหาข้อสรุปร่วมกัน การคิด วิเคราะห์ข้อค้นพบอย่างมีสติ แต่อย่างไรก็ตามการทำงานกลุ่มของผู้เรียน มักพบปัญหาที่ผู้เรียนขาดความรับผิดชอบหรือเกี่ยงงาน ในกิจกรรมการเรียนการสอนระบบในการวิจัยนี้ จึงนำแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกันซึ่งมีจุดเด่น คือ ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือกระทำ ทุกคนอยู่ภายใต้เงื่อนไขการเรียนรู้ร่วมกันทั้ง 5 ประการ คือ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน มีความรับผิดชอบต่อตนเองและกลุ่ม มีการใช้ทักษะทางสังคม และใช้กระบวนการ

กลุ่มเพื่อให้งานสำเร็จ ซึ่งในการเรียนรู้ร่วมกันต้องมีองค์ประกอบครบถ้วนจึงมีความแตกต่างจากกิจกรรมกลุ่มทั่วไป ผู้เรียนทุกคนได้รับความรู้ใหม่ๆผ่านกระบวนการทางสังคมที่มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความรู้ ความคิด สะท้อนความรู้สึกลึกและประสบการณ์ แสดงให้เห็นว่าแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกัน เน้นย้ำกระบวนการกลั่นกรองข้อมูล การคิด การวิเคราะห์ การตีความทางปัญญา ซึ่งช่วยเพิ่มความสามารถทางปัญญาหรือเชาว์ปัญญา (IQ) ของผู้เรียน ภายใต้การเรียนรู้ร่วมกันนี้ ผู้เรียนได้ลงปฏิบัติและฝึกฝนด้วยตนเอง กลุ่มทำให้สมาชิกได้สะท้อนกลับพลังทางบวกหรือพลังแห่งความรักต่อกัน เกิดการสร้างกำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้บรรยากาศการเรียนรู้ที่น่ารื่นรมย์ อิทธิพลของกลุ่มเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกย้อนกลับมาทบทวนความคิด ความเชื่อเดิมเพื่อเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวก การทำงานร่วมกันทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แสดงความสามารถจึงก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ สร้างวินัยและความรับผิดชอบ สมาชิกกลุ่มที่ต่างให้พลังทางบวกเป็นสภาพแวดล้อมที่มีคลื่นสมองต่ำ จึงสามารถเรียนรู้อย่างรวดเร็วและทำงานร่วมกันมีประสิทธิภาพ กล่าวโดยสรุปว่า ทั้ง 2 แนวคิดต่างเป็นหลักการที่สนับสนุนกันและสามารถผสมเข้ากันในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างกลมกลืน ทำให้เกิดการพัฒนาปัจจัยภายในของบุคคลถึง 2 ส่วน คือ เชาว์ปัญญา (IQ) และ เชาว์อารมณ์ (EQ) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Stoltz, 1997)

จากลักษณะปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนดังได้กล่าวข้างต้น สะท้อนให้เห็นระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาที่ไม่สูงนัก ซึ่งสถาบันการศึกษาเอกชนเป็นส่วนสำคัญที่จะจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับนักศึกษา สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 24 ที่กำหนดการจัดกระบวนการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการ (3) ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมุ่งกลุ่มเป้าหมายที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนชั้นปีที่ 1 เพราะจุดเริ่มต้นของการพัฒนาควรเริ่มตั้งแต่เมื่อนักศึกษาเข้ามาเป็นสมาชิกใหม่ เพื่อให้เขานำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการเพิ่มความสามารถในการเรียน ทักษะชีวิต แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน การปรับตัวและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง มีความมั่นคงทางจิตใจที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง รวมถึงเป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้นักศึกษาอดทน มุ่งมั่นสู่เป้าหมายการศึกษาและการประกอบอาชีพ และผสมผสานในวิถีชีวิตของตน

นอกจากนี้ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนชั้นปีที่ 1 อยู่ในช่วงการปรับตัวและการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน จึงพบปัญหาอุปสรรคอย่างเด่นชัดและมีผลสืบเนื่องถึงอนาคตการศึกษาและการประกอบอาชีพ นั่นคือ ปัญหาด้านการเรียน เนื่องจากเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากสังคมการเรียนรู้ในระดับมัธยมศึกษาเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนจำนวนมากมีผลการเรียนที่ผ่านมากไม่ดีนัก ลักษณะปัญหาที่พบ ได้แก่ ผลการเรียนตกต่ำเนื่องจากเรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้เสีย

กำลังใจ ไม่สามารถจับประเด็นคำบรรยายผู้สอนได้ พื้นฐานความรู้ไม่เพียงพอทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การเตรียมพร้อมสำหรับการเรียนวิชาต่างๆ ฯลฯ

“ เพื่อนในห้องคุยกัน อาจารย์ก็สอนเข้าใจยาก พื้นฐานเดิมภาษาอังกฤษไม่ดี” (เชาวลิต ขันอุลละ, **สัมภาษณ์**, 18 กันยายน 2551)

“ สมาชิกในการเรียนไม่ดี วิธีการสอนเข้าใจยาก จดไม่ได้ พื้นฐานความรู้เดิมไม่ดี ปัญหาการทำงานกลุ่ม ” (จารุพร ไร่ทับทิม, **สัมภาษณ์**, 18 กันยายน 2551)

“ การเรียน ทำไงให้ได้เกรดดีๆ เรียนในมหาวิทยาลัยต้องพึ่งตัวเอง รับผิดชอบมากขึ้น รายงานในมหาวิทยาลัยยากกว่าต้องใส่ความคิดลงไปด้วยถึงจะแตกต่าง ” (เบญจมาศ ศิริพันธ์, **สัมภาษณ์**, 18 กันยายน 2551)

“ กังวลเริ่มต้นยังไง อ่านหนังสือมากแค่ไหน เรียนไม่ทันเพื่อน เรื่องเกรดอีกจะออกเป็นไง” (วิมลรัตน์ โรจนธรรมเจริญ, **สัมภาษณ์**, 19 กันยายน 2551)

ปัญหาด้านอนาคตและอาชีพ ลักษณะปัญหาที่พบ ได้แก่ ยังไม่สามารถค้นพบความสนใจทางอาชีพที่ชัดเจนจึงต้องย้ายคณะเรียน กลัวเรียนไม่จบ ฯลฯ ปัญหาด้านสังคม ทั้งการคบเพื่อน เพื่อนต่างเพศ รุ่นพี่ และผู้สอน ลักษณะปัญหาที่พบ ได้แก่ ปัญหาการปรับตัวกับบุคคลรอบข้าง การวางตัว การชักจูงในทางไม่เหมาะสม ฯลฯ

“ นิสัยต่างกัน เพื่อนเห็นแก่ตัว คุณถูกคนอื่น ลอกการบ้าน ก็แก้ปัญหาโดยเลิกคบ ชอบเพื่อนใจถึง ” (เบญจมาศ ศิริพันธ์, **สัมภาษณ์**, 18 กันยายน 2551)

“ เพื่อนลอกการบ้าน ไม่ค่อยพอใจเวลาเพื่อนสนใจเพื่อนต่างเพศ ” (จารุพร ไร่ทับทิม, **สัมภาษณ์**, 18 กันยายน 2551)

“ ปัญหาตัวเองคือเรื่องความรัก ถูกมองว่าเจ้าชู้ เพื่อนชอบชวนไปเล่นเกม แล้วไปไม่ถูกเวลา ไม่ทำการบ้านเลย” (อัศวิน เกษมไพบุลย์, **สัมภาษณ์**, 19 กันยายน 2551)

“ ห่างจากแฟน ก็มีมอน จริงๆ ชอบอยู่กับคอมพิวเตอร์ มีปัญหาเพื่อนไม่ให้ความร่วมมือกับงานกลุ่ม เพื่อนชอบชวนเที่ยว ชวนดื่ม ” (พงศกร ไตรรงค์ถาวร, **สัมภาษณ์**, 19 กันยายน 2551)

ปัญหาด้านสุขภาพจิต ลักษณะปัญหา เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความไม่พอใจในตนเอง ฯลฯ

“ เครียดความคาดหวังในครอบครัว แข่งขันในหมู่คนในครอบครัว.” (พงศกร ไตรรงค์ถาวร, **สัมภาษณ์**, 19 กันยายน 2551)

“ต้องปรับตัวเพราะเรียนหนักขึ้น เพื่อนแยกกลุ่มไปกลุ่มอื่น ทำไมไม่รู้ เลยต้องไปกลุ่มใหม่” (ศิริพงษ์ เปลี่ยนสุภาพ, สัมภาษณ์, 19 กันยายน 2551)

ซึ่งปัญหาดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของประภาวดี เหล่าพูนสุข (2539) ที่ศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนมาก มีปัญหาการปรับตัวด้านอนาคตอาชีพและการศึกษา ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านศีลธรรมและศาสนา ด้านอารมณ์ และส่วนตัวในระดับปานกลาง และมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ปัญหาด้านการเงิน ในระดับเล็กน้อย

นอกจากนี้ ตามพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 15 ได้ระบุให้สถานศึกษาสามารถจัดการศึกษาในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งหรือทั้ง 3 รูปแบบก็ได้ นั่นคือ การศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย สำหรับการศึกษานอกระบบ โรงเรียนที่จัดให้ผู้เรียนในระบบโรงเรียน มักออกมาในรูปแบบการพัฒนา นักศึกษาในลักษณะส่วนเสริม ส่วนเพิ่ม ส่วนเติมเต็มและส่วนพัฒนา ในด้านความรู้ทางวิชาการและวิชาชีพ ด้านสติปัญญา การคิดวิเคราะห์ ด้านสังคมโดยพัฒนาทักษะในการทำงาน มนุษยสัมพันธ์ ด้านอารมณ์ โดยเน้นทำความเข้าใจอารมณ์ตนเอง ปรับและควบคุมอารมณ์ ด้านเอกลักษณ์ เพื่อพัฒนาความสนใจในอาชีพและการวางแผนอาชีพ ด้านร่างกายโดยพัฒนาทักษะในการรักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิต และด้านคุณธรรม (สำเนา ขจรศิลป์, 2538)

สถานที่จะจัดการศึกษาแต่ละแห่งมีวิสัยทัศน์และนโยบายต่างกัน ถ้าสถานที่จะจัดการศึกษาให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้เรียนอย่างจริงจัง ย่อมช่วยให้นักศึกษาได้รับทั้งความรู้ทางวิชาการและวิชาชีพ ตลอดจนความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลนี้มาใช้พิจารณา เพื่อติดต่อขอความอนุเคราะห์สถานที่จะจัดการศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง ซึ่งมีแผนพัฒนาผู้เรียนทั้งระยะสั้นและระยะยาวอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อดำเนินการวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน เพื่อตอบปัญหาการวิจัยว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ควรมีลักษณะอย่างไร มีปัจจัยและปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขปรับปรุงอย่างไร เพื่อเป็นรูปแบบการจัดการศึกษานอกระบบ โรงเรียนที่สามารถปูพื้นฐานชีวิตที่ดีให้กับผู้เรียนต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

2. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

3. เพื่อทดลองใช้และศึกษาปัจจัย ปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

### สมมุติฐานของการวิจัย

ผู้วิจัยตั้งสมมุติฐานจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน โดยที่กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ รวมถึงความรู้ทางวิชาการ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สำหรับงานวิจัยการเรียนรู้ร่วมกันแสดงให้เห็นว่าการมีส่วนร่วมของผู้เรียนและผู้สอน การอภิปราย ทำงานร่วมกับเพื่อน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เป็นกิจกรรมสำคัญของการเรียนรู้ร่วมกัน มีผลโดยตรงต่อการพัฒนาความรู้และทักษะ ช่วยปรับเปลี่ยนทัศนคติและมุมมองต่อปัญหาอุปสรรค งานวิจัยที่ใช้เป็นพื้นฐานการตั้งสมมุติฐาน มีดังนี้

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) ศึกษาผลการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีสภาพอารมณ์ด้านบวก มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ศึกษาเรื่องผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักศึกษาที่ผ่านการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักศึกษาที่มีการเรียนการสอนแบบปกติ

สุมิตร ถิ่นปัญญา (2545) ศึกษาการพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนวิชาฟิสิกส์เรื่องไฟฟ้า กระแสตรงโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้ร่วมกันกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน อยู่ในระดับดี

อารีรักษ์ มีแจ้ง (2547) ศึกษาการพัฒนารูปแบบการสอนกลวิธีการอ่านภาษาอังกฤษโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมงานเพื่อส่งเสริมผลการเรียนรู้อ่านสำหรับนิสิตนักศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจ หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง

ญาณิกา สวัสดิพงษ์ (2549) ศึกษาการพัฒนาเชาว์อารมณ์ เหตุผลเชิงจริยธรรมและ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้วยการฝึกสมาธิ พบว่า ภายหลังจากฝึกสมาธิ ผู้ที่

ได้รับการฝึกสมาธิมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนฝึกสมาธิ และมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในทุกมิติสูงขึ้น

อาทิตา กลับเพิ่มพูล (2549) ศึกษาการมองโลกในแง่ดี บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค:ศึกษาเฉพาะกรณีหน่วยงานของรัฐแห่งหนึ่ง พบว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

กนกวรรณ อบเชย (2550) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และความสำเร็จในอาชีพของผู้ประกอบการธุรกิจอุตสาหกรรม พบว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

อติวรรณ อภิรักษ์ชาคร (2550) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของพนักงานไทยในบริษัทข้ามชาติ พบว่า พนักงานที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงมีระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าพนักงานที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

รัชภูมิ แพงมา และคณะ (2551) ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความรู้สึกเป็นอิสระในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความกระตือรือร้น ความเชื่อมั่นในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นต้น

Wu (1991) ศึกษาประสิทธิภาพการเรียนรู้แบบร่วมงานที่มีต่อการเรียนทักษะการเขียนของนักศึกษาจีนในไต้หวัน พบว่า กลุ่มทดลองมีพัฒนาการในการเขียนดีขึ้นและมีทัศนคติในทางบวกต่อการเขียนและต่อผู้สอน

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมุติฐานการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

1. นักศึกษาที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด

นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจะมีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จากผลการทดสอบหลังเข้าร่วมกิจกรรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

2. นักศึกษาที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด

นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจะมีคะแนนจากแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จากผลการทดสอบหลังเข้าร่วมกิจกรรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

3. นักศึกษาที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด

นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจะมี  
คะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สูงกว่ากลุ่มควบคุม

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ระดับชั้นปีที่ 1
2. ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่

2.1 ตัวแปรต้น คือ การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด

นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

2.2 ตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค  
คะแนนจากแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คะแนนจาก  
แบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย ผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ  
โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญ  
และฟันฝ่าอุปสรรค ในด้านวัตถุประสงค์ เนื้อหาความรู้ กิจกรรมการเรียนรู้และเทคนิค บทบาท  
ของผู้เรียนและผู้สอน การนำไปประยุกต์ใช้ และการประเมินโดยภาพรวม

### คำจำกัดความในการวิจัย

รูปแบบ หมายถึง กรอบที่กำหนดขึ้นไว้เป็นหลักหรือแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการ  
เรียนรู้ รูปแบบในการวิจัยเป็นแนวปฏิบัติการเรียนรู้ร่วมกันซึ่งประกอบด้วย การวางแผนการเรียน  
การสอน การจัดประสบการณ์เรียนรู้ ประเมินผลการเรียนรู้และประเมินกระบวนการ บทบาท  
ผู้สอน และบทบาทผู้เรียน

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การประมวลความรู้ หลักการ ทฤษฎี  
แนวคิด ทักษะ ประสบการณ์ทั้งปวงมาจัดเป็นกิจกรรมการศึกษาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ  
ผู้เรียนในด้านความรู้ ทักษะ ทักษะ ทักษะ โดยกระบวนการเรียนรู้เป็นรูปแบบการเรียนรู้ร่วมกัน มุ่งเน้น  
ให้นักศึกษาได้รับการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจควบคู่กับสติปัญญา เพื่อสร้างความแข็งแกร่งในเผชิญ  
และฟันฝ่าอุปสรรค

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง แนวคิดที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความสุข  
มีความสมบูรณ์ทุกด้าน ครอบคลุมถึงการมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจมั่นคง สามารถควบคุม  
ความคิดและการกระทำของตนได้ทั้งด้านจริยธรรมและคุณธรรม มีระเบียบวินัย พลังจินตนาการ  
ความคิดสร้างสรรค์ และการเห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาจิตใจขั้นสูงสุดโดยมีความรักความเมตตา  
ต่อผู้อื่นและสรรพสิ่งทั้งปวง และมีความรู้ทางด้านวิชาการและวิชาชีพ โดยเริ่มจากการพัฒนา  
รายบุคคลด้วยการทำให้คลื่นสมองต่ำและผ่อนคลาย จากการฝึกโยคะ เดินรำเกาซิกิ สมาธิหรือการ

ฝึกสติ การสร้างภาพพจน์ตนเองด้านบวก การให้พลังทางบวก และการเรียนรู้จากปฏิบัติและฝึกฝน ซึ่งเป็นการเสริมความมั่นคงทางจิตใจและปรับรูปแบบความคิดที่ช่วยเพิ่มความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรค

การเรียนรู้ร่วมกัน หมายถึง การเรียนรู้ที่มีการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มย่อยระหว่างนักศึกษาด้วยกันหรือระหว่างนักศึกษาและผู้สอนเพื่อพัฒนาความคิดและความรู้อย่างมีความหมาย โดยมีองค์ประกอบการร่วมมือกันเป็นส่วนสำคัญ คือ การฟังพาดูอาศัยซึ่งกันและกัน การมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด สามารถตรวจสอบความรับผิดชอบรายบุคคลและกลุ่มทำงาน การมีทักษะการทำงานกลุ่มย่อย และกระบวนการกลุ่ม นักศึกษาเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองพร้อมกันนี้ร่วมกับเพื่อนสมาชิกค้นหาความรู้ที่มีความหมาย แนวทางแก้ไขปัญหาหรือสร้างผลงานร่วมกัน ด้วยการอภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมทำกิจกรรมอย่างกระตือรือร้น

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรค ความทุกข์ทรมานหรือความยากลำบากที่ผ่านเข้ามาในชีวิต แล้วพยายามเอาชนะ ปรับเปลี่ยนแก้ไข ฟันฝ่าวิกฤตการณ์นั้นอย่างมีความหวัง มีกำลังใจ มุ่งมั่น ยืนหยัดไม่ล้มเลิกโดยใช้ความแข็งแกร่ง ความพยายาม ความอดทนและศักยภาพที่มีอยู่เพื่อกระทำการกิจให้บรรลุผลสำเร็จ สามารถประเมินได้จากองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวคิดของ Stoltz ประกอบด้วย 4 มิติ คือ การควบคุม การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา ผลกระทบที่จะมาถึง และความคงทน

มิติการควบคุม หมายถึง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมตนเองเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากหรือเหตุการณ์เลวร้าย หรือความสามารถในการควบคุมสถานการณ์

มิติการค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา หมายถึง นักศึกษาสามารถวิเคราะห์หาสาเหตุและสิ่งอื่นที่เกี่ยวข้องกับปัญหาอุปสรรคว่ามีสาเหตุมาจากอะไร ใครหรืออะไรเป็นต้นเหตุ ตนเป็นเจ้าของปัญหาและมีภาระรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตามมาในสัดส่วนเท่าใด โดยพิจารณาปัญหาจากตนเองและปัจจัยภายนอกเพื่อช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้นำมาปรับปรุงแก้ไข

มิติผลกระทบที่จะมาถึง หมายถึง นักศึกษาวัดผลกระทบของปัญหาอุปสรรค ความยุ่งยากต่อการดำเนินชีวิตว่ามีมากน้อยเพียงใด อุปสรรคจะแพร่กระจายไปในส่วนอื่นๆของชีวิตเพียงใด

มิติความคงทน หมายถึง นักศึกษารับรู้ถึงความคงทนของปัญหาอุปสรรค สามารถรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหาอุปสรรคและพยายามขจัดให้หมดไปอย่างถูกวิธี สามารถประเมินว่าปัญหาอุปสรรคนั้นอยู่ยาวนานเพียงใด สาเหตุของปัญหาอุปสรรคอยู่นานเพียงใด ทำอย่างไรจึงฟันฝ่าสถานการณ์นั้นเร็วที่สุดที่เป็นไปได้ และมีความอดทนต่อปัญหา

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน หมายถึง นักศึกษาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ระดับชั้นปีที่ 1



สถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค หมายถึง ภาพรวมของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

ปัจจัย หมายถึง องค์ประกอบหรือสถานการณ์ที่ใช้พิจารณาตัดสินก่อนนำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้

ปัญหา หมายถึง สิ่งที่ทำให้การจัดกิจกรรมการศึกษาไม่บรรลุวัตถุประสงค์ หรือทำให้การจัดกิจกรรมไม่ราบรื่น ไม่น่าสนใจ มีความขัดข้อง สะดุด หรือหยุดชะงัก

### กรอบความคิดในการวิจัย

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ประกอบด้วยแนวคิดต่างๆ พอสังเขป ดังนี้

#### 1. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เชื่อว่าการพัฒนามนุษย์นั้นควรทำให้เขาเป็นคนที่สมบูรณ์หรือมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ จึงมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านแรก มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เช่น การรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ การออกกำลังกายสม่ำเสมอที่บริหารทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน ฯลฯ ด้านที่สอง มีจิตใจมั่นคง เข้มแข็ง เบิกบาน ประกอบด้วย การควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง การมีระเบียบวินัย การมีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่สาม มีการพัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่หรือความรักไร้จำแนก และด้านที่สี่ มีความรู้ทางด้านวิชาชีพและวิชาการ รวมทั้งเน้นย้ำเรื่องการปฏิบัติซ้ำๆ หรือกระทำซ้ำๆ ให้เป็นการกระทำที่สม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน (เกียร์ดิวรรณ อมาตยกุล, 2545) ด้วยความเชื่อพื้นฐานเหล่านี้ จึงหลอมรวมมาเป็นกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนานักศึกษา ดังนี้

1.1 การทำให้คลื่นสมองต่ำ ผ่อนคลายเกิดหวังด้วยเสียงเพลง จินตนาการและทำสมาธิ สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในคลื่นสมองของบุคคล ทำให้คลื่นสมองต่ำลง สงบลงจนกลายเป็นคลื่นอัลฟา มีการผ่อนคลายลึกล้ำ สมองซีกซ้ายและซีกขวาทำงานอย่างสมดุลปราศจากความวิตกกังวลหรือความเครียดต่างๆ มีความจำดี ความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น ความคิดด้านบวกสูงขึ้น ความคิดและจินตนาการมีพลังอย่างสูง มีสมาธิสูง (เกียร์ดิวรรณ อมาตยกุล, 2547) เมื่อบุคคลมีสมาธิ ย่อมมีใจจดจ่ออยู่กับกิจกรรมหรือการแก้ปัญหาลดอุปสรรคอย่างคงทน ไม่วอกแวกกับข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องข้องกับเรื่องที่กระทำอยู่ ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ต้องการของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (สันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2545)

1.2 การมีภาพพจน์ตนเองด้านบวก ภาพพจน์ต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม และความสามารถด้านต่างๆ การเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ตนเอง

ทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงนิสัย ทักษะคติ บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งการดำเนินชีวิตในทิศทางที่เหมาะสม การเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ตนเองทำได้โดยใช้คำพูดด้านบวกกับตนเองและผู้อื่น รวมถึงใช้คำพูดด้านบวกควบคู่ไปกับการฝึกจินตนาการในสถานะที่มีคลื่นสมองต่ำ ซึ่งจิตใต้สำนึกสามารถซึมซับหรือรับข้อมูลใหม่ๆ เข้าไปได้อย่างรวดเร็ว จึงเป็นเสมือนนำพลังจิตใต้สำนึกมาช่วยสร้างนิสัย หรือพฤติกรรมใหม่ๆ ด้วยตนเอง (ดลลชา นรินทรางกูร ณ อยุธยา, 2547) ผู้มีภาพพจน์ตนเองด้านบวกจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง มองโลกแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ มีแนวโน้มจัดการกับปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาได้อย่างถูกต้องสมเหตุสมผล สามารถให้กำลังใจตนเองได้ ไม่ย่อท้อหรือหลีกเลี่ยงปัญหาอุปสรรคง่ายๆ (รัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545)

1.3. การให้พลังทางบวกหรือการให้พลังความรัก เป็นการใช้ความคิด คำพูด หรือการกระทำที่ทำให้ตัวเราและผู้อื่นมีพลังด้านบวกเพิ่มมากขึ้น โดยครอบคลุมถึง การยิ้ม การชม การสบตา การสัมผัส และการสวัสดิ์ การให้พลังทางบวกทำให้ตนเองและบุคคลรอบข้างคิดด้านบวก ทำด้านบวกเพิ่มมากขึ้น ผู้ที่มีความคิดด้านบวกจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ชอบความท้าทายจากอุปสรรคต่างๆ สามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส เปลี่ยนโอกาสให้กลายเป็นโอกาสทอง ทุกวินาทีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

1.4 การปฏิบัติและการฝึกฝน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเชื่อว่า ความคิดและการกระทำเป็นตัวกำหนดอุปนิสัย คุณลักษณะ และชะตาชีวิตของเรา จึงเน้นย้ำการมีวินัยในตนเอง มีการปฏิบัติฝึกฝนซ้ำๆ ทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำอย่างสม่ำเสมอ เช่น การตื่นเช้า การฝึกโยคะ อาสนะ การทำสมาธิ เป็นต้น เมื่อใดก็ตามที่เราได้ปฏิบัติซ้ำๆ เราจะเป็นอย่างที่เราทำอยู่เสมอ (We are what we repeatedly do) ผลการปฏิบัติและฝึกฝนทำให้บุคคลมีความสามารถมากขึ้น เก่งขึ้นเรื่อยๆ และมีความสุขขึ้นเรื่อยๆ ด้วยตัวเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

## 2. แนวคิดการเรียนรู้ร่วมกัน

แนวคิดการเรียนรู้ร่วมกันมีลักษณะเป็นวิธีการเรียนที่จัดให้ผู้เรียนได้ร่วมทำงานเป็นกลุ่มย่อย โดยให้สมาชิกทุกคนรับผิดชอบต่อความสำเร็จของกลุ่มร่วมกัน สมาชิกช่วยกันทำงานให้สำเร็จโดยมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน มีการร่วมคิด ร่วมทำงานอย่างเต็มความสามารถ มีการอภิปราย แสดงความคิดเห็นร่วมกันภายใต้บรรยากาศที่เคารพให้เกียรติกันและกัน จนกระทั่งงานบรรลุความสำเร็จ (Arend, 1994) หลักการเรียนรู้ร่วมกัน ประกอบด้วย ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ เน้นการเรียนรู้เป็นกลุ่มย่อย สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องร่วมมือกันอย่างกระตือรือร้นในการทำงานให้ได้ตามวัตถุประสงค์และส่งเสริมให้ผู้เรียนแบ่งหน้าที่รับผิดชอบช่วยเหลือกันในการเรียนรู้ การจัดประสบการณ์เรียนรู้ ให้ความสำคัญกับการให้ผู้เรียนค้นหา ค้นพบคำตอบด้วยตนเอง สมาชิกภายในกลุ่มแตกต่างกันทำให้ได้รับแนวคิด พื้นฐานชีวิตและประสบการณ์ที่หลากหลาย สมาชิกที่มี

ความสามารถแตกต่างกันสามารถช่วยเหลือกันในการดำเนินการกลุ่มได้ และผู้สอน มีบทบาทเป็นผู้ร่วมเรียน ผู้อำนวยการช่วยเหลือนักเรียนในการเรียนรู้ ไม่ใช่ผู้ควบคุม (Barkley et al., 2005; Bruffee, 1995; Imel, 1991; Ingleton et al., 1969; Wiener, 1986) หลักการเหล่านี้หลอมรวมเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้ร่วมกัน นั่นคือ การร่วมมือกัน Johnson and Johnson (1994) และ Johnson and Johnson (2000) อธิบายองค์ประกอบความร่วมมือกัน ดังนี้

1. การพึ่งพาอาศัยกันและกัน ความสำเร็จของสมาชิกและกลุ่มขึ้นอยู่กับกันและกัน ผู้เรียนต้องรับผิดชอบทำผลงานของตนเองให้ได้ผลดีที่สุดและต้องช่วยเหลือคนอื่นๆ ในกลุ่มด้วย
2. การมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์แบบสนับสนุนเกื้อกูลในกลุ่มสมาชิก ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเพียงพอ แลกเปลี่ยนแหล่งข้อมูลความรู้ที่จำเป็นรวมถึงวัสดุอุปกรณ์ เนื้อหาสาระอื่นๆ ทำทนายข้อสรุปและเหตุผลของสมาชิกเพื่อสนับสนุนการคิดที่มีคุณภาพสูงขึ้น ให้ผลป้อนกลับแก่เพื่อนสมาชิก
3. สามารถตรวจสอบความรับผิดชอบของสมาชิกรายบุคคลและกลุ่มทำงาน สมาชิกต้องรับผิดชอบต่องานที่เป็นภาระของตน ทำให้สมบูรณ์และต้องช่วยเหลืองานของคนอื่นๆ ในกลุ่มอย่างเต็มที่ ถือเป็นภารกิจที่ต้องตรวจสอบในประเด็นต่างๆ คือ ความกระตือรือร้นและมีส่วนร่วมทำงานอย่างเต็มที่ การลงมือทำงานตามภาระของตน การช่วยเหลือสมาชิกในการเรียนรู้
4. ทักษะทางสังคม ใช้ทักษะการทำงานในกลุ่มย่อย เพื่อให้มีการร่วมมือกันอย่างมีคุณภาพ รวมถึงสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เช่น การมีวินัยและความรับผิดชอบ การรู้จักไว้วางใจผู้อื่น การสื่อสารที่ชัดเจน การยอมรับและสนับสนุนผู้อื่น การแก้ปัญหาความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ ฯลฯ
5. กระบวนการกลุ่ม เป็นขั้นตอน วิธีการ ลักษณะพฤติกรรมในการดำเนินการกลุ่ม ซึ่งช่วยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น เช่น การกำหนดจุดมุ่งหมายในการทำงาน การวางแผนการทำงาน การแสวงหาและรวบรวมข้อมูลที่เป็น การกำหนดขั้นตอนในการทำงาน การแบ่งงานและมอบหมายงาน การประเมินผลและปรับปรุงงาน เป็นต้น

### 3. ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคเป็นสิ่งที่สร้างความเข้มแข็ง แข็งแกร่ง ยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค ความท้าทายที่บุคคลต้องเผชิญในชีวิต (Stoltz, 1997) หรือเป็นความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฝ่าฟันได้อย่างคนมีกำลังใจและความหวังอยู่เสมอ ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2551) ได้อธิบายว่าเป็นความสามารถในการควบคุมวิกฤติ มีสติ มองวิกฤติมาจากปัจจัยภายนอกมากกว่าภายใน แต่ยินดีเข้าร่วมรับผิดชอบ ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ และอดทนต่อความขัดแย้งของปัญหาได้ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีพื้นฐานทฤษฎีมาจากองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขา คือ จิตวิทยาการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วยทฤษฎีทางจิตวิทยาหลายทฤษฎี หลอมรวมเป็นองค์ความรู้เรื่องความต้องการของบุคคลในการควบคุมหรือมีอำนาจเหนือชีวิตของตน สรีรประสาทวิทยา ศาสตร์แห่งสมอง ทำให้เห็นภาพที่ชัดเจนถึงวิธีการก่อรูป และ

สิ่งที่เกิดขึ้นหลังการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค นิสัยของบุคคลเป็นเส้นขดประสาทในบริเวณสมองส่วนจิตใต้สำนึก หากต้องการเปลี่ยนแปลงนิสัยของบุคคลทำได้โดยเลือกกิจกรรมหรือการปฏิบัติ แล้วปฏิบัติซ้ำๆ บ่อยๆ เพื่อให้ความคิดหรือการกระทำบีบอัดลงสู่จิตใต้สำนึกสม่ำเสมอ และเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยาการ อธิบายให้เห็นการเชื่อมโยงโดยตรงระหว่างวิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อปัญหาส่งผลต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย จากแนวคิดพื้นฐานเหล่านี้ Stoltz (1997) ได้อธิบายว่าความสามารถในการเผชิญฟื้นฝ่าอุปสรรคประกอบด้วย 4 มิติ คือ มิติที่ 1 การควบคุม คือ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมตนเองให้ผ่านปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากหรือเหตุการณ์วิกฤติ หรือความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ มิติที่ 2 การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา เป็นการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาว่ามีสาเหตุจากอะไร ใครหรืออะไรเป็นต้นเหตุของปัญหา เราเป็นเจ้าของปัญหาและมีภาระรับผิดชอบผลที่เกิดขึ้นในสัดส่วนเท่าใด มิติที่ 3 ผลกระทบที่จะมาถึง คือ การประเมินผลกระทบของปัญหาอุปสรรค ความยุ่งยากกว่ามีผลต่อการดำเนินชีวิตมากน้อยเพียงใด อุปสรรคเหล่านี้แพร่กระจายไปในส่วนอื่นๆ ในชีวิตเพียงใด มิติที่ 4 ความคงทน คือ การรับรู้ถึงความคงทนของปัญหาอุปสรรค ความอดทนต่อปัญหา ความสามารถรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหา และพยายามขจัดให้หมดไปอย่างถูกวิธี โดยประเมินว่าปัญหาอุปสรรคนั้นคงอยู่ยาวนานเพียงใด ทำอย่างไรจึงฟันผ่านสถานการณ์นี้เร็วที่สุดที่เป็นไปได้

#### 4. รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน

รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันในการวิจัย มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

##### 4.1 วางแผนการเรียนการสอน

4.1.1 ดำเนินการศึกษาเนื้อหาทั้งหมดในหลักสูตร ครอบคลุมถึงรายละเอียดแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการจัดกิจกรรม และแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกัน หลังจากนั้นจึงกำหนดเนื้อหาในการจัดประสบการณ์เรียนรู้

4.1.2 กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนที่ 1 คือ วัตถุประสงค์เรียนรู้วัดความรู้เรื่องทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และส่วนที่ 2 คือ วัตถุประสงค์เรียนรู้วัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมคิด พุดคุยเกี่ยวกับทักษะกระบวนการกลุ่มที่จำเป็น และควรได้รับความรู้เพิ่มเติม

4.1.3 กำหนดกิจกรรมเรียนรู้ ตัวงาน วัสดุอุปกรณ์ โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ ประกอบด้วย การฝึกปฏิบัติรายบุคคลและเป็นกลุ่ม การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน เช่น การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้และความรู้สึก การแก้ปัญหาร่วมกัน การสอนโดยเพื่อน การใช้กรณีศึกษา การจัดระบบข้อมูลในการนำเสนอ การใช้เกม การทำงานร่วมกันในกลุ่มย่อยตามขั้นตอน การสร้างผลงานที่มีความชัดเจนร่วมกัน ฯลฯ การจัดกิจกรรมยืด

หลักองค์ประกอบของการเรียนรู้ร่วมกัน คือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การตรวจสอบความรับผิดชอบรายบุคคลและกลุ่ม ทักษะทางสังคม และกระบวนการกลุ่ม

4.1.4 กำหนดเกณฑ์ประเมินผล ประกอบด้วยการวัด 2 ส่วน คือ วัดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค อยู่ในเกณฑ์ไม่ต่ำกว่า 80 % และวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย อยู่ในเกณฑ์ไม่ต่ำกว่า 80 % โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนพูดคุยเรื่องเกณฑ์ประเมินผล สรุปเป็นข้อตกลงร่วมกันระหว่างกลุ่มผู้เรียนและผู้สอน

#### 4.1.5 ผู้วิจัยจัดระบบกลุ่ม มีแนวทาง ดังนี้

4.1.5.1 ขนาดของกลุ่ม กำหนดขนาดกลุ่มผู้เรียน 2-6 คน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถมีปฏิสัมพันธ์กันได้อย่างทั่วถึง ทุ่มเทในภาระรับผิดชอบของตน

4.1.5.2 จัดผู้เรียนเข้ากลุ่ม เช่น ให้ผู้เรียนเลือกเพื่อนเอง วิธีจับสลาก กลุ่มด้วยหมายเลข เป็นต้น

4.1.5.3 ลักษณะสมาชิกกลุ่ม ผู้เรียนมีอิสระในการเลือกสมาชิกกลุ่ม เพราะพื้นฐานชีวิตและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแตกต่างกัน กลุ่มจะได้รับแนวคิด มุมมอง การให้เหตุผลและวิธีการแก้ปัญหาหลายวิธีซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน

4.1.5.4 การพบกลุ่ม กำหนดการพบกลุ่มต่อเนื่องเป็นเวลา 3 เดือน ตามแผนการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

4.1.5.5 กำหนดบทบาทสมาชิกในกลุ่ม ผู้เรียนมีอิสระบริหารกลุ่มเอง โดยเลือกสมาชิกทำหน้าที่ผู้บันทึก ผู้รายงาน ผู้นำ ผู้รักษาเวลา ผู้สังเกตการณ์ อย่างไรก็ตาม ผู้เรียนต้องสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำหน้าที่ในกลุ่ม

4.1.6 จัดหาแหล่งเรียนรู้ ผู้เรียนร่วมจัดหาแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเป็นผู้อำนวยความสะดวก จัดแหล่งเรียนรู้สำคัญ คือ เพื่อนสมาชิกของผู้เรียนที่มีพื้นฐานชีวิต และประสบการณ์แตกต่างกันให้มาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังแนะนำ ชี้นำการหาความรู้ต่างๆ เช่น หนังสือ บุคคลที่สามารถให้ข้อมูล เป็นต้น

4.1.7 จัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ โดยจัดสถานที่ที่เหมาะสม โต๊ะและเก้าอี้ถูกเคลื่อนย้ายได้ง่าย สะดวกต่อการฝึกปฏิบัติรายบุคคลและรายกลุ่ม รวมถึงการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันในรูปแบบต่างๆ เช่น การอภิปราย เกม การนำเสนอ ฯลฯ

#### 4.2 การจัดประสบการณ์เรียนรู้

4.2.1 การเตรียมผู้เรียนก่อนการเรียนรู้ ปฐมนิเทศแนะนำผู้เรียนเรื่อง การจัดตั้งกลุ่มหลักและลักษณะการเรียนรู้ร่วมกัน ทักษะกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน ลักษณะกิจกรรมและตัวงานบทบาทหน้าที่รับผิดชอบของผู้เรียน บทบาทผู้อำนวยความสะดวก รวมถึงพูดคุยวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน การจัดประสบการณ์เรียนรู้ ใช้เวลา 3 ชั่วโมง เวลา 17.00-20.00 น.

4.2.2 การดำเนินการเรียนรู้ ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรค โดยแบ่งเป็น การฝึกอบรมในห้องอบรมจำนวน 21 วัน ตั้งแต่เวลา 17.30-20.00 น. และมอบหมายให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อเนื่องที่บ้าน รายบุคคล จำนวน 14 วัน วันละ 1 ชั่วโมง

ในการดำเนินการเรียนรู้ ในห้องฝึกอบรม ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ทุกครั้งที่เข้ารับการอบรม เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ประกอบด้วย การฝึกให้มีคลื่นสมองต่ำ ผ่อนคลายให้เกิดวังงัดด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ การทำสมาธิ ฝึกโยคะ เดินรำเกาซิก การให้พลังทางบวก สร้างภาพพจน์ตนเองด้านบวก หลังจากนั้นรับการฝึกอบรมโดยใช้ทั้งแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและหลักการเรียนรู้ร่วมกันในการจัดกิจกรรม โดยหลักการเรียนรู้ร่วมกันประกอบด้วย การฟังพาสัยกันและกัน ปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ตรวจสอบความรับผิดชอบสมาชิกรายบุคคลและกลุ่ม ทักษะการทำงานกลุ่มย่อย กระบวนการกลุ่ม

สำหรับลำดับขั้นตอนในการดำเนินการเรียนรู้ มีดังนี้

ขั้นนำ ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์กิจกรรม ขั้นตอน กติกา วิธีการร่วมกิจกรรม ลักษณะชิ้นงานที่มอบหมาย กำหนดกลุ่ม ผลงานที่คาดหวังจากผู้เรียน รวมถึงการจูงใจผู้เรียนเข้าสู่บทเรียน

ขั้นดำเนินการเรียนรู้ ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือทำกิจกรรมตามขั้นตอนเอง เป็นการปฏิบัติทั้งรายบุคคลและเป็นกลุ่ม เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน ได้แก่ การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ ความรู้สึก การสอนโดยเพื่อน การแก้ปัญหา กรณีศึกษา การจัดระบบข้อมูล นำเสนอ การเล่นเกม บทบาทสมมุติ การร่วมกันสร้างรายงานหรือผลงานที่มีชัดเจน ฯลฯ

ขั้นสรุปผล ผู้เรียนเป็นผู้สรุปความรู้ ข้อค้นพบ ประเด็นสำคัญที่ได้จากกิจกรรม เสริมแรงกันและกันในการเรียนรู้ รวมถึงมีการสะท้อนกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อการปรับปรุงที่ดีขึ้น ผู้สอนชี้ประเด็นมุมมองสำคัญๆ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ผู้เรียนได้พูดคุยกัน หรือชี้แนะแนวคิดมุมมองใหม่ๆ ให้พิจารณา

#### 4.3. การประเมินผลการเรียนรู้และการประเมินผลกระบวนการ

การประเมินผลการเรียนรู้และการประเมินผลกระบวนการ ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

4.3.1 ประเมินผลการเรียนรู้ โดยวัดผลงาน เป็นการประเมินที่มุ่งประเด็นที่ความสำเร็จของผู้เรียนและความรู้ที่ได้จากรายวิชา ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนจาก 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ส่วนที่ 2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

4.3.2 ประเมินผลกระบวนการ เป็นการประเมินที่ต้องการให้ผู้เรียนแสดงกระบวนการหรือทักษะที่กำหนดไว้ มุ่งประเด็นที่การตรวจสอบกระบวนการทำงาน พฤติกรรมการทำงานในกลุ่มเรียนรู้ร่วมกัน ผู้วิจัยประเมินด้วยแบบแบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย

#### 4.4 บทบาทของผู้เรียน

บทบาทผู้เรียนในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน มีดังนี้

4.4.1 ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มย่อย ด้วยหลักการเรียนรู้ร่วมกัน คือ การฟังพาทักษะกันและกัน มีปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ตรวจสอบความรับผิดชอบสมาชิกรายบุคคลและกลุ่ม ใช้ทักษะการทำงานกลุ่มย่อย และใช้กระบวนการกลุ่ม

4.4.2 มีส่วนร่วมในกิจกรรมการศึกษาที่กำหนดไว้ เช่น การปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด ความรู้สึก การแก้ปัญหา ร่วมกัน การวิเคราะห์ สรุปข้อมูล การสอนเพื่อน การเล่นเกม การแสดงบทบาทสมมติ การร่วมกันสร้างผลงาน การหาข้อสรุปร่วมกันในตัวเอง เป็นต้น

4.4.3 การจัดระบบข้อมูลเพื่อนำเสนองาน ใช้ทักษะในการสื่อความหมาย

4.4.4 การสรุปความรู้ ข้อค้นพบ ประเด็นสำคัญ

#### 4.5 บทบาทผู้สอน และการกำกับดูแลช่วยเหลือ

บทบาทผู้เรียนในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน มีดังนี้

4.5.1 อธิบายวัตถุประสงค์กิจกรรม ขั้นตอน กติกา พฤติกรรมหรือผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการ กำหนดกลุ่ม อธิบายวิธีการประเมินผล

4.5.2 กำหนดตัวงาน มอบหมายงาน บริหารภายในห้องอบรมโดยภาพรวม สร้างเงื่อนไขการเรียนรู้ร่วมกันขึ้น

4.5.3 เป็นผู้อำนวยการความสะดวก ชี้นำ เป็นผู้ร่วมเรียน สนับสนุนให้ผู้เรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างบรรยากาศผ่อนคลายต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชี้นำประเด็นมุมมองสำคัญของกลุ่มผู้เรียน เพิ่มเติมรายละเอียดที่ผู้เรียนได้พูดคุย หรือชี้แนะแ่งคิดมุมมองใหม่ๆ ให้พิจารณา ช่วยเหลือกลุ่มผู้เรียนให้เขาแก้ปัญหาเองได้

4.5.4 สังเกตการณ์ทำงานร่วมกันในกลุ่ม ความร่วมมือกันของผู้เรียน ความเข้าใจในตัวเองหรือเนื้อหาของผู้เรียน

### 5. การประเมินผล

การประเมินผลในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน ผู้วิจัยประเมินผล 3 ส่วน ได้แก่

5.1 ประเมินความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากหลักการ ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของ Stoltz (1997) จำนวน 48 ข้อ ครอบคลุมองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค 4 มิติ คือ การควบคุม การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบ ต่อปัญหา ผลกระทบที่จะมาถึง และความคงทน

5.2 ประเมินความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จำนวน 42 ข้อ ครอบคลุมเนื้อหาความรู้ในกิจกรรมการศึกษา

5.3 ประเมินกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย มุ่งเน้นตรวจสอบพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มเรียนรู้ร่วมกัน ด้วยแบบแบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย จำนวนรวม 15 ข้อ



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน สามารถนำไปใช้ประยุกต์ใช้และบรรเทาปัญหาเยาวชนที่เกิดขึ้นจากการคิด การตัดสินใจ การกระทำที่ขาดประสบการณ์ การไตร่ตรอง ขาดความมุ่งมั่นและอดทน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาและความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับนักศึกษาและเยาวชนทั่วไปในสังคม

2. รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายทั้งในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียน สามารถปรับเนื้อหาสาระตลอดจนกิจกรรมให้สอดคล้องกับปัญหาที่เจาะจง หรือปัญหาทั่วไปที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ จึงเป็นประโยชน์ทั้งต่อวงการศึกษและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กร สถาบันต่างๆ

3. การนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมาใช้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยเพิ่มผลการเรียน ผลงาน ความสุข ความสำเร็จ ตลอดจนช่วยปรับระดับประคองสุขภาพกายและสภาพทางจิตใจของผู้ประสบเคราะห์ร้าย ให้หันมาสร้างพลังบวกและกำลังใจให้กับตนเองมองเห็นโอกาสจากสภาพการณ์เลวร้าย และต่อสู้ข้ามผ่านปัญหาอุปสรรคไปได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด  
นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ เอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง  
ครอบคลุมหัวข้อ ดังนี้

- ตอนที่ 1 การศึกษานอกระบบโรงเรียน
- ตอนที่ 2 หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่
- ตอนที่ 3 ทฤษฎีการเรียนรู้ในการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- ตอนที่ 4 หลักการแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo-humanist)
- ตอนที่ 5 หลักการเรียนรู้ร่วมกัน (Collaborative Learning)
- ตอนที่ 6 ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ- Adversity Quotient)
- ตอนที่ 7 ลักษณะและปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน
- ตอนที่ 8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ตอนที่ 1 การศึกษานอกระบบโรงเรียน

##### ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2533) ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง เป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นได้ทั้งในและนอกระบบโรงเรียนโดยไม่มีรูปแบบที่แน่นอน จัดขึ้นตามความเหมาะสมและความต้องการของผู้เรียน ยึดหลักปรัชญาที่ว่า การศึกษาคือชีวิต ชีวิตคือการศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคนให้รู้จักคิด ตัดสินใจ รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีอิสระภาพจากสิ่งแวดล้อมมากที่สุด โดยมีวิธีการเป็นส่วนประกอบที่ทำให้คนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ยังเป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดเพื่อคนทุกคนในสังคม

อัญญา รัตนอุบล (2540) ให้ความหมายการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง เป็นกิจกรรมการศึกษาและมวลประสบการณ์ความรู้ใดๆก็ตามที่ได้จัดขึ้น โดยบุคคล หน่วยงาน และสถาบันต่างๆในสังคม โดยจัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียนภาคปกติ

เพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถ ทักษะ และทัศนคติที่พึงประสงค์ของกลุ่มเป้าหมายต่างๆ โดยยึดหลักการที่ว่า เป็นการสนองความต้องการ ความสนใจและแก้ปัญหาให้แก่กลุ่มเป้าหมายนั้น

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2545) ได้ระบุถึงความหมายของการศึกษานอกระบบว่า เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาและหลักสูตรต้องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

อนุตนา นพคุณ (2546) ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมหรือโปรแกรมที่สถาบันต่างๆในสังคมจัดขึ้น โดยมีเจตนาและมีความมุ่งหมายที่จะจัดกิจกรรมทางการศึกษาให้แก่ประชาชน ที่สามารถกำหนดได้ว่าคือใคร ผู้เรียนหรือผู้รับบริการเองมีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ที่จะเรียนรู้และรับประสบการณ์ต่างๆ เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง หรือการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มและในชุมชน กิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชากรทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน และทุกระดับการศึกษา เพื่อให้บุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชน มีความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดี โดยใช้ระยะสั้น หลักสูตรยืดหยุ่น ตอบสนองความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน สามารถแก้ปัญหาของกลุ่มและชุมชนได้

กล่าวโดยสรุป การศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นกิจกรรมการศึกษาที่สามารถจัดขึ้นได้ทั้งในและนอกระบบโรงเรียน มีลักษณะยืดหยุ่นทั้งการกำหนดวัตถุประสงค์ รูปแบบ วิธีการให้ความรู้ รวมถึงการวัดและประเมินผล โดยมีหลักการว่าเพื่อตอบสนองความต้องการ ความสนใจและแก้ปัญหาของกลุ่มเป้าหมายได้ การจัดกิจกรรมการศึกษาหรือประสบการณ์เรียนรู้มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ทั้งในด้านที่เป็นพื้นฐานแก่การดำรงชีวิต ความรู้ด้านทักษะอาชีพ ข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นต่างๆ รวมถึงความรู้เพื่อการพัฒนาความคิด อารมณ์ของตนเองเพื่อการปรับตัวเข้ากับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เหมาะสม โดยผู้รับบริการ คือ ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกกลุ่มอาชีพทุกระดับการศึกษา

### เป้าหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2530) กล่าวถึงเป้าหมายสำคัญของการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ทุกเพศ ทุกวัย ให้ได้รับความรู้ ได้รับการพัฒนาไปในทางที่ถูกต้อง เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ
2. เพื่อให้ประชาชนทุกคนมีโอกาสศึกษาหาความรู้ที่เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตได้

เท่าเทียมกัน นั่นคือ การจัดให้เกิดความเสมอภาคทางการศึกษามากยิ่งขึ้น ส่งเสริมให้ประชาชนได้รับการศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ตลอดจนเพิ่มคุณค่าการศึกษาให้แก่ประชาชนทั้งในและนอกระบบโรงเรียน

3. เพื่อให้ประชาชนได้รับข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ ทันต่อเหตุการณ์อยู่เสมอตามความถนัด ความต้องการ ความสนใจ เพราะการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีความยืดหยุ่นมาก
4. เพื่อสร้างความมั่นคงให้แก่ครอบครัว ท้องถิ่น สังคมส่วนรวมและช่วยแก้ปัญหาสังคม
5. เพื่อการมีงานทำ เพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้ เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า คือ คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้ มีคุณธรรม รู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวม รู้จักสิทธิและหน้าที่แห่งการเป็นพลเมืองดี

ปฐม นิคมานนท์ (2528) กล่าวถึงวัตถุประสงค์การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

1. เพื่อเสริมสร้างให้ประชาชนคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น อันจะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
2. เพื่อให้ประชาชนอ่านออก เขียนได้ คิดเลขเป็น มีนิสัยรักการเรียนการอ่าน รักการปรับปรุงตนเองอยู่ตลอดเวลา
3. เพื่อให้ประชาชนที่มีได้อยู่ในระบบโรงเรียนได้มีโอกาสศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในระดับที่สูงขึ้นไป
4. เพื่อให้ประชาชนได้มีโอกาสศึกษาวิชาชีพ และองค์ประกอบที่จะทำให้อคนมีประสิทธิภาพในอาชีพที่ตนปฏิบัติอยู่หรือในการที่จะเปลี่ยนอาชีพใหม่ตามความจำเป็น
5. เพื่อให้ประชาชนได้พัฒนาตนเองให้ทันกับเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
6. เพื่อส่งเสริมประชาชนให้ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
7. เพื่อส่งเสริมศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีของชาติ

กล่าวโดยสรุป เป้าหมายการศึกษานอกระบบเป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชนให้ได้รับความรู้ ซึ่งมีไม่เพียงการอ่านออกเขียนได้เท่านั้น ยังครอบคลุมถึงความรู้ความเข้าใจ ทักษะ ข้อมูล ข่าวสารในด้านต่างๆ เพื่อยกระดับและปรับปรุงมาตรฐานความเป็นอยู่ มีการดำรงชีวิตที่ตีรวมถึงให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่เสมอตามความต้องการ ความถนัดและความสนใจของผู้รับบริการ นอกจากนี้ยังมุ่งพัฒนาความสามารถด้านวิชาชีพเพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้ เป็นบุคคลที่คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหา เพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สร้างความมั่นคงให้กับครอบครัว สังคมส่วนรวม และช่วยแก้ปัญหาสังคม ที่สำคัญเป้าหมายการศึกษานอกระบบต้องการให้เกิดความเสมอภาคทางการศึกษา ประชาชนทุกคนได้รับโอกาสทางการศึกษาเพื่อสามารถช่วยเหลือตนเอง สังคม ชุมชนของตนได้ ทั้งนี้หากประชาชนมีคุณภาพที่ดีแล้วก็เป็นพื้นฐานในการพัฒนาและแก้ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ การเมืองต่อไป

### หลักการของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

หลักการของการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีดังนี้ (วิศนิ คิลตระกูล, 2545; ศูนย์ส่งเสริมการศึกษาตามอัธยาศัย, 2542)

1. ความเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษา ซึ่งเป็นการจัดบริการทางการศึกษาเพื่อให้โอกาสแก่ผู้พลาดโอกาส ผู้ด้อยโอกาสทางการศึกษา โดยไม่มีข้อจำกัดในด้านเพศ พื้นฐานการศึกษา วัย อาชีพ ความสนใจ ฯลฯ
2. การกระจายโอกาสทางการศึกษา เป็นการกระจายโอกาสทางการศึกษาไปสู่กลุ่มเป้าหมายทั้งที่อยู่ในเมืองและชนบทห่างไกล
3. ส่งเสริมการศึกษาที่เป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต เมื่อผู้เรียนมีความพร้อมก็สามารถศึกษาหาความรู้ได้ตลอดเวลา ทุกช่วงชีวิต
4. ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เน้นที่การเรียนรู้มากกว่าการสอน โดยผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดจุดมุ่งหมายทางการศึกษา เนื้อหา วิธีเรียน ตลอดจนมีส่วนร่วมในการควบคุมสภาพแวดล้อม สร้างความคิดริเริ่มระดับชุมชน ช่วยเหลือตนเองในการเรียนรู้ และกำหนดนวัตกรรมต่างๆ การจัดการศึกษาควรส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายได้คิดวิเคราะห์และลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาของตน พัฒนาให้เขาเป็นผู้คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น
5. ตอบสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย โดยที่กิจกรรมจะจัดขึ้นหลังจากได้สำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมายแล้ว
6. การจัดการเรียนการสอนที่คำนึงถึงความแตกต่างของบุคคล เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนประกอบด้วยบุคคลหลายวัย หลายพื้นฐานอาชีพ การศึกษา ความสนใจ จึงต้องจัดประสบการณ์เรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนเร็วหรือช้าตามความสามารถ เวลาที่สะดวก รวมถึงฝึกฝนให้ผู้เรียนรู้ด้วยตนเอง
7. หลักสูตรหลากหลาย โดยมีให้เลือกอย่างหลากหลายและยืดหยุ่น สร้างหลักสูตรโดยใช้ข้อมูลพื้นฐานของผู้เรียน มีการนำสื่อท้องถิ่นมาใช้ เช่น หนังสือพิมพ์ท้องถิ่น ห้องสมุดเคลื่อนที่ การแสดงบทบาทสมมติ เกม และเรื่องเล่าในท้องถิ่น วัสดุอุปกรณ์บางอย่างไม่จำเป็นต้องนำมาจากที่อื่นหรืออยู่ในระดับมืออาชีพ
8. การนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที โดยที่เนื้อหาทางการศึกษาต้องเกี่ยวข้องกับโดยตรงกับแบบแผนชีวิตของผู้เรียน มีความเป็นปัจจุบันและส่งผลกระทบต่อผู้เรียนทันที ซึ่งเนื้อหาเหล่านี้อาจเป็นสภาพปัญหาในการดำเนินชีวิตหรือการประกอบอาชีพของผู้เรียน โดยนำเอาสาระเหล่านั้นมาจัดเป็นกิจกรรม ใช้ระยะเวลาเรียนสั้นๆ แล้วนำไปประยุกต์ใช้ได้ทันที
9. ความสัมพันธ์อย่างไม่เป็นทางการเป็นสิ่งจำเป็น บทบาทของผู้เรียนและผู้สอนสามารถสลับเปลี่ยนกันได้ ปกติแล้วผู้เรียนมักเรียนรู้จากผู้สอน แต่บางครั้งผู้สอนก็สามารถเรียนรู้จากผู้เรียนหรือเรียนรู้ไปพร้อมๆกันได้ มีบรรยากาศที่ตีภายใต้การนับถือไว้วางใจกันระหว่างผู้เรียน

และผู้สอน ผู้สอนมีบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวก คือ คอยกระตุ้น จุดประกายความคิด ผู้ช่วยเหลือ หรือผู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองได้มากขึ้น

10. ผู้สอนหรือผู้ให้ความรู้มีความหลากหลาย ผู้มาเป็นวิทยากรให้ความรู้กับกลุ่มเป้าหมาย อาจเป็นผู้เชี่ยวชาญหรือผู้รู้ในหน่วยงานต่างๆจากสถานประกอบการ บุคคลในองค์กรท้องถิ่น ผู้มีความชำนาญในเรื่องหนึ่งเรื่องใด ครอบคลุมปัญหา ฯลฯ

11. มีโครงสร้างที่ไม่ซับซ้อนเป็นสิ่งจำเป็น ในการจัดการศึกษานอกระบบเน้นที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ย่อมต้องใช้ความสัมพันธ์อย่างเป็นกันเองระหว่างผู้สอนและผู้เรียน จึงควรใช้ความยืดหยุ่นในการควบคุม เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการและความจำเป็นของผู้เรียน ไม่ว่าจะในลักษณะปัจเจกบุคคล หรือเป็นกลุ่ม

12. การใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น โดยพยายามให้มีค่าใช้จ่ายเพื่อการเรียนการสอนในระดับต่ำแต่ยังคงรักษาคุณภาพการเรียนเอาไว้ โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประสิทธิภาพ สำหรับเทคโนโลยีระดับสูงหรือมีราคาแพง ไม่มีความจำเป็นนักและบางครั้งไม่เป็นที่ต้องการ เพราะผู้เรียนอาจต้องร่วมรับผิดชอบในค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็น

กล่าวโดยสรุป หลักการของการศึกษานอกระบบโรงเรียนต้องคำนึงถึงการพัฒนาผู้เรียนแต่ละช่วงวัย ตอบสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและกระจายโอกาสการพัฒนานั้นอย่างเสมอภาค การจัดประสบการณ์เรียนรู้ต้องมีความหลากหลาย ใช้ทรัพยากรที่เหมาะสม เนื้อหาเป็นสิ่งที่ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ได้ทันที คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นหลัก ผู้สอนทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองได้มากขึ้น ภายใต้บรรยากาศการจัดเรียนการสอนที่ไม่เป็นทางการ

### ลักษณะสำคัญของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ทองอยู่ แก้วไทรชะ (2544) กล่าวถึง ลักษณะสำคัญของการศึกษานอกระบบ ดังนี้

1. ผู้เรียน กลุ่มเป้าหมายในการศึกษานอกระบบไม่กำหนดเกณฑ์ที่แน่นอน การเรียนขึ้นอยู่กับความสมัครใจของผู้เรียน ไม่มีการบังคับ ผู้เรียนทุกคนสามารถสมัครเรียนได้ตามความต้องการและความสนใจของตนต่อเนื้อหานั้น

2. ผู้สอน อาจเป็นผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญและเชี่ยวชาญในวิชาที่สอน โดยตรง หรือเป็นผู้มีประสบการณ์จากการประกอบอาชีพของตน

3. หลักสูตรและเนื้อหาวิชา มีลักษณะยืดหยุ่น เนื้อหาสามารถปรับตามท้องถิ่นและความสนใจของผู้เรียน อาจมีภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่าง ในบางแห่งมีการนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยสอน หลักสูตรสร้างจากความสนใจและความต้องการของผู้เรียนเพื่อสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ตามจุดมุ่งหมาย

4. รูปแบบการจัด ไม่มีรูปแบบแน่นอน ปรับเปลี่ยนได้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของผู้บริหาร โครงการและผู้รับบริการ

5. การเรียนการสอน มีรูปแบบแตกต่างกันตามความเหมาะสมและความจำเป็น

6. สถานที่ สถานที่จัดการเรียนรู้ในการศึกษานอกระบบมีลักษณะกระจาย เปลี่ยนแปลงโยกย้ายตามพื้นที่อำนวยให้ เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น เช่น ชั้นเรียนของโรงเรียนภาคปกติ ห้องสมุดประชาชน ศูนย์การเรียน สถานประกอบการ สนามกีฬา สวนสาธารณะ ฯลฯ

7. ระยะเวลา พิจารณาขึ้นอยู่กับชนิดและลักษณะวิชา รวมถึงความสนใจของผู้เรียน

8. หน่วยงานและสถานที่รับผิดชอบ มีทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชน รวมถึงสถาบันอุดมศึกษา เช่น มหาวิทยาลัย วิทยาลัย ฯลฯ

9. การรับรองความสามารถและคุณวุฒิ การประเมินผลการศึกษาอกระบบมักประเมินในระยะสั้นๆ ประกาศนียบัตรหรือวุฒิบัตรที่ได้รับมีความหมายเพียงว่าได้ผ่านการเรียนหรือการฝึกอบรมในเรื่องใดมาเท่านั้น ไม่รวมถึงการรับรองระดับและมาตรฐานความรู้ความสามารถ

10. การยืดหยุ่นของการจัด กิจกรรมและโครงการต่างๆมีความยืดหยุ่นเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้เรียน สำหรับหลักสูตร เนื้อหา ระยะเวลา สถานที่เรียนรู้ วิธีสอน และวิทยาการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

วิคนี คิลตระกูล (2545) กล่าวถึง ลักษณะของการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมาย เป็นบุคคลทุกวัย ไม่จำกัดอายุ พื้นฐานการศึกษา ประสบการณ์ ผู้สนใจสามารถรับบริการได้ทันทีเมื่อมีความพร้อม เมื่อมีความจำเป็นต้องหยุดพักไว้ก่อนก็สามารถกลับเข้ามาเรียนใหม่ได้เมื่อต้องการ

2. เนื้อหาหลักสูตร ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของผู้เรียนและท้องถิ่น เนื้อหาเกี่ยวข้องกับชีวิต สภาพแวดล้อมเพื่อให้ผู้เรียนนำไปปรับใช้ในการดำรงชีวิต

3. สถานที่ ที่เรียนไม่จำเป็นต้องเป็นโรงเรียน อาจเป็นบ้านผู้เรียน ศาลา วัด ที่อ่านหนังสือหมู่บ้าน หรือสถานที่อื่นๆ ที่สะดวกเหมาะสม

4. วิธีการเรียนการสอน ยืดหยุ่นตามความพร้อมของผู้เรียน

5. เวลาเรียน ยืดหยุ่นตามผู้เรียน

6. การวัดประเมินผล ไม่จำเป็นต้องเป็นการสอบ อาจประเมินจากการเข้าร่วมกิจกรรม

7. หน่วยงานที่จัดการศึกษานอกระบบ ไม่จำเป็นต้องเป็นโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาเท่านั้น อาจเป็นหน่วยงานต่างๆทั้งภาครัฐ เอกชน หรือองค์กรท้องถิ่น

กล่าวโดยสรุป ลักษณะสำคัญของการศึกษานอกระบบ เป็นการจัดการศึกษาให้กับผู้รับบริการที่มีความต้องการ ความสนใจโดยไม่จำกัดวัย เพศ พื้นฐานการศึกษา ผู้เรียนเรียนตามความสมัครใจ มีความยืดหยุ่นในด้านการกำหนดหลักสูตรเนื้อหา การจัดประสบการณ์เรียนรู้ ระยะเวลาและ



สถานที่จัดกิจกรรม รวมถึงการวัดและประเมินผล ทั้งนี้ต้องสอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายที่มีหลากหลายในสังคม ท้องถิ่น ชุมชน และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที

### การออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนในการศึกษานอกระบบโรงเรียน

วีรจักร สุปัญญา (2545) กล่าวถึง การออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนว่า มีองค์ประกอบสำคัญ ดังนี้

#### 1. การกำหนดเป้าหมายกิจกรรม และการกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้

1.1 การกำหนดเป้าหมายกิจกรรมการเรียนการสอน เป็นข้อความที่ระบุผลที่ต้องการในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างกว้างๆ สามารถจำแนกเป็น เป้าหมายด้านความรู้ และสติปัญญา ด้านจิตใจ คุณธรรม จริยธรรม และด้านทักษะและความชำนาญ

1.2 การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เป็นข้อความที่ระบุพฤติกรรม ความรู้ สิ่งที่ต้องการให้ผู้เรียนแสดงออก เรียนรู้หรือหาคำตอบ อันนำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยวัตถุประสงค์การเรียนรู้แบ่งได้เป็น วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ซึ่งมีองค์ประกอบ คือ พฤติกรรมที่กำหนดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ เจ็บใจหรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรม และเกณฑ์ประเมินผล วัตถุประสงค์เชิงเนื้อหา มุ่งเฉพาะข้อมูล que ผู้เรียนได้รับมากกว่ามุ่งพฤติกรรม การเรียนรู้

2. การกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมเรียนรู้มีลักษณะเป็นชุดของประสบการณ์ที่ ออกแบบอย่างมีระบบเพื่อช่วยให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ การกำหนดกิจกรรมการ เรียนรู้มีขั้นตอน ดังนี้

2.1 การเลือกกิจกรรมเรียนรู้ ควรคำนึงถึงความสัมพันธ์กับเป้าหมายของการเรียนการสอน และวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เหมาะสมกับประสบการณ์และทักษะของผู้จัดกิจกรรม ใช้เวลาในการ เตรียมการหรือการดำเนินการอย่างเหมาะสม รวมถึงพิจารณาสื่อ วัสดุอุปกรณ์และบริบทของกลุ่ม ผู้เรียน

2.2 การสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ เริ่มจากการพิจารณาเป้าหมายการเรียนการสอนและ วัตถุประสงค์การเรียนรู้ กำหนดระดับการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เลือกรูปแบบกิจกรรมเรียนรู้ กำหนดเวลา กำหนดรายละเอียดของกิจกรรมการเรียนรู้ ระบุแนวทางสำหรับผู้เรียน กำหนดวัสดุ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และการสร้างสื่อสำหรับกิจกรรมการเรียนรู้

2.3 การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ต้องสอดคล้องกลมกลืนไปกับวัตถุประสงค์การ เรียนรู้ ความต้องการของผู้เรียน ความสามารถทักษะของผู้จัดกิจกรรม วัสดุ สื่อ อุปกรณ์และเวลาที่ กำหนดไว้ใน การดำเนินกิจกรรม โดยการดำเนินกิจกรรมเรียนรู้สามารถเริ่มจากการนำเข้าสู่กิจกรรม การให้คำแนะนำกฎ กติกาสำหรับกิจกรรม ผู้เรียนทำกิจกรรมตามที่กำหนด ผู้เรียนฝึกปฏิบัติและมีการให้ผลป้อนกลับ และให้ความรู้หรือทักษะคงอยู่กับผู้เรียนและการเชื่อมโยงไปสู่กิจกรรมใหม่

### 3. การกำหนดวิธีประเมินผู้เรียน ประเด็นที่ควรพิจารณา ได้แก่

3.1 สิ่งที่มีผู้จัดกิจกรรมต้องการประเมิน เช่น ปฏิกริยาของผู้เรียนต่อประสบการณ์เรียนรู้ ความรู้ความเข้าใจในข้อมูลจากการเรียนรู้ ทักษะการแก้ปัญหาหรือความสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะการทำงานหรือความสามารถในการปฏิบัติงาน การเปลี่ยนแปลงทัศนคติหรือค่านิยม เป็นต้น

3.2 วิธีการประเมิน โดยการสังเกต การสัมภาษณ์ การพูดคุยทำความเข้าใจ หรือใช้วิธีการที่เป็นระบบ การทดสอบให้คะแนน

3.3 เครื่องมือที่ใช้ประเมินผล เครื่องมือที่ใช้เพื่อประเมินผลผู้เรียนมีหลายประเภท เช่น แบบทดสอบ กรณีศึกษา การสังเกต การบันทึกผลการเรียนรู้ ฯลฯ การเลือกเครื่องมือที่ใช้ประเมินผู้จัดกิจกรรมอาจเป็นผู้กำหนด หรือเลือกร่วมกับผู้เรียน หรือให้ผู้เรียนเป็นผู้เลือกเครื่องมือในการประเมินผล

นอกจากนี้ Tyler (1986) ได้เสนอรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์การศึกษา (Choose Educational Objective) คือ การกำหนดจุดประสงค์ของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ทัศนคติ และด้านทักษะ โดยเน้นว่าการกำหนดวัตถุประสงค์การศึกษาต้องระบุพฤติกรรมที่ต้องการให้เปลี่ยนแปลงของผู้เรียนอย่างชัดเจนและเฉพาะเจาะจง เพื่อเป็นแนวทางในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพ ข้อมูลพื้นฐานประกอบการตัดสินใจกำหนดวัตถุประสงค์การศึกษา คือ สภาพความต้องการและความสนใจของผู้เรียน สภาพสังคมและสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆที่เกี่ยวข้อง

2. การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ (Select Learning Experience) Tyler มีความเห็นว่าการเลือกประสบการณ์การเรียนรู้นั้นควรทำให้ผู้เรียนมีโอกาสฝึกฝนและปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจในพฤติกรรมของตนเอง สอดคล้องและเหมาะสมกับผู้เรียน กิจกรรมมีความหลากหลาย หรือกิจกรรมหนึ่งๆสามารถนำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมหลายๆข้อได้

3. การจัดประสบการณ์เรียนรู้ (Organize Learning Experience) Tyler มีความเห็นว่าการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ต้องมีการวางแผนอย่างมีระเบียบแบบแผน มีหลักการสำคัญคือ มีความต่อเนื่อง เป็นลำดับขั้นตอน และสามารถบูรณาการได้ โดยจัดทั้งในรูปแบบของการให้ข้อมูลความรู้ แนวคิด ค่านิยมและทักษะได้

4. การประเมินผลการเรียนรู้ (Evaluate Learning Outcomes) Tyler ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยประเมินจากการกำหนดเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ระบุสถานการณ์ที่ทำให้ผู้เรียนสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้ การกำหนดเครื่องมือที่ใช้วัดพฤติกรรม เลือกและ

ออกแบบวิธีการสำหรับรวบรวมข้อมูล หลักฐานการกำหนดตัวอย่าง การรวบรวมข้อมูล การสรุปและการจัดกระทำข้อมูล

สรุปว่า ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนในการศึกษานอกระบบ มีขอบเขตที่ควรใช้เป็นหลักในการกำหนด นั่นคือ การกำหนดวัตถุประสงค์เรียนรู้ ต้องเป็นเชิงพฤติกรรม การสรรหาเลือกประสบการณ์เรียนรู้ ต้องกำหนดเนื้อหา กิจกรรมเรียนรู้ วัสดุอุปกรณ์ที่สอดคล้องกับผู้เรียนและผู้สอน รวมถึงบริบทอื่นๆ การจัดประสบการณ์เรียนรู้ ควรเน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนปฏิบัติเอง มีความต่อเนื่อง เป็นลำดับขั้นตอน และการประเมินผลการเรียนรู้ ทั้งนี้ การกำหนดวัตถุประสงค์ การเลือกประสบการณ์เรียนรู้ การจัดประสบการณ์เรียนรู้ควรสอดคล้องในทิศทางเดียวกันเพื่อนำไปสู่การประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ

### กรอบความคิดปรัชญาในการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ปรัชญาการศึกษานอกระบบเป็นพื้นฐานสำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในการศึกษานอกระบบ ทั้งนี้เพราะทำให้ผู้จัดกิจกรรมเข้าใจพื้นฐานแนวคิดและกิจกรรมการศึกษาได้ชัดเจน ทำให้ผู้จัดกิจกรรมได้เห็นภาพรวม ความสัมพันธ์ของปรัชญาต่างๆ เพื่อนำมาวิเคราะห์และปรับประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์และบริบทของผู้รับบริการ

ผู้วิจัยได้รวบรวมและดำเนินการสังเคราะห์ปรัชญาพื้นฐานของการศึกษานอกระบบ มีดังนี้ (สนอง โลหิตวิเศษ, 2544; อุ๋นตา นพคุณ, 2527; 2545; 2547; Langenbach, M., 1993; Stenhouse, I., 1976)

#### 1. กลุ่มเสรีนิยม (Liberal)

1.1 มโนทัศน์และเป้าหมาย มีพื้นฐานแนวคิดจากการปฏิรูปเศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ให้มีเสรีภาพที่จะเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องด้วยเหตุผล มีเสรีภาพเลือกสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง มีการพัฒนาปัญญาทั้งเชิงปฏิบัติและเชิงทฤษฎี มีความรู้คู่คุณธรรม รวมถึงส่งเสริม สืบสานศิลปวัฒนธรรม ศาสนา โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้บุคคลได้รับความรู้ทั่วไปอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับสังคม สภาพแวดล้อม เพื่อนำมาปรับปรุงพัฒนาตนเอง และเป็นการจัดเตรียมให้บุคคลมีความรู้ ความคิด เหตุผล จริยธรรมเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและความก้าวหน้าในอนาคต

1.2 องค์กรประกอบความสำเร็จ ผู้เรียนและผู้สอนมีความแตกต่างด้านความสามารถเล็กน้อย ผู้เรียนต้องได้รับข้อมูลข่าวสารเพียงพอโดยจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานให้และต้องจัดการศึกษาในระดับที่สูงขึ้นเพื่อให้เขามีความรู้และมีปัญญา การจัดหลักสูตรประกอบด้วยวิชาที่แสดงถึงการพัฒนาของผู้เรียนทุกด้านทั้งจิตใจ อารมณ์ ร่างกาย สุขภาพอนามัยที่ดี เพื่อใช้ในการดำรงชีวิตเป็นพลเมืองที่ดีของชาติและมีชีวิตที่สมบูรณ์

1.3 ลักษณะโปรแกรมการศึกษานอกระบบ ได้แก่ การศึกษาต่อเนื่อง การศึกษาวิชาสามัญหรือการศึกษาขั้นพื้นฐาน โครงการสอนหนังสือสำหรับผู้ไม่รู้หนังสือ โครงการวางแผนครอบครัว โครงการเสริมสร้างประชาธิปไตย การศึกษาตามอัธยาศัย เช่น จัดที่อ่านหนังสือพิมพ์ประจำหมู่บ้าน ห้องสมุดประชาชน โครงการส่งเสริม สนับสนุนศิลปวัฒนธรรม ประเพณี หอศิลป์ เป็นต้น

1.4 บทบาทของผู้สอน บทบาทของผู้เรียนและผู้สอนแตกต่างกันตามวัตถุประสงค์และเนื้อหา เช่น ถ้าวัตถุประสงค์เพื่อการจัดระบบความรู้ ใช้วิธีสอนแบบการบรรยาย ตอบตามหนังสือ ส่วนใหญ่ในวิชาภาษา สังคม คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ วรรณกรรม ลักษณะนี้ ผู้สอนเป็นศูนย์กลาง ถ้าวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสติปัญญา ใช้วิธีสอนแบบชี้นำ ฝึกฝนทางปัญญาจาก 4 ทักษะ การแก้ปัญหา การสังเกต การประเมินค่า ถ้าวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาความเข้าใจลึกซึ้งทางความคิด ค่านิยม ใช้วิธีสอนแบบถามตอบ มีส่วนร่วมในกิจกรรม สัมมนา ได้แย้ง อภิปราย ลักษณะนี้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นต้น สำหรับวิธีการสอนโดยทั่วไปใช้การบรรยายประกอบการซักถาม อภิปรายระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ระหว่างผู้เรียนเอง การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ส่วนการประเมินผลเรียนรู้ ไม่นับคะแนนเป็นเครื่องชี้วัด

## 2. กลุ่มพิพัฒนาการ (Progressive)

2.1 มโนทัศน์และเป้าหมาย ต้องการตอบสนองการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเมือง โดยการพัฒนาทักษะ ความรู้ เจตคติความรับผิดชอบต่อสังคม นั่นคือ พัฒนาตนเองและสังคม เป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการและปัญหาของบุคคล กลุ่มคน แก้ปัญหาในชุมชนที่แตกต่างกัน โดยให้ความสำคัญกับวิธีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์และประสบการณ์จริง มุ่งพัฒนาทักษะและความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา รวมถึงส่งเสริมบุคคลให้มีคุณสมบัติของพลเมืองที่ดี สามารถปกครองและพึ่งพาตนเองได้แบบประชาธิปไตยและมีส่วนร่วม กล่าวได้ว่า เป็นการเตรียมให้บุคคลมีสติปัญญา เหตุผล จริยธรรม ให้นำความรู้ไปพัฒนาชุมชนและสังคม และพัฒนาความรู้ทางวิทยาศาสตร์ให้มากขึ้น

2.2 องค์กรประกอบความสำเร็จ ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ โดยให้ความสนใจกับความแตกต่าง ความถนัด ความสามารถระหว่างบุคคล ใช้ประสบการณ์ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้เรียนเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงมีโอกาสสังเกต สัมผัส ทดลอง ศึกษาปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ สังคม สภาพแวดล้อมแล้วนำมาใช้แก้ปัญหา รวมถึงการมีส่วนร่วมของผู้เรียน ชุมชน องค์กรต่างๆ

2.3 ลักษณะโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ได้แก่ โครงการพัฒนาชุมชน การวางแผน การมีส่วนร่วม พลังกลุ่ม เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคม โครงการพัฒนาพลังงานและสิ่งแวดล้อม โครงการแปลงสาธิตเกษตร โครงการประมงเพื่อหมู่บ้าน โครงการแก้ปัญหา ยาเสพติด โครงการจัดการศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จ โครงการจัดการศึกษาแบบกลุ่มสนใจ- ส่งเสริม อาชีพกลุ่มแม่บ้าน ฯลฯ

2.4 บทบาทผู้สอน ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกโดยใช้ประสบการณ์ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ กำหนดเนื้อหาสอดคล้องกับความต้องการในชุมชนและสังคม ผู้สอนสร้างบรรยากาศประสบการณ์กลุ่ม ช่วยผู้เรียนกำหนดจุดมุ่งหมายด้วยตนเอง จัดและเอื้อให้มีแหล่งเรียนรู้ ได้รับความรู้สึก ความคิดของผู้เรียน แต่ไม่เข้าไปครอบงำความคิดผู้เรียน สำหรับวิธีการสอนใช้การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้ซึ่งกันและกัน แบบมีส่วนร่วม วิธีการทางวิทยาศาสตร์ การสอนแบบสืบสวนสอบสวน การสอนรายบุคคล การสอนแบบใช้กิจกรรมที่กระตุ้นผู้เรียนให้คิด รู้ด้วยตนเอง

### 3. กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism)

3.1 มโนทัศน์และเป้าหมาย กลุ่มพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า พฤติกรรมหรือการเรียนรู้ เป็นผลจากสิ่งเร้า การเรียนรู้กำหนดจากการควบคุมสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ โดยผ่านมิติต่างๆ ของการเสริมแรง เป็นแรงจูงใจภายนอก สำหรับเป้าหมายการเรียนรู้เพื่อควบคุมผู้เรียนให้มีพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์หรือมาตรฐานที่ต้องการ โดยประเมินผลด้วยเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อแสดงความถูกต้องของงานผลงาน หรือระดับความรู้ รวมถึงให้ความสำคัญกับเรื่องการฝึกทักษะอาชีพเพื่อให้ผู้เรียนสามารถอยู่รอดในสังคม ปรับตัวกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอได้

3.2 องค์ประกอบความสำเร็จ ผู้สอนเป็นศูนย์กลางเป็นผู้เลือกประสบการณ์เรียนรู้ หลักสูตร การจัดกระทำ สิ่งเหล่านี้ถูกกำหนดหรือเตรียมไว้ล่วงหน้า โดยกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม หรือ learning outcome เป็นตัวหลักที่กำหนดการออกแบบประสบการณ์เรียนรู้ วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมต้องเจาะจง วัดได้ จัดตามลำดับขั้น สอดคล้องกับเนื้อหาซึ่งถูกแบ่งเป็นขั้นย่อยๆ มีกิจกรรม ให้รางวัล ผลป้อนกลับ นำไปสู่การประเมินระดับความรู้ หรือความถูกต้องของผลงาน

3.3 ลักษณะโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ได้แก่ โครงการฝึกทักษะอาชีพ ประเภทต่าง ๆ โครงการให้การศึกษาแก่ทหารประจำการ โครงการชุดฝึกอบรมเคลื่อนที่ เช่น ด้านการเกษตรแผนใหม่ โครงการศึกษาทางไกล เป็นต้น

3.4 บทบาทของผู้สอน เริ่มต้นจากผู้สอนกำหนดความต้องการจัดโครงการจากปรัชญาการศึกษา สังคม วิเคราะห์สถานการณ์ตามความต้องการและปัญหาสังคม เศรษฐกิจ คุณสมบัติผู้เรียน จิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่ เนื้อหาวิชา ดำเนินการเลือกทรัพยากรที่เกื้อหนุนวิชาการ กำหนดและออกแบบ เนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม กระบวนการเรียนรู้และจัดประสบการณ์โดยจัดลำดับก่อน - หลัง เลือกวิธีการเรียน เทคนิค เครื่องมือเพื่อตอบสนองการเรียนรู้ 3 ด้าน และลำดับสุดท้ายกำหนดการวัดและประเมินผล ประสิทธิภาพ หรือความสำเร็จ

### 4. กลุ่มมนุษยนิยม (Humanist)

4.1 มโนทัศน์และเป้าหมาย กลุ่มมนุษยนิยมมีพื้นฐานความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมุ่งหวังจะพัฒนาไปสู่พัฒนาการในระดับที่สูงขึ้น แสวงหามุ่งสู่การเป็นบุคคลที่เฉลียวฉลาด มีสติปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ ดังนั้น พฤติกรรมเป็นผลมาจากจิตใจ ซึ่งมีความต้องการ มีเสรีภาพ สามารถเลือก

กระทำได้ แรงจูงใจในการเรียนรู้เกิดจากภายใน สำหรับเป้าหมายของกลุ่มมนุษยนิยม คือตอบสนองให้แต่ละคนได้เป็นในสิ่งที่เขาต้องการและสามารถเป็นได้ดีที่สุด และมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนในทุกๆด้าน โดยเฉพาะเรื่อง อารมณ์ ความรู้สึก ความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ

4.2 องค์ประกอบความสำเร็จ เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้เรียนสำรวจตนเองและเป็นผู้กำหนดเนื้อหาที่จะเรียนตามความต้องการ มีการเรียนรู้แบบนำตนเอง ประสบการณ์ของผู้เรียนเป็นตัวกำหนดการพัฒนาในการเรียนรู้ และให้ความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวก ช่วยจัดประสบการณ์เรียนรู้ ทำให้บุคคลรู้สึกบวกต่อตนเอง

4.3 ลักษณะโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ได้แก่ โครงการการศึกษาต่อเนื่อง โครงการการศึกษาตามอัธยาศัย การเรียนรู้แบบนำตนเอง ฯลฯ

4.4 บทบาทของผู้สอน ผู้สอนทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกและมีภารกิจหลักสำคัญ เริ่มจากสร้างบรรยากาศในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน ผู้สอนต้องดึงและทำความเข้าใจในจุดมุ่งหมายในการเรียนของแต่ละคน จัดการและจัดหาทรัพยากรให้กว้างขวางและหลากหลาย ขอมรับการแสดงออกของผู้เรียนทั้งด้านวิชาการและอารมณ์ ความรู้สึก ปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ร่วมแสดงความคิดเห็น แนวคิดต่างๆ กับผู้เรียน สอนให้ผู้เรียนสามารถเลือกตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพและลำดับสุดท้าย คือ ให้ผู้เรียนประเมินผลตนเอง ผู้เรียนเป็นผู้ประเมินว่าการเรียนรู้ตอบสนองความต้องการของเขาหรือไม่ ระดับใด

## 5. กลุ่มปฏิรูปนิยม (Radical)

5.1 มโนทัศน์และเป้าหมาย การศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิรูปสังคม โดยมีความเชื่อว่า มนุษย์ต้องการเป็นผู้กระทำ (ถูกปลดปล่อย) เป็นผู้รู้และปฏิบัติสิ่งต่างๆในโลกเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะทำให้มนุษย์มีชีวิตที่สมบูรณ์ มีความเป็นมนุษย์ครบถ้วน เป้าหมายของกลุ่มปฏิรูปนิยม คือ พัฒนาจิตสำนึกของบุคคลให้ตระหนักถึงการดำรงอยู่ในฐานะมนุษย์ที่เป็นผู้กระทำพยายามให้บุคคลเข้าใจพลังอำนาจในตนเองพ้นจากกดขี่ไปสู่การปลดปล่อย กระตุ้นให้บุคคลมีพลังผ่านทางความเข้มแข็งของชุมชน เน้นการทำงานเพื่อชุมชน และต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เป็นอยู่

5.2 องค์ประกอบความสำเร็จ ผู้เรียนผู้สอนเรียนรู้ร่วมกัน โดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง แก้ปัญหาร่วมกัน มีการพูดคุยเสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ ทศนคติ ส่วนใหญ่เป็นเรื่องสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมสมัยในสังคม ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวก ให้คำแนะนำ ตั้งคำถามแทนการชี้คำตอบให้ผู้เรียนให้เข้าใจตนเองและสังคม นำไปสู่การกระทำ การเรียนการสอนต้องการให้เกิดกระบวนการตระหนักรู้ด้วยตนเอง ฝึกคิด พูด แสดงความคิดเห็นเสรีด้วยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สนับสนุนให้มีการวิพากษ์วิจารณ์ผ่านประสบการณ์ของผู้เรียน

5.3 ลักษณะโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ได้แก่ วิทยาลัยชุมชน การตั้งกลุ่ม ชุมชนเกษตรกรรมในประเทศ โครงการเกี่ยวกับกลุ่มสหภาพแรงงาน โปรแกรมการสร้างเสริมอำนาจสตรี โครงการรณรงค์เพื่อการรู้หนังสือ โครงการพัฒนาสังคมต่างๆ เป็นต้น

5.4 บทบาทผู้สอน ผู้เรียนและผู้สอนมีความเสมอภาคเท่าเทียมกัน ครูอาจมีบทบาทเป็นผู้เรียนในขณะที่ผู้เรียนก็อาจมีบทบาทเป็นผู้สอน วิธีการสอนใช้แบบสนทนาอย่างมีอิสระเสรี การชี้ปัญหา (Problem-posing education) การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หัวใจของกระบวนการอยู่บนการสนทนาปัญหาที่ผู้เรียนนำมาจากสภาพการณ์ของผู้เรียน การเรียนรู้อยู่บนพื้นฐานของการยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน การสื่อสารที่ดี และความสามัคคี

สรุปว่า ประชากรการศึกษานอกระบบแต่ละแนวความคิดมีวัตถุประสงค์เฉพาะที่แตกต่างกัน จึงเป็นตัวกำหนดวิธีปฏิบัติเพื่อนำแนวคิดนั้นไปใช้อย่างได้ผล ซึ่งนักศึกษานำหลักการเหล่านี้มาใช้จัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยกำหนดบทบาทให้กลมกลืนทั้งผู้เรียน ผู้สอน บริบทชุมชน ทั้งนี้เพื่อให้การจัดการศึกษาบรรลุวัตถุประสงค์ตามปรัชญานั้นๆ

## ตอนที่ 2 หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

Knowles (1980) ได้พัฒนาทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่หรือหลักการ Andragogy ซึ่งหมายถึง “ศาสตร์และศิลปะในการช่วยให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้” โดยทฤษฎีดังกล่าวตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อว่าผู้ใหญ่แต่ละคนเป็นผู้มีวุฒิภาวะสมบูรณ์แล้ว จึงมีความต้องการและความสามารถชี้นำตนเองในการใช้ประสบการณ์เรียนรู้ ระบุความพร้อมที่จะเรียนของตนและจัดการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตได้ ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่อยู่บนพื้นฐานความเชื่อ 4 ประการ ดังนี้

1. มโนทัศน์ของผู้เรียน (Concept of the learner) เมื่อบุคคลพัฒนาและมีวุฒิภาวะเต็มที่มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองจะพัฒนาเปลี่ยนจากผู้มีบุคลิกภาพที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ไปสู่ผู้ที่สามารถชี้นำตนเองได้ ผู้สอนมีหน้าที่สนับสนุนให้ผู้เรียนชี้นำตนเองตามความต้องการของแต่ละคน

2. บทบาทของประสบการณ์ของผู้เรียน (Roles of Learners' experiences) ผู้ใหญ่สะสมประสบการณ์ไว้มาก ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่มีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ประสบการณ์ส่วนตัวสร้างเอกลักษณ์แห่งตน ผู้เรียนเข้าใจและสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ได้มากกว่าการได้รับการบอกกล่าวจากผู้สอน วิธีการเรียนจึงอยู่บนพื้นฐานการใช้ประสบการณ์ของผู้เรียน

3. ความพร้อมที่จะเรียนรู้ (Readiness to learn) ความพร้อมในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับภารกิจเชิงพัฒนาการตามบทบาททางสังคมของตน ผู้เรียนจะเรียนรู้เมื่อรู้สึกว่าคุณต้องการเรียน การเรียนรู้ควรสนองความต้องการที่นำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริงไม่ว่า

ปัญหาการทำงานหรือปัญหาส่วนตัว การจัดการเรียนรู้ควรคำนึงถึงความต้องการของผู้เรียน ลำดับความสามารถ และความพร้อมของผู้เรียน

4. แนวโน้มต่อการเรียนรู้ (Orientation to learning) เด็กรักมีแนวโน้มยึดเนื้อหาเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ ในขณะที่ผู้ใหญ่มีแนวโน้มยึดปัญหาเป็นศูนย์กลาง กล่าวคือ เด็กจะมองเวลาเป็นเรื่องของอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น แต่ผู้ใหญ่มองเวลาเป็นเรื่องใกล้ตัว การเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการพัฒนาความรู้ความสามารถของแต่ละคน เพื่อนำไปปฏิบัติหรือใช้ประโยชน์อย่างทันที

จากข้อมูลข้างต้นเห็นได้ว่า การจัดกิจกรรมการศึกษาจำเป็นต้องคำนึงถึงการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้และวิธีการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ Knowles ได้นำเสนอการจัดการศึกษาผู้ใหญ่เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเรียนรู้แบบนำตนเอง ซึ่งมีลักษณะเป็นกระบวนการไม่ใช่เนื้อหา ผู้สอนหรือผู้จัดการศึกษาจึงทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำการเปลี่ยนแปลง การจัดเตรียมกระบวนการที่ช่วยผู้เรียนเรียนรู้ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เหมาะสมทั้งทางด้านกายภาพและจิตวิทยา โดยมีบรรยากาศที่ยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน ใ่วางใจ สนับสนุน ให้เกียรติและยอมรับทั้งผู้อื่นและตนเอง
2. วางแผนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้เรียนและผู้สอน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดวิธีการและหลักสูตรที่เรียน
3. ช่วยให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของตน
4. ช่วยให้ผู้เรียนระบุหรือกำหนดจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ของตนอย่างชัดเจน กำหนดเนื้อหาสาระที่ตรงกับความต้องการเรียนรู้ และสามารถวัดผลสำเร็จการเรียนรู้ได้
5. ช่วยให้ผู้เรียนออกแบบหรือกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้สอดคล้องวัตถุประสงค์การเรียนรู้โดยระบุแหล่งความรู้ หรือวิธีการที่ใช้ในการเรียนรู้
6. ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้
7. ประเมินผลการเรียนรู้ ผู้สอนและผู้เรียนมีการประเมินผลร่วมกัน

ในการจัดกิจกรรมการศึกษาประเด็นสำคัญที่ไม่อาจมองข้ามได้ คือ ผู้จัดการศึกษาต้องคำนึงถึงกฎการเรียนรู้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในตัวผู้เรียน ทั้งด้านทักษะ (Skill) ความรู้ (Knowledge) และทัศนคติ (Attitude) กฎการเรียนรู้ที่มีผลกระทบสำคัญและช่วยให้การจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ สรุปได้ดังนี้ (วิจิตร อาวะกุล, 2537)

1. กฎแห่งผลกระทบ (The law of effect) บุคคลมีแนวโน้มยอมรับหรือเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่กระทบต่อประโยชน์ของตน หลีกเลียงสิ่งที่ไม่พอใจ ถ้าผู้เรียนหวังได้รับความรู้ใหม่และเขาได้รับการเรียนรู้ที่น่าพอใจ สนุกสนาน ผู้เรียนจะมาเรียนไม่ขาดและอยากเข้าเรียนในเนื้อหาอื่นๆต่อไป



2. กฎแห่งความคิด (The law of thinking) บุคคลเรียนรู้จากความคิด ซึ่งมีหลักง่ายๆ ว่าจากเหตุ แล้วใช้ความคิดให้รู้ ผล หรือในลักษณะกลับกัน ควรให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์และฝึกใช้ความคิดเหตุและผล

3. กฎแห่งความเป็นเยี่ยม (The law of primacy) หากบุคคลได้รับความประทับใจตั้งแต่ครั้งแรก คือ ได้รับโมติวิจิต การช่วยเหลือ จะเป็นสิ่งจูงใจกระตุ้นความสนใจในเนื้อหาที่เรียน เช่น การมีส่วนร่วม การได้แสดงความคิดเห็นในการประชุมกลุ่ม ได้เรียนในเนื้อหาที่ตรงกับความสนใจ

4. กฎแห่งการปฏิบัติ (The law of exercise) หากบุคคลได้ทำอะไรซ้ำๆ บ่อยๆ ทำให้บุคคลทำงานได้เร็วขึ้น การฝึกหัดทำให้เกิดความสมบูรณ์แบบ เพราะช่วยให้มีการปรับปรุงและเกิดการเปลี่ยนแปลงทีละน้อย จนเกิดความคล่องแคล่ว ทำได้อัตโนมัติ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ผู้สอนต้องแน่ใจว่า สิ่งที่เขาเรียนรู้อยู่นั้นเป็นวิธีที่ถูกต้อง

5. กฎแห่งความเข้ม (The law of intensity) บุคคลจะเรียนรู้หรือจดจำสิ่งต่างๆ ได้ดีถ้ามีการเน้น ย้ำ พูดบ่อยๆ ช่วยให้การเรียนรู้มีความเข้มข้น แข็งแกร่งกว่าการสอนปฏิบัติอย่างเดียว ผู้สอนต้องตระหนักและทำให้วิชามีชีวิต ใช้ตัวอย่างรูปธรรมมากกว่านามธรรม ใช้ของจริง ของจำลอง โสตทัศนูปกรณ์ สอนในรูปแบบบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง ช่วยให้เกิดความจำและการเรียนรู้ที่คงทน

6. กฎแห่งระยะเวลา (The law of duration) บุคคลมีธรรมชาติในการเรียนรู้แตกต่างกัน บางคนเรียนได้เร็ว บางคนเรียนได้ช้า บางคนเรียนเสร็จก็เข้าใจและทำได้เลย บางคนต้องการเวลาสำหรับบ่มความคิดจึงเข้าใจได้ สำหรับบางเนื้อหาที่ต้องสอนหรือปฏิบัติต่อเนื่องตามสมควร ถ้าจัดระยะเวลาแรกกับระยะที่สองห่างกันมาก ทั้งเวลาหลายวัน ผู้เรียนจะลืมทฤษฎีไม่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติ แต่บางเนื้อหาต้องใช้เวลาให้ได้ใช้ความคิด จะถามหรือตอบปัญหาทันทีไม่ได้ผล

7. กฎของการไม่ได้ใช้หรือปฏิบัติ (The law of disuse) บุคคลควรได้รับการฝึกปฏิบัติให้ใช้ความรู้อยู่เสมอ มิฉะนั้นจะลืม ต้องมีการทำซ้ำจึงทำให้เกิดความรู้เพิ่มขึ้นหรือคงอยู่ ควรได้รับการทบทวนหลังจากการเรียนรู้

8. กฎแห่งความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง (The law of association) บุคคลจะเรียนรู้และจำได้ดี หากสร้างความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงระหว่างเรื่องใหม่ที่ยังไม่รู้กับความรู้อันเดิม สิ่งที่เห็น หรือสิ่งที่เข้าใจแล้วจะช่วยให้เรียนรู้ได้เร็วขึ้น ผู้เรียนเรียนรู้ได้เร็วขึ้นถ้าเนื้อหาเกี่ยวข้องกับงานที่เขาทำหรือปัญหาที่เขาพบในชีวิตการทำงานจริง

9. กฎของความบ่อยครั้ง (The law of frequency) บุคคลที่กระทำสิ่งใดซ้ำๆ ย่อมมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงทีละน้อยจนสมบูรณ์ การเรียนรู้จะเพิ่มระดับสูงขึ้นจนกลายเป็นความเคยชิน และสามารถกระทำอย่างเป็นอัตโนมัติ

กล่าวได้ว่า การจัดกิจกรรมการศึกษาบนนั้นมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านทักษะ ความรู้ และทัศนคติ โดยนำเอาจิตวิทยาการเรียนรู้มาเป็นหลักสำคัญในการจัดการสอน

การสร้างบรรยากาศในการเรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีการฝึกฝนปฏิบัติ คิดอย่างมีเหตุผล เชื่อมโยง ความรู้ใหม่กับประสบการณ์เดิม ทั้งนี้ในบรรยากาศการมีส่วนร่วม เคารพยกย่องซึ่งกันและกัน และเป็นการเรียนรู้ที่ต่างมีความหมายต่อผู้เรียน

### ตอนที่ 3 ทฤษฎีการเรียนรู้ในการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ผู้เรียนในการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีเป็นจำนวนมาก มีความแตกต่างหลากหลายทั้ง พื้นฐานความรู้ อายุ อาชีพ ความสนใจ สภาพความเป็นอยู่ สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ ฯลฯ ดังนั้น การจัดกระบวนการเรียนรู้แก่ผู้เรียนอย่างเหมาะสมทั้งทางร่างกาย สติปัญญา ความสามารถ และประสบการณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง สำหรับวิธีการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมและสามารถนำมาใช้ในการศึกษานอกระบบทำได้หลายรูปแบบ สรุปได้ ดังนี้

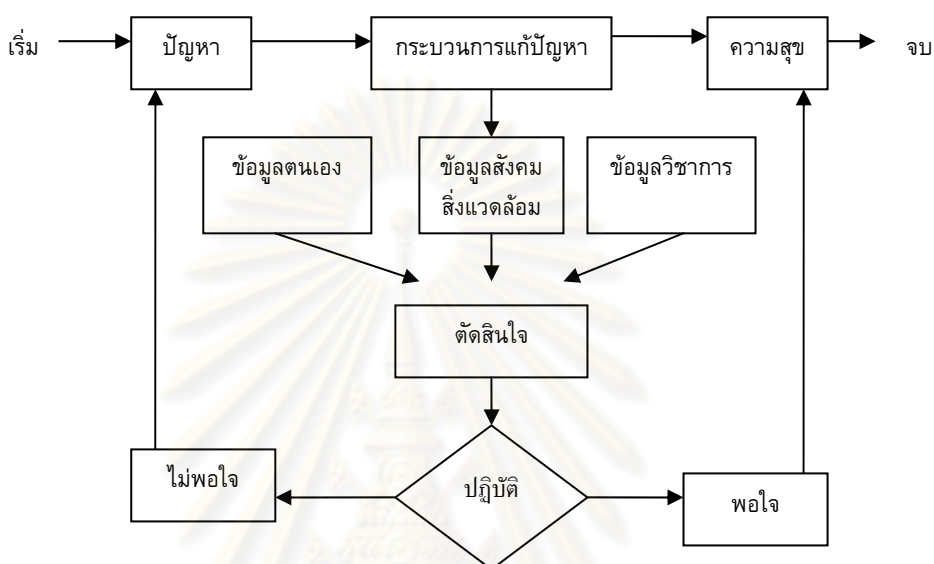
1. ทฤษฎีการเรียนแบบเบ็ดเสร็จ (Functional Context) ผู้คิดริเริ่มวิธีการเรียนแบบเบ็ดเสร็จ คือ Sticht (1975 อ้างถึงใน วิศนีย์ สิตตระกูล, 2545) ลักษณะสำคัญของการจัดการเรียนรู้ เน้นความสัมพันธ์ของสิ่งที่เรารู้กับประสบการณ์และสภาพการทำงานของผู้เรียน ผู้จัดการศึกษา ต้องช่วยผู้เรียนในการเชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับความรู้เดิมของผู้เรียน ในขณะเดียวกันก็พยายามเชื่อมโยงความรู้เดิมประสานเข้ากับความรู้ใหม่ ผู้เรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมภายหลังจบหลักสูตรได้จากสื่อและอุปกรณ์ต่างๆ และสามารถนำสิ่งที่เรียนไปใช้ในชีวิตจริงของตน

หลักสำคัญของการจัดการเรียนรู้ คือ การจัดลำดับก่อนหลังสิ่งที่เรารู้จะทำให้การจัดการเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนมากที่สุด ควรใช้สื่อและอุปกรณ์ที่ผู้เรียนสามารถใช้ได้อย่างต่อเนื่องหลังจบหลักสูตรแล้ว ปรับปรุงเนื้อหาในหลักสูตรและออกแบบสื่อเพื่อการเรียนรู้รวมถึง ประเมินการเรียนรู้เหมาะสมตามเนื้อหาและบริบท นอกจากนี้ รูปแบบการเรียนรู้แบบเบ็ดเสร็จ เน้นปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบสำคัญ คือ ความรู้พื้นฐานของผู้เรียน ทักษะที่ผู้เรียนมีอยู่และ กลวิธีการเรียนรู้ และการแสดงออกว่ามีความรู้ด้วยพฤติกรรมต่างๆ เช่น การแสดงความรู้ที่ได้จากการอ่าน การเขียน การสื่อสาร ฯลฯ

วิธีการจัดการเรียนรู้แบบเบ็ดเสร็จสามารถนำไปใช้ได้กับโปรแกรมการเรียนรู้ทักษะ พื้นฐานอื่นๆ หรือในการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมในสถานประกอบการ หรือโปรแกรมเพื่อการรู้หนังสือ

2. แนวคิดเรื่อง การคิดเป็น (Khit-Pen) ผู้ริเริ่มแนวคิดการคิดเป็น คือ ดร. โกวิท วรพิพัฒน์ การคิดเป็นเป็นการตัดสินใจโดยใช้ข้อมูลหรือข้อจำกัดของตนเองมาประกอบกับความรู้ทางวิชาการ และสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยนำข้อมูลทั้ง 3 ส่วนมาหาข้อสรุปเพื่อการตัดสินใจ ดังนั้น คำตอบของทุกคนไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน แต่จะเหมาะสมกับสภาพการณ์และข้อจำกัดส่วนบุคคล (โกวิท วรพิพัฒน์, 2544)

ดร. โกวิท วรพิพัฒน์ (2544) เชื่อว่า ถ้าบุคคลคิดเป็นและตัดสินใจอย่างเหมาะสมแล้ว จะนำไปสู่ความสุขและความสมดุลหรือผสมกลมกลืนกัน แต่หากเขาได้ข้อมูลไม่ดีหรือตัดสินใจผิด ทำให้เกิดความไม่พอใจก็ต้องหาวิธีใหม่ในการแก้ปัญหาต่อไป สามารถอธิบายได้ตามแผนภาพการคิดเป็น



แผนภาพ 2 รูปแบบการคิดเป็น (โกวิท วรพิพัฒน์, 2544)

หลักการและความเชื่อพื้นฐานของแนวคิดคิดเป็น คือ คนทุกคนต้องการเป็นคนดีปรารถนาความสุข ในขณะที่บุคคลคิดเพื่อตัดสินใจ เขาจะคิดว่าตนตัดสินใจเหมาะสมที่สุดดีที่สุดแล้ว แต่บางครั้งข้อมูลที่ได้อาจไม่ดี ไม่เพียงพอจึงมีการตัดสินใจผิด โดยข้อมูลที่จำเป็นเพื่อประกอบการแก้ปัญหา คือ ข้อมูลทางวิชาการ ข้อมูลสังคมและสิ่งแวดล้อม และข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง บุคคลจึงควรมีข้อมูลอย่างเพียงพอในการตัดสินใจแก้ปัญหา

วิธีการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเป็นคนคิดเป็น ทำได้หลายวิธี ดังนี้

1. ฝึกให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ว่า บุคคลในอดีตพบปัญหาอุปสรรคอะไรและแก้ปัญหาโดยวิธีใด อย่างไร เหตุผลการคิดคืออะไร ซึ่งสามารถใช้เป็นพื้นฐานที่จะเรียนรู้เหตุการณ์แก้ปัญหาและนำมาตัดแปลงกับปัญหาใหม่ๆ

2. จัดให้ผู้เรียนนำปัญหาที่ตน สังคมและสิ่งแวดล้อมของตนเผชิญในปัจจุบันอยู่ มาคิดวิจัยและแก้ไขในระหว่างเรียน เป็นการฝึกให้ผู้เรียนแก้ปัญหาเป็นและคิดเป็นพร้อมๆกัน

3. จัดให้ผู้เรียนได้ฝึกคิดปัญหาที่เขาอาจประสบในอนาคต

4. นำปัญหาที่เกิดขึ้นในอดีต ปัจจุบัน และปัญหาที่สมมุติว่าอาจเกิดในอนาคตมาให้ผู้เรียนมีโอกาสคิดแก้ปัญหา

3. ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ผู้พัฒนาวิธีการเรียนรู้นี้ คือ Carl R. Roger โดยจำแนกการเรียนรู้เป็น 2 ชนิด คือ การเรียนรู้ที่เน้นความรู้ความเข้าใจ และการ

เรียนรู้จากประสบการณ์ การเรียนรู้ที่เน้นความรู้ความเข้าใจใช้กับการเรียนความรู้ทางวิชาการ โดยเน้นความจำ เช่น การท่องจำคำศัพท์ ในขณะที่การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ เช่น การเรียนรู้เครื่องยนต์เพื่อนำความรู้ไปซ่อมแก้

หลักสำคัญของการจัดการเรียนรู้ คือ การเรียนรู้ที่มีความหมายเกิดขึ้นเมื่อเนื้อหาที่เรียนสอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียน การเรียนรู้ที่ขัดต่อความเป็นตัวตนของผู้เรียน เช่น การเปลี่ยนมโนทัศน์หรือทัศนคติ ผู้เรียนอาจซึมซับความรู้นั้นได้ หากพยายามลดสภาพกีดกันจากภายนอกให้เหลือน้อยที่สุด การเรียนรู้เกิดได้รวดเร็วเมื่อสิ่งที่ขัดแย้งกับความเป็นตัวตนของผู้เรียนอยู่ในระดับต่ำ และการเรียนรู้ที่เกิดจากการริเริ่มโดยผู้เรียนอยู่คงทนมากที่สุดและสามารถนำไปใช้ได้มากที่สุด

การเรียนรู้จากประสบการณ์สามารถเกิดขึ้นได้โดย การที่ผู้เรียนเข้าร่วมในกระบวนการเรียนรู้อย่างครบถ้วน สามารถควบคุมกระบวนการและทิศทางการเรียนรู้ของตนเอง การจัดการประสบการณ์เรียนรู้ต้องให้ผู้เรียนเผชิญปัญหาจากการปฏิบัติ ปัญหาสังคม ปัญหาส่วนตัว และปัญหาในการวิจัย กล่าวได้ว่าเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ในชีวิตและการทำงาน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนประเมินตนเองซึ่งเป็นวิธีหลักของการประเมินความก้าวหน้าในการเรียนรู้หรือประเมินความสำเร็จของตน

กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน โดยเริ่มจากขั้นตอนแรก คือ ประสบการณ์เดิมหรือปัญหา ขั้นตอนที่สอง นำประสบการณ์มาวิเคราะห์ อภิปราย ประเมินประสบการณ์ นำสู่การสรุปการเรียนรู้จากประสบการณ์เดิม และขั้นตอนสุดท้าย การทดสอบ และบูรณาการความรู้ในสถานการณ์ใหม่ (ชิดชงค์ ส. นันทนาเนตร, 2549)

#### 4. ทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ (Constructivism Theory) ผู้พัฒนากรอบแนวคิดนี้ คือ

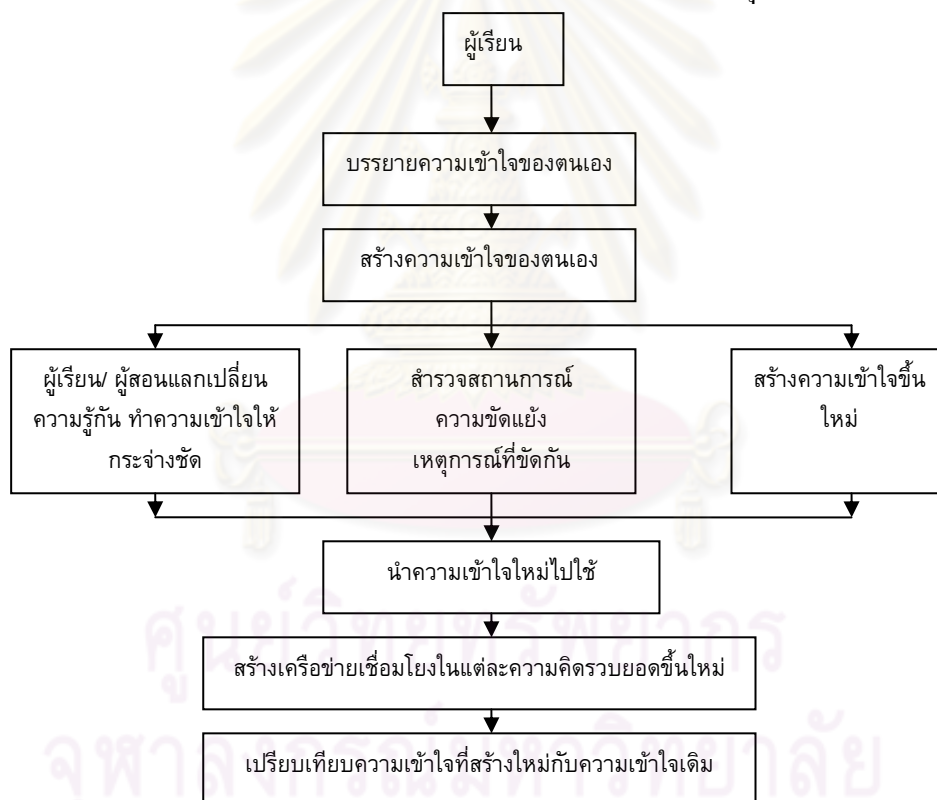
J. Bruner เขาเชื่อว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนสร้างความคิดหรือความคิดรวบยอดใหม่ โดยอาศัยความรู้เดิมและความรู้ปัจจุบันของตน ผู้เรียนอาศัยโครงสร้างความรู้หรือรูปแบบที่คิดมาใช้ในการเลือก การแปรข้อมูล สร้างสมมุติฐาน และตัดสินใจ โครงสร้างความรู้มีบทบาทสำคัญในการจัดระบบประสบการณ์ของผู้เรียน

ปริญญา ทองสอน และคณะ (2549) ได้อธิบายรากฐานความรู้ (Original of Knowledge) ในทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ว่า ผู้เรียนเป็นผู้ที่สามารถสร้างความรู้ด้วยตนเอง สร้างรูปแบบความคิดความเข้าใจ (Mental model) สร้างสรรค์ความรู้และความเข้าใจจากประสบการณ์ ความรู้เดิมสภาพแวดล้อมในสังคมและการสังเกต ความรู้ของผู้เรียนเกิดจากการแก้ปัญหา การโต้แย้งและการทำงานร่วมกัน ดังนั้น กิจกรรมการเรียนรู้ควรมุ่งเน้นให้ผู้เรียนคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ และคิดแก้ปัญหา ผู้สอนต้องกระตุ้นให้ผู้เรียนค้นพบหลักการต่างๆด้วยตนเอง ทั้งผู้เรียนและผู้สอนควรพูดคุยหรืออภิปรายอยู่เสมอ

หลักสำคัญของการจัดการเรียนรู้ คือ การสอนต้องสัมพันธ์กับประสบการณ์และบริบทที่ผู้เรียนเต็มใจและพร้อมเรียนรู้ การให้ความรู้ต้องกำหนดโครงสร้างความรู้ให้ผู้เรียนเข้าใจง่าย

หลักสูตรควรจัดในลักษณะที่ค่อยๆเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เหมือนกันหอย ควรออกแบบการสอนที่ช่วยผู้เรียนให้เพิ่มเติมหรือเติมเต็มส่วนที่ขาดไป เพื่อให้ได้ความรู้ที่ขยายวงกว้างมากขึ้น ผู้สอนแหล่งข้อมูล วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ลงมือปฏิบัติเป็นสื่อในการเรียนรู้

กระบวนการสร้างความรู้ตามทฤษฎีนี้ เริ่มจากผู้เรียนดึงความรู้หรือประสบการณ์เดิมออกมาด้วยการเล่าเรื่องหรือเขียนความรู้และประสบการณ์ที่เคยได้รับในเรื่องนั้น ผู้เรียนสร้างความเข้าใจของตนเองจากการแสวงหาความรู้ใหม่ ด้วยการรวบรวมข้อมูลจากแหล่งความรู้ต่างๆ โดยใช้วิธีการหลากหลาย ครอบคลุมถึงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน การย้อนทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ไม่สอดคล้องกัน และการสร้างความเข้าใจอันใหม่ขึ้นมา หลังจากนั้นนำความรู้หรือประสบการณ์เดิมมาเชื่อมโยงกับความรู้ใหม่กลายเป็นความคิดรวบยอดอันใหม่ และจัดระบบข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความเข้าใจเดิมกับความเข้าใจใหม่ที่สร้างขึ้น โดยสรุปได้ตามแผนภาพ ดังนี้



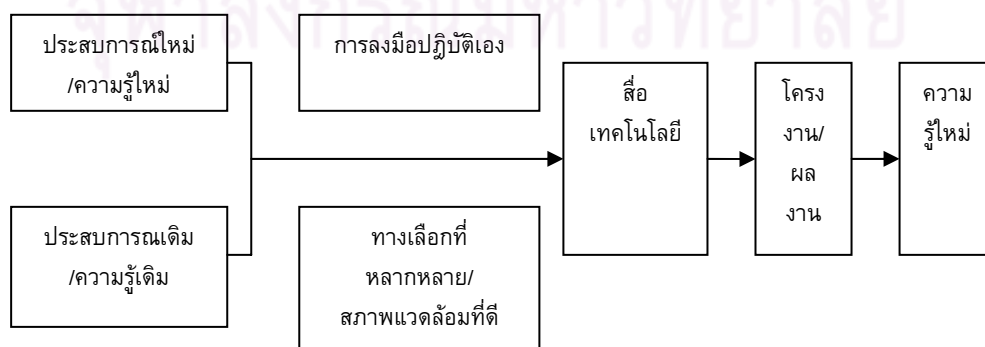
แผนภาพที่ 3 ขั้นตอนของทฤษฎีการสร้างความรู้ (วรัรัตน์ อภินันท์กุล, 2547)

5 ทฤษฎีสร้างสรรค์ทางปัญญา (Constructionism Theory) ผู้พัฒนาทฤษฎีนี้ คือ Seymour Papert (1980 อ้างถึงใน วิศนีย์ ศิลตระกูล, 2545) เขาได้รับอิทธิพลจากแนวความคิดของ Piaget ซึ่งเชื่อว่าผู้เรียนไม่สามารถเรียนรู้บางเรื่องได้ในช่วงวัยหนึ่งๆ เพราะบางเรื่องมีความซับซ้อนหรือมีระบบแบบแผนที่ยากต่อการทำความเข้าใจ ต้องรอให้ถึงช่วงพัฒนาการนั้นเสียก่อน ในขณะที่ Papert เชื่อว่า เหตุผลที่แท้จริงที่ผู้เรียนไม่สามารถเรียนรู้ได้มาจากการขาดแคลนวัสดุ อุปกรณ์ ที่ช่วย

ให้สิ่งที่เรียนรู้ได้ยากกลายเป็นเรื่องเข้าใจง่ายและเป็นรูปธรรม วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ เป็นสื่อที่มีอยู่แล้ว โดยทั่วไป ควรช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสเลือกใช้ชีวิตอุปกรณ์เหล่านั้นเป็นสื่อสำหรับช่วยคิด (object-to-Think-with) นอกจากนี้ เขาเชื่อว่าผู้เรียนสามารถสร้างความรู้ขึ้นด้วยตนเองได้อย่างกระตือรือร้น ดังนั้น การศึกษาที่ดี คือ การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ดีเพื่อจุดประกายในกระบวนการสร้างความรู้ (วิศน์ ศิลตระกูล, 2545)

หลักสำคัญของการจัดการเรียนรู้ คือ ความรู้เกิดขึ้นได้จากการที่ผู้เรียนเข้าร่วมสร้างความรู้ที่มีความหมาย ซึ่งเป็นการสร้างความรู้ในสมองของผู้เรียนด้วย การเรียนรู้เกิดจากการแก้ปัญหา โดยการสำรวจ ทดลองด้วยตนเอง และการเชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับความรู้เดิม สิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้และบริบททางสังคมที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสร้างความรู้ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในการเรียนรู้ประกอบด้วย ผู้เรียนมีทางเลือกหรือมีส่วนร่วมในการสร้างผลผลิตที่มีความหมายต่อตนเอง ริเริ่มคิดค้นในส่วนที่สนใจ มีความหลากหลาย ทั้งในด้านทักษะและด้านรูปแบบและความเป็นกัลยาณมิตร คือ บรรยากาศในการเรียนรู้ที่อิสระ ปลอดภัย ปราศจากความกดดัน มีความเป็นมิตรระหว่างผู้สอนและผู้เรียน

กระบวนการเรียนรู้ในทฤษฎีการสร้างสรรค์ทางปัญญา คือ ความรู้เกิดขึ้นและสร้างขึ้นโดยผู้เรียนเอง การเรียนรู้ที่ดีเกิดขึ้นจากผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงหรือลงมือทำด้วยตนเอง (Learning by doing) นั่นคือ ผู้เรียนได้เกี่ยวข้องในการสร้างบางสิ่งที่สัมผัสได้และมีความหมายกับตน ผู้เรียนสามารถเรียนรู้เองจากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมภายนอก แล้วเก็บข้อมูลเหล่านั้นบันทึกในสมองของตน ขณะเดียวกันก็ผสมผสานความรู้ใหม่ให้เข้ากับความรู้เดิมที่มีอยู่ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่ดีและบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ผู้เรียนจะสร้างชิ้นงาน โครงการ ผลงานตามความสนใจของตน โดยอาศัยสื่อและเทคโนโลยีในการผลิตโครงการออกมาอย่างเป็นรูปธรรม สร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ขึ้นมา หากได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นจะทำให้ความรู้เพิ่มพูนมากขึ้น กระบวนการนี้เป็นวงจรต่อเนื่องที่เสริมรับกันอย่างไม่มีการสิ้นสุด อธิบายได้ดังภาพ



แผนภาพที่ 4 กรอบแนวคิดทฤษฎีการสร้างสรรค์ทางปัญญา (ปริญญา ทองสอนและคณะ, 2549)

6 การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (Self-directed Learning) ผู้พัฒนาแนวการจัดการเรียนนี้คือ Malcolm Knowles ตามแนวคิดของ Knowles (1980) เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยผู้ใหญ่จะมีวุฒิภาวะความเป็นตัวของตัวเอง ความรับผิดชอบมากขึ้น การพึ่งพิงผู้อื่นลดน้อยลงจึงมีความสามารถในการชี้นำตนเอง (self-direction) สูงขึ้น การเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนเป็นผู้คิดริเริ่มในกระบวนการเรียนรู้ มีบทบาทสำคัญในกระบวนการเรียนรู้นั้น เช่น การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง ตัดสินใจ กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ วิธีการเรียน และการประเมินผลตนเอง โดยอาจกระทำด้วยความช่วยเหลือจากผู้สอนหรือบุคคลอื่นๆ หรือกระทำด้วยตนเองก็ได้โดยผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ (facilitator) และเป็นแหล่งข้อมูลสำหรับผู้เรียน

ในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ผู้เรียนจำเป็นต้องรับผิดชอบต่อกระบวนการเรียนรู้อย่างมาก เพราะผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้อย่างแท้จริง Knowles ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้เรียนที่มีการนำตนเองไว้ว่า สามารถเข้าใจความแตกต่างของบุคคลในด้านความคิดและทักษะที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ให้และรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ สามารถวิเคราะห์ความต้องการการเรียนรู้ของตน สามารถแสวงหาทรัพยากรและแหล่งความรู้ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ สามารถเลือกแบบแผนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลและนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสม

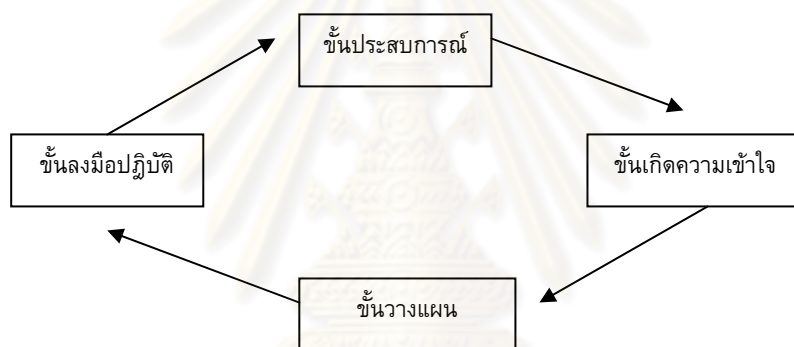
หลักสำคัญในการจัดการเรียนรู้ คือ การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างความคิดริเริ่มทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสภาพแวดล้อมทางจิตวิทยา การวางแผนการเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดวิธีการเรียน ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการการเรียนรู้ของตน ออกแบบแผนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียน โดยใช้สัญญาการเรียนรู้ (Learning Contract) ที่ประกอบด้วยวัตถุประสงค์การเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ แหล่งการเรียนรู้ หลักฐานแห่งความสำเร็จ เกณฑ์และวิธีการประเมินผลและวันเดือนปีที่คาดว่าจะสำเร็จ จัดกิจกรรมเรียนรู้ที่ทำให้เกิดประสบการณ์เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ และการประเมินผลด้วยตัวผู้เรียนเอง (อาชัญญา รัตนอุบล, 2545)

7. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ (Action Learning) เป็นกระบวนการนำบุคคลที่มีทักษะและประสบการณ์แตกต่างกันมารวมกลุ่มกัน เพื่อร่วมวิเคราะห์ปัญหา วางแผนแก้ปัญหาและนำสู่การปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาตามแผนการที่วางไว้ (Gordon, 1993) ดังนั้น ในระหว่างดำเนินการแก้ปัญหาสมาชิกมีการตั้งคำถามกระตุ้นให้บุคคลร่วมกันเรียนรู้ ร่วมกันคิดไตร่ตรองหาคำตอบร่วมกันแก้ปัญหา และลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางแผนไว้ (อาชัญญา รัตนอุบล, 2550)

หลักสำคัญในการจัดการเรียนรู้ คือ การเรียนรู้จากการปฏิบัติเป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องบนพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างการคิดไตร่ตรองและการลงมือปฏิบัติ ผู้เรียนและสมาชิกเรียนรู้จากประสบการณ์โดยผ่านปัญหาที่เกิดขึ้นจริง แล้วแสวงหาแนวคิด วิธีปฏิบัติใหม่ๆ เพื่อแก้ไขปัญหา ดังนั้น ประสบการณ์จึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการเรียนรู้และการคิดไตร่ตรองก็เป็นองค์ประกอบสำคัญของกระบวนการเรียนรู้เช่นกัน การจัดการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติควรกำหนด

เป็นกลุ่มขนาดเล็กในการทำงาน เพื่อสะดวกต่อการลงมือปฏิบัติแก้ปัญหา จัดการเรียนรู้เป็นวงจรของการลงมือปฏิบัติ มีการคิดไตร่ตรองอย่างจริงจัง การสรุปปัญหาจากการคิดไตร่ตรอง และทบทวนผลการปฏิบัติ ที่สำคัญควรจัดผู้แนะนำการเรียนรู้ที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการปฏิบัติและการคิดไตร่ตรอง

กระบวนการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนแรก การวิเคราะห์ประสบการณ์ (Experience) โดยผ่านการสังเกตและสะท้อนความคิดหรือวิพากษ์พูดคุยเกี่ยวกับการกระทำในแต่ละสถานการณ์ ขั้นที่สอง การเกิดความเข้าใจ (Understanding) การกำหนดหรือปรับความเข้าใจให้ชัดเจนขึ้น ขั้นที่สาม การวางแผน (Planning) คือ การวางแผนปฏิบัติการตามความเข้าใจใหม่ที่เกิดขึ้น ขั้นตอนที่สุดท้าย การลงมือปฏิบัติ (Action) เป็นการลงมือปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ (Pedler et al., 1986) อธิบายได้ตามแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพที่ 5 กระบวนการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ (Pedler et al., 1986)

#### 8 ทฤษฎีการเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ (Transformative Learning)

ผู้เสนอทฤษฎีนี้ คือ Jack Mezirow เขามีความเชื่อว่า การเรียนรู้ผ่านกระบวนการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเปลี่ยนกรอบความคิดของตนเอง โดยการวิเคราะห์ วิพากษ์สะท้อนกลับเกี่ยวกับความเชื่อ สมมุติฐาน กรอบความคิดและมุมมองต่อสิ่งต่างๆรอบตัวในแง่มุมมองที่แตกต่างไปจากเดิม กระบวนการเรียนรู้ที่บุคคลจำเป็นต้องมีการใช้เหตุผล การวิเคราะห์ การวิพากษ์ และสติปัญญา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างความคิดทั้งในการมองตนเอง และการมองโลกรอบตัวจะทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ มีมุมมองโลกแบบใหม่ ความคิดกว้างขวาง ชัดเจน นำสู่การปฏิบัติที่เปลี่ยนแปลงไป (Mezirow, 1991)

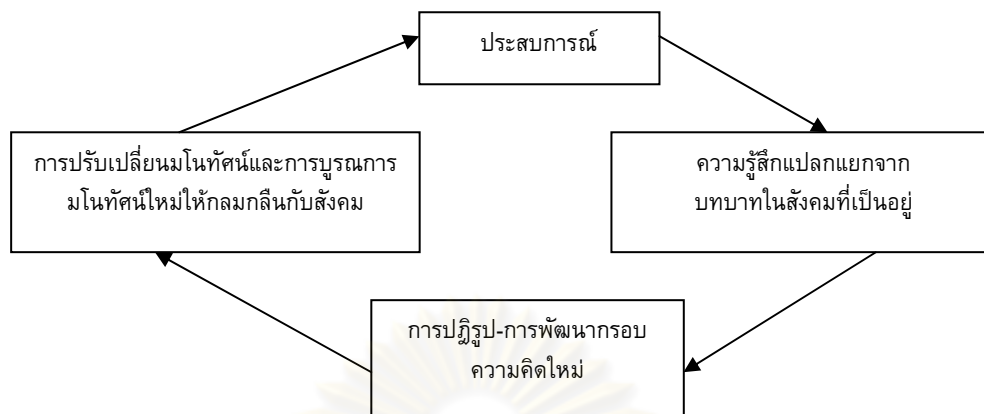
องค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ ประกอบด้วย 3 ส่วน ส่วนแรก ประสบการณ์ของบุคคล (Centrality of experience) เป็นได้ทั้งประสบการณ์ทางลบหรือประสบการณ์ทางบวกที่ทำให้บุคคลต้องหวนกลับมาทบทวนสมมุติฐาน ความเชื่อของตน ประสบการณ์ในลักษณะดังกล่าวทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ ต้องการอยากเปลี่ยนแปลง ส่วนที่สอง การวิพากษ์สะท้อนกลับ (Critical reflection) เป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้จากการ



ปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ เป็นการตรวจสอบภายในกระบวนการทางปัญญาและวินิจฉัยเรื่องราวที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย การประเมินเนื้อหา กระบวนการและหลักฐานที่ใช้อธิบาย โดยถูกกระตุ้นจากประสบการณ์ซึ่งทำให้เกิดความหมายที่ชัดเจนขึ้น ส่วนที่สาม การเสวนาและอภิปรายอย่างเป็นเหตุผล (Rational Discourse) เป็นการมีส่วนร่วมอย่างอิสระบนพื้นฐานของความเท่าเทียมกัน สมาชิกมีโอกาสตั้งคำถามโต้แย้ง สะท้อนกลับในมุมมองของตน เป็นการสื่อสารที่ต้องมีเนื้อความที่ชัดเจนสมบูรณ์ มีความน่าเชื่อถือ เป็นวัตถุวิสัย สมาชิกต่างมีใจกว้างที่เปิดรับมุมมองทางเลือกใหม่ ภายใต้ฉันทามติที่สมเหตุสมผล

หลักสำคัญของการจัดการเรียนรู้ คือ การใช้คำถามเชิงวิพากษ์ที่ผลักดันให้บุคคลนำเอาสมมุติฐานเดิมที่ฝังแน่นอยู่ออกมาภายนอกได้ ด้วยกลุ่มคำถามว่า อะไร อย่างไร และทำไม การปลุกมโนธรรมสำนึก เป็นวิธีการที่บุคคลหรือสมาชิกกลุ่มถูกกระตุ้นให้แสวงหาความจริงเกี่ยวกับตัวเองและตระหนักถึงความจริงเหล่านี้ โดยกิจกรรมที่ใช้สร้างมโนธรรมสำนึก ได้แก่ บทบาทสมมุติ สถานการณ์จำลองและเกม การเขียนอัตชีวประวัติ การเขียนบทความ การเรียนรู้จากประสบการณ์ เหตุการณ์วิกฤต ฯลฯ การสนับสนุนจากผู้อื่น เช่น เพื่อนร่วมชั้น เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว นักการศึกษา เป็นต้น การได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นทำให้ผู้เรียนมีมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองชัดเจนขึ้น มีมุมมองทางเลือกที่หลากหลาย ได้รับผลป้อนกลับ และช่วยทดสอบสมมุติฐานใหม่ที่ผู้เรียนอาจรู้สึกกังวลใจในการยอมรับจากบุคคลในสังคม (Cranton, 1994)

กระบวนการเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ ประกอบด้วย 10 ขั้นตอน คือ มีประสบการณ์วิกฤตชีวิตของตน ผ่านการวิเคราะห์ศึกษาตนเอง ดำเนินการประเมินสมมุติฐานที่มีอยู่เดิมอย่างวิพากษ์ โดยประเมินช่องว่างระหว่างสมมุติฐานนั้นกับความคาดหวังของสังคม เชื่อมโยงประสบการณ์ความไม่พอใจของตนกับประเด็นปัญหาของผู้อื่นในลักษณะเดียวกันหรืออาจเป็นปัญหาสาธารณะ ค้นหาทางเลือกที่หลากหลายเพื่อเป็นแนวปฏิบัติใหม่ วางแผนวิธีปฏิบัติศึกษา หากความรู้และทักษะ ทดลองปฏิบัติตามแผนและประเมินย้อนกลับ พัฒนาสมรรถนะและสร้างความมั่นใจให้ตนเองในบทบาทใหม่ บูรณาการความรู้ไปสู่สังคมบนเงื่อนไขที่แสดงให้ว่าได้ใช้มุมมองใหม่ วงจรการเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์มีลักษณะเป็นขั้นตอน ขั้นตอนดังกล่าวอาจเขียนเป็นวงจรของการเรียนรู้ (Learning Cycle) 4 ขั้นตอน ดังนี้



แผนภาพที่ 6 วงจรการเรียนรู้ (learning Cycle) ตามแนวคิดของ Mezirow (1995)

จากทฤษฎีการเรียนรู้ในการศึกษานอกระบบข้างต้น ทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานสำคัญในแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกัน คือ ทฤษฎีการสร้างความรู้ (Constructivism) กล่าวคือ ในการเรียนรู้ร่วมกัน ผู้เรียนสามารถสร้างความรู้ด้วยตนเอง จากการเป็นผู้ลงมือทำกิจกรรมเอง มีการแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ ทดลอง ค้นคว้าความรู้ต่างๆ เขาจึงสามารถสร้างรูปแบบเพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ด้วยตนเอง มีการเชื่อมโยงความรู้เดิมกับสภาพแวดล้อมในสังคมเข้าด้วยกัน (Smith and MacGregor, 1992) กล่าวได้ว่าผู้เรียนสร้างความรู้และความเข้าใจจากประสบการณ์และการสังเกตความรู้ของผู้เรียนเกิดจากกระบวนการทางสังคม ที่ผู้เรียนหลากหลายได้ร่วมวิเคราะห์ประสบการณ์เรียนรู้ ร่วมวินิจฉัย ค้นหาความหมาย อยู่ในสภาพแวดล้อมของการโต้แย้ง การได้ทำงานร่วมกัน และได้รับผลป้อนกลับ โดยกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันมีลักษณะเป็นงานหรือคำถามที่ให้ผู้เรียนคิดหาเหตุผล มุ่งเน้นให้ผู้เรียนคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ และคิดแก้ปัญหา โดยมีผู้สอน เพื่อน แหล่งข้อมูล วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ลงมือทำเป็นสื่อในการเรียนรู้

แนวคิดการเรียนรู้ร่วมกันเป็นแนวคิดที่มีความพิเศษกว่าแนวคิดหรือทฤษฎีอื่นๆ เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมการศึกษาพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค กล่าวคือ

1. การเรียนรู้ร่วมกัน ผู้เรียนทุกคนต่างมีประสบการณ์เดิมหรือความรู้พื้นฐานเดิมมาบ้างแล้ว สมาชิกทุกคนถือเป็นผู้ที่มีความรู้สำคัญ ในขณะที่เดียวกันก็มีความหลากหลายจากพื้นฐานประสบการณ์ชีวิต วิธีคิดและมุมมอง ซึ่งถือเป็นประโยชน์สำคัญในการร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยน

2. การเรียนรู้ร่วมกัน เหมาะสมอย่างยิ่งที่ใช้กับเนื้อหาสาระที่เป็นความรู้แบบติดต่อกันหรือเนื้อหาที่ต้องมีความเข้าใจร่วมกันและเป็นความรู้ทางสังคม (Cranton, 1996) เช่นเดียวกับเนื้อหาที่เป็นคำถามที่ท้าทายสัมพันธ์กับปัญหา อุปสรรค หรือความยากลำบากของบุคคล ข้อค้นพบที่ได้ไม่ใช่เพียงคำตอบถูกผิดเท่านั้น และอาจไม่เหมือนข้อเท็จจริงและข้อมูลจากความรู้พื้นฐานที่เคยทราบมา (Bruffee, 1995) เพราะในการเรียนรู้ร่วมกันใช้กระบวนการทางสังคมในการแลกเปลี่ยน

ความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ รวมทั้งข้อมูลของเพื่อนสมาชิก ผลลัพธ์ที่ได้คือการแบ่งปันเหตุผล ความรู้ใหม่ ความเข้าใจที่ทุกคนในกลุ่มให้การยอมรับ

3. การเรียนรู้ร่วมกัน สมาชิกทุกคนถูกกำหนดให้มีความเกี่ยวพันกันด้วยองค์ประกอบของการร่วมมือกัน คือ การพึ่งพาอาศัยกันเพื่อความสำเร็จกลุ่ม การมีปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ตรวจสอบความรับผิดชอบของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้ ดังนั้น สมาชิกทุกคนต่างก็มีบทบาทในกลุ่ม ในการทำงานร่วมกันต้องใช้ทักษะทางสังคม และต้องมีกระบวนการกลุ่มที่เป็นขั้นตอนเพื่อให้เกิดความราบรื่น ความสำเร็จของกลุ่ม (Johnson and Johnson, 2000) จะเห็นได้ว่าการเรียนรู้ร่วมกันสนับสนุนให้ผู้เรียนสร้างความสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้นกับผู้เรียนด้วยตนเอง ผู้สอน หลักระบวนเนื้อหา รวมถึงวิธีการเรียนรู้ของตนเอง ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนถูกสร้างให้มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ต่างช่วยกันแบ่งปันประสบการณ์ในลักษณะเดียวกันที่สร้างพลังแห่งการคิดเอาชนะปัญหาอุปสรรค และเป็นการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ต่อไป

#### ตอนที่ 4 หลักการแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo-humanist)

นีโอฮิวแมนนิส (Neo-humanist) เป็นแนวคิดมนุษยนิยมรูปแบบใหม่ แนวคิดมนุษยนิยมเดิมนั้นยอมรับเรื่องพื้นฐานจิตใจที่มีความดีงาม มีคุณค่า มีศักยภาพที่ยิ่งใหญ่และความต้องการจากภายในของมนุษย์ที่ต้องการก้าวไปสู่ลำดับขั้นความต้องการที่สูงกว่าเดิม รวมถึงมนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาตนเองได้ (เกียรตวิรรณ อมาตยกุล, 2545) ทำให้บุคคลมีความอ่อนโยน เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ นำไปสู่สังคมแห่งการช่วยเหลือกันของมนุษยชาติ สำหรับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ก็มองมนุษย์ด้วยสายตาที่คล้ายคลึงกัน คือ มนุษย์มีศักยภาพแฝงเร้นที่ยิ่งใหญ่ซ่อนอยู่ในตัวทุกคน มนุษย์มีคุณค่า พื้นฐานจิตใจดีงาม ต้องการพัฒนาตนเองอย่างไม่มีสิ้นสุด เหนือจากนี้ นีโอฮิวแมนนิส เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมจิตใจที่บริสุทธิ์ มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจลึกๆทุกคน โดยไม่มีการแบ่งแยกชนชั้น วรรณะ สีผิว เชื้อชาติ ศาสนา ฯลฯ ทุกสรรพสิ่งในจักรวาลทั้งสิ่งไม่มีชีวิต พืช สัตว์ มนุษย์ ล้วนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้งซึ่งทางใดทางหนึ่ง จนไม่สามารถแยกออกจากกันได้เด็ดขาด จึงเป็นการมองโลก ชีวิตและทุกแขนงวิชาความรู้ในแนวคิดนี้แบบ การมองส่วนรวมของจักรวาล (Holistic View of Universe)(เกียรตวิรรณ อมาตยกุล, 2535)

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นหลักการของนักปราชญ์ นักจิตวิทยา นักการศึกษาผู้ยิ่งใหญ่ชาวอินเดีย ชื่อ ศรีพระบาทเรนจันสัการ หรือ ฟือร์ ชาร์การ์ (Shrii Prabhat Rainjan Sarkar) แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสอยู่บนพื้นฐานของหลักโยคะศาสตร์ ซึ่งหมายถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจที่มีเป้าหมายสูงสุดเพื่อชำระล้างจิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้สึกทางลบ เช่น ความเกลียด อิจฉาริษยา ความโลภ ความโกรธ ความต้องการข่มเหงรังแกผู้ที่อ่อนแอกว่า ความกระหายสงคราม ฯลฯ ซึ่งเกิดจากการอบรมสั่งสอนที่ไม่ถูกต้อง

กลับไปสู่จิตใจเดิมที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้กับทุกสรรพสิ่ง ปรับจุดศูนย์กลางของตนเองให้เข้ากับจุดศูนย์กลางของจักรวาล มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับทุกสรรพสิ่งหรือเกิดภาวะไร้อัตตา (egoless) แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเน้นให้บุคคลเกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา (Intuition) ซึ่งทางพุทธศาสนาถือเป็นความรู้ขั้นสูงสุดและสำคัญที่สุด เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเองที่ไม่สามารถอธิบายให้ผู้อื่นทราบได้อย่างชัดเจน บุคคลเรียนรู้ได้จากการปฏิบัติและนำสิ่งที่ได้มาใช้ประโยชน์ในชีวิตจริง สำหรับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่พัฒนาให้บุคคลมีปัญญาบริสุทธิ์เกิดขึ้นจากการทำสมาธิ ด้วยการสร้างภาพและภวนาคำบางคำที่มีความหมายเกี่ยวกับจุดศูนย์กลางจักรวาล ซึ่งทำให้บุคคลพบว่าตนเองคือศูนย์กลางแห่งจักรวาล จิตใจของเขาจะเกิดความรักความเมตตาแผ่กว้างไปยังสรรพสิ่งทั้งปวง

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเห็นว่าทุกสรรพสิ่งในจักรวาลทั้งมนุษย์ สัตว์ พืช ตลอดจนสิ่งไม่มีชีวิตทั้งหลายล้วนมีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งเดียวกัน จึงมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างไม่สามารถแยกออกจากกันอย่างเด็ดขาด เปรียบเสมือนเป็นคนในครอบครัวใหญ่ของโลกของจักรวาลเดียวกัน (เกียรตวิธรรม อมาตยกุล, 2550) แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเน้นว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ได้รับการพัฒนาสูงสุด จึงมีหน้าที่สำคัญที่ต้องคุ้มครองสิทธิ ดูแล รักษา ปกป้อง สร้างสรรค์และแบ่งปันทรัพยากรต่างๆ ในโลกอย่างยุติธรรม สร้างมิตรภาพกับสมาชิกในครอบครัวจักรวาลนี้ด้วยความรักความเมตตา เพื่อให้เพื่อนมนุษย์และสังคมส่วนรวมเกิดปัญหาน้อยที่สุด มีชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุขและมีสันติภาพ

สรุปว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมุ่งเน้นพัฒนาศักยภาพที่แฝงเร้นในบุคคลทุกคน โดยนำเอาหลักโยคะศาสตร์มาเป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจที่มีเป้าหมายสูงสุด เพื่อชำระล้างจิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้สึกลบ ให้กลับคืนสู่จิตใจเดิมของมนุษย์ที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้กับทุกสรรพสิ่ง ปรับจุดศูนย์กลางของตนเองให้เข้ากับจุดศูนย์กลางของจักรวาล และมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับทุกสรรพสิ่ง

### เป้าหมายการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

เป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ การพัฒนาตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ การถ่ายทอดพลังแห่งความดีงามที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิถีการดำเนินชีวิตและการแพร่กระจายและปฏิบัติพลังแห่งความดีงามในสังคมโดยรวม กล่าวโดยสรุปว่า เป้าหมายการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึ่งต้องการให้บุคคลเป็นคนที่สมบูรณ์หรือ มีความสุข ประกอบด้วยการพัฒนา 4 ด้าน ดังนี้

1. การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (Physically Fit) เช่น การรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ การออกกำลังกายสม่ำเสมอที่บริหารทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน เป็นต้น
2. การมีจิตใจมั่นคง เข้มแข็ง เบิกบาน (Mentally Strong) อันประกอบด้วย การควบคุม

ความคิดและการกระทำของตนเองได้ทั้งด้านจริยธรรมและคุณธรรม การมีระเบียบวินัย การมีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การผ่อนคลายความคิด

3. พัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด (Spiritual Elevate) มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่หรือความรักไร้จำแนก (Universal Love) การพัฒนาด้านนี้ถือเป็นด้านที่มีความสำคัญที่สุด ถ้าบุคคลสามารถพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง สบายงาม มีความคิดสร้างสรรค์ และมีวิชาชีพเพื่อเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้แล้ว ต้องประพฤติปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมด้วย โดยมีความรักความเมตตาต่อผู้อื่นและสรรพสิ่ง ซึ่งเป็นการสร้างสังคม การอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

#### 4. มีความรู้ทางด้านวิชาชีพ วิชาการ (Academic Knowledge)

การพัฒนาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจำเป็นต้องออกแบบให้สอดคล้องกับช่วงวัยและงานตามพัฒนาการของชีวิต กล่าวคือ วัยแรก เด็กๆควรได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรัก ความอบอุ่น ห่วงใย วัยที่สอง เด็กๆควรได้เรียนรู้สิ่งต่างๆจากประสบการณ์ที่คืบคลาน วัยที่สาม เมื่อเด็กเป็นวัยรุ่น เขาควรได้รับการส่งเสริมด้านสติปัญญา ความสามารถในการพิจารณาสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม และวัยที่สี่ เมื่อวัยรุ่นเริ่มเป็นผู้ใหญ่ เขาควรได้รับการส่งเสริมให้แสดงออกถึงคุณธรรม ความรับผิดชอบที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส บุคคลจะได้รับการซึมซับคุณลักษณะที่ดีงามของความรักความเมตตา ความอบอุ่น ห่วงใย กลายเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็ง มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีความเชื่อมั่น พร้อมเผชิญปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม (เกียรติกวีวรรณ อมาตยกุล, 2530)

#### สาระสำคัญตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

สาระสำคัญของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่เกี่ยวกับการพัฒนามนุษย์มีพื้นฐานมาจากหลักการ การค้นคว้าวิจัยที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ รวมถึงนำเอาเทคนิคทางวิทยาศาสตร์มาประกอบด้วย สาระสำคัญครอบคลุมถึงเรื่องต่างๆ ดังนี้ (เกียรติกวีวรรณ อมาตยกุล, 2542; 2543; 2546; 2550)

1. ด้านกายภาพ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การออกกำลังกายแบบโยคะ อาสนะ การประพฤติตามหลัก 16 ประการ
2. ด้านสังคม ได้แก่ ทฤษฎีเพร่าท์หรือทฤษฎีอรรถประโยชน์ก้าวหน้า การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และหลักคุณธรรม ยามะและนียามะ
3. ด้านการพัฒนาจิตใจและปัญญา ได้แก่ อภิปรัชญาแบบนีโอฮิวแมนนิส โครงสร้างคลื่นสมองมนุษย์ โครงสร้างของจิตมนุษย์ และวิธีการพัฒนาจิตใจและปัญญา

สรุปว่า สาระสำคัญของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสครอบคลุมเรื่องการพัฒนาส่วนบุคคลในเรื่องทั่วไป และยังพัฒนาถึงลงไปในส่วนของจิตใจและปัญญาในระดับสูงด้วย เมื่อบุคคลได้รับการ

พัฒนาตนเองอย่างดีแล้ว แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสยังครอบคลุมถึงวิธีปฏิบัติเพื่อให้บุคคลเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

### การปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีขั้นตอนการปฏิบัติสำคัญ 3 ประการ (เกียรตวิรรณ อมาตยกุล, 2535) ดังนี้

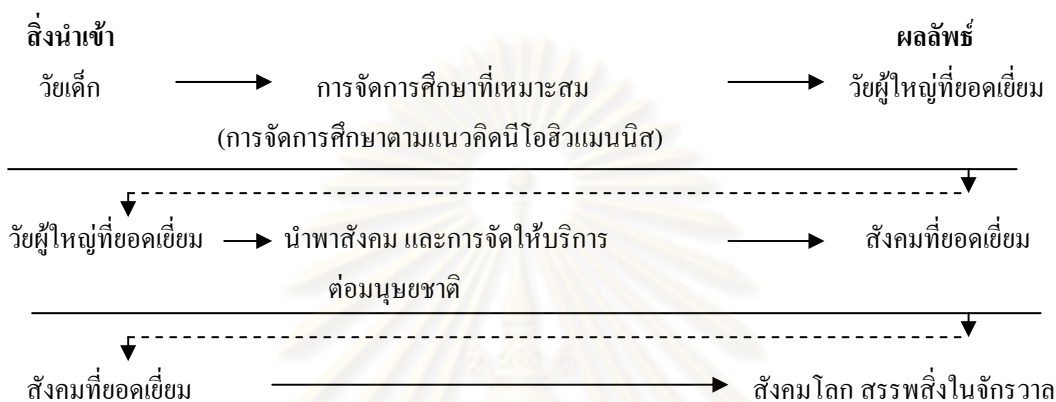
1. การพัฒนาความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจตนเอง แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมจิตใจที่บริสุทธิ์ ปราศจากความรู้สึกด้านลบต่างๆ เช่น ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความต้องการที่จะทำร้ายคนอื่น เป็นต้น ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มีอยู่แล้วในจิตใจลึกๆของทุกคน แต่ความรู้สึกด้านลบต่างๆของคนเราเกิดจากการอบรมสั่งสอนเลี้ยงดู (Condition) ที่ไม่ถูกต้องมาตั้งแต่วัยเยาว์ การพัฒนาจิตใจต้องพัฒนาถึงกันบึ่งหัวใจที่สามารถชำระล้างความหยาบกระด้างจิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้สึกทางลบให้กลับสู่จิตเดิมแท้ของบุคคลที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้แก่ทุกสรรพสิ่ง (Universal love) เสมือนว่าจิตใจของแต่ละคนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับทุกสรรพสิ่งในจักรวาล เมื่อเป็นเช่นนี้จะเพิ่มพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในโลกและจักรวาล ถ้าบุคคลปฏิบัติตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส อย่างถูกต้องแล้วเขาจะยอมรับและคุ้มครองสิทธิในการดำรงชีวิตอยู่ของชีวิตทั้งปวง พร้อมแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น พอใจในสิ่งที่ตนมี มีระเบียบวินัยในตนเอง ปฏิบัติสิ่งที่น่าประโยชน์ สุขุมมาสู่ตนเองและสรรพสิ่งในจักรวาล แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่ทำให้มนุษยชาติและสรรพสิ่งอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

2. กลุ่มพลังแห่งความรัก การปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอทำให้แต่ละบุคคลมีจิตใจที่ละเอียดอ่อน เยือกเย็น เข้มแข็งมากขึ้น มองเห็นความบริสุทธิ์ดีงามที่มีอยู่ในจิตใจของตัวเองและทุกสรรพสิ่งมากขึ้น เมื่อบุคคลผู้มีจิตใจบริสุทธิ์ดีงามทั้งหลายได้รวมกลุ่มกันจะเกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า อภิจิต ทำให้เกิดการรวมพลังคลื่นทางจิตแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มหาศาลกระจายออกไปยังทุกๆส่วนของจักรวาล ด้วยเหตุนี้พลังทางลบที่ทำลายล้างจะค่อยๆอ่อนกำลังลง พลังจิตอันงดงามที่เกิดขึ้นมีอิทธิพลต่อความรู้สึก และเป็นแรงผลักดันให้มนุษยชาติมีความเสมอภาคสงบสุขและมีสันติภาพในเวลาอันรวดเร็ว

3. การสร้างสรรค์สังคมใหม่ด้วยความรักความเมตตา บุคคลดำเนินชีวิตของตนอย่างเหมาะสมในโลกเช่นเดียวกับคนปกติธรรมดา แต่สิ่งที่แตกต่างจากคนทั่วไปก็คือ มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจตลอดเวลา ดังนั้น ภารกิจที่สำคัญที่สุดก็คือ การสร้างความอยู่ดีมีสุขให้กับสรรพสิ่งในจักรวาล เมื่อแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสถูกนำไปเผยแพร่และปฏิบัติในสถานที่ต่างๆมากขึ้น ก็ทำให้สังคมมีความสงบ สวยงามขึ้น ทำให้วิถีชีวิตแต่ละบุคคลดำเนินไปในทิศทาง

เดียวกันกับชีวิตคนส่วนรวม เป็นภาวะสมบูรณ์สูงสุดที่มีความสงบสุขทั้งต่อมนุษยชาติ รวมถึงกลุ่มสัตว์และพืชทั้งหลายด้วย

ดังนั้น การนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจากภาคทฤษฎีมาสู่การปฏิบัติด้วยการจัดการศึกษาที่เหมาะสม สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนตาม แผนภาพ



แผนภาพที่ 7 การจัดการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและผลลัพธ์ต่อมนุษยชาติ

(เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2531)

จากข้อมูลได้เห็นแล้วว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ในทุกๆด้าน จึงได้มีการพัฒนาร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกไปพร้อมกัน ทำให้บุคคลมีร่างกายแข็งแรง สวยงาม อายุยืนนาน มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์สูง มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ มีสัมผัสที่หกที่ดี มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน มีความสุข โดยเริ่มการพัฒนาแต่ละบุคคลในทุกช่วงวัย นำไปสู่บุคคลที่อยู่รอบข้าง และสร้างสังคมนีโอฮิวแมนนิสที่พร้อมพัฒนาความอยู่ดีมีสุข สันติภาพให้กับทุกสรรพสิ่งในจักรวาล

#### องค์ประกอบสำคัญของมนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2542) ได้อธิบายให้เกิดความเข้าใจหลักการของ สักการ ว่าธรรมชาติของมนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่างๆที่ไม่สามารถแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด ส่วนประกอบชั้นนอกสุดเรียกว่า ร่างกาย ประกอบด้วยอวัยวะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ อวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่างๆ ส่วนประกอบลึกเข้าไป เรียกว่า จิตใจ ประกอบด้วย จิตสำนึก (Conscious Mind) จิตใต้สำนึก (Sub-conscious mind) และจิตใจเหนือสำนึก (Superconscious mind) ซึ่งมีความละเอียดอ่อนที่สุดและเป็นขุมพลังที่สูงที่สุด เป็นแหล่งรวบรวมความรู้ทั้งหมด ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่และปีติสุข การศึกษาองค์ประกอบสำคัญของมนุษย์ช่วยให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และปฏิบัติตามแนวทางการพัฒนาตนเองและสังคมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้อย่างถูกต้อง ดังนี้

1. ร่างกาย (Physical Body) ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยอวัยวะภายนอก อวัยวะภายใน และต่อมไร้ท่อต่างๆ ซึ่งต่อมไร้ท่อ (Endocrine Gland) มีหน้าที่ขับฮอร์โมนเข้าสู่กระแสโลหิต ฮอร์โมนเหล่านี้มีอิทธิพลอย่างมากในการควบคุมการทำงานต่างๆของร่างกาย เช่น ควบคุมการเจริญเติบโต ควบคุมการย่อยอาหาร ฯลฯ ถ้าต่อมเหล่านี้ทำงานไม่ปกติจะส่งผลให้ส่วนต่างๆของร่างกายทำงานไม่ปกติด้วย ดังนั้น การพัฒนาร่างกายจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาด้านจิตใจต่อไป

สำหรับการพัฒนาร่างกายให้มีความสมบูรณ์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสประกอบด้วยกิจกรรมที่สำคัญ 2 ประการ คือ ประการแรก การรับประทานอาหาร โดยเลือกอาหารที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจเยือกเย็นและสงบ ได้แก่ ผลไม้และถั่วเปลือกแข็ง ผัก ถั่วและเมล็ดธัญพืช นมและผลิตภัณฑ์จากนม เป็นต้น หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ อาหารที่กระตุ้นร่างกายและจิตใจ เช่น เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน สมุนไพรและเครื่องเทศปริมาณมาก ฯลฯ รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้โทษต่อร่างกายและจิตใจ เช่น เหล้า เบียร์ สิ่งเสพติดต่างๆ ฯลฯ ประการที่สอง การออกกำลังกาย แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไม่เน้นการออกกำลังกายที่ใช้กำลังและความรุนแรง แต่ให้ความสำคัญกับการกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต เพิ่มความคล่องตัวของข้อต่อต่างๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การนวดอวัยวะภายในและบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ การบริหารร่างกายที่เรียกว่า “อาสนะ” (Asana) เป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งสามารถบริหารอวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่างๆได้เป็นอย่างดี ผู้ฝึกเคลื่อนไหวด้วยลีลาที่นุ่มนวล ช้าๆ ควบคุมไปกับการหายใจลึกๆ และการหยุดนิ่งสลับกันเป็นช่วงๆ ผู้ฝึกเรียนรู้วิธีการควบคุมลมหายใจและการทำให้ร่างกายได้หยุดนิ่งเป็นเวลานานเพื่อสะสมพลังภายใน ทำให้กล้ามเนื้อและประสาทอ่อนคลาย จิตใจสงบ เบิกบาน

2 จิตสำนึก (Conscious Mind) เป็นจิตใจระดับแรกสุดของมนุษย์ ทำหน้าที่หลัก 3 ประการ คือ ประการแรก รับความรู้สึกจากสิ่งเร้าภายนอก โดยผ่านประสาทสัมผัสและอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ประการที่สอง ความต้องการหรือความรังเกียจสิ่งเร้าเหล่านั้น ประการที่สาม การลงมือกระทำ เป็นการใช้อวัยวะขับเคลื่อนของร่างกายทำงาน เช่น มือ เท้า หลอดเสียง อวัยวะเพศ อวัยวะขับถ่าย เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ ดังนั้น การกระทำส่วนใหญ่ในชีวิตมนุษย์เกิดจากจิตสำนึก กระตุ้นให้บุคคลกระทำตามสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นสูงทั่วไป ได้แก่ การกิน การนอน การป้องกันตัว การสืบพันธุ์ การพัฒนาจิตสำนึกของมนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไม่ใช่การปฏิเสธความต้องการทางธรรมชาติ แต่ต้องหาทางควบคุมและระบายออกให้ถูกทางเหมาะสม

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนำจริยธรรมมาเป็นสิ่งควบคุมการทำงานของจิตสำนึกโดยแบ่งจริยธรรมออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนแรก ยามะ (yama) เป็นหลักในการปฏิบัติตัวกับสรรพสิ่งทั้งหลาย ทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต แนวการปฏิบัติ คือ การไม่มีเจตนาร้ายต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย การคิด การใช้จ่ายและการกระทำที่ทำให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์และมีความสุข การไม่นำหรือคดนำสมบัติของผู้อื่นมาเป็นของตน การระลึกถึงสิ่งที่ดีงามที่มีอยู่ในทุกสรรพสิ่งที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องกับ

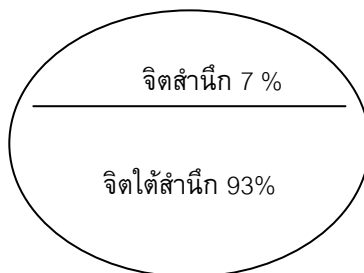


อยู่เสมอ การดำเนินชีวิตในรูปแบบเรียบง่าย รู้จักแบ่งปันส่วนเกินต่างๆของชีวิตให้แก่ผู้อื่น สำหรับ ส่วนที่สอง นิยามะ (niyama) เป็นหลักในการพัฒนาร่างกายและจิตใจตนเอง แนวการปฏิบัติ คือ การรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ของจิตใจ ร่างกายและสิ่งแวดล้อม การพยายามรักษาภาวะไร้กังวล ความสบายและความสงบทางจิตใจ การเสียดละความสะดวกสบายส่วนตัวเพื่อช่วยลดความทุกข์ ของผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน การเข้าใจอย่างชัดเจนในเรื่องที่ช่วยพัฒนาจิตใจให้มีความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่สูงขึ้น การพัฒนาจิตหรือการทำสมาธิให้มีคลื่นสมองต่ำลงจนเป็นคลื่น เดียวกับจักรวาล

3 จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) เป็นระดับจิตใจที่มีระบบการทำงานละเอียดอ่อน ซับซ้อนกว่าจิตสำนึก และมีอำนาจเหนือจิตสำนึก จิตใต้สำนึกมีหน้าที่สำคัญ 2 ประการ คือ ประการแรก บันทึกรวบรวมข้อมูลต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต อาจกล่าวได้ว่า เป็นส่วนความทรงจำ ของมนุษย์ ประการที่สอง การนำเอาข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์และคิดอย่างไตร่ตรองลึกซึ้ง ดังนั้น ความรู้ ความคิด ความฝันของคนเราส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึกทั้งสิ้น เช่น ความรู้ที่เกิดจากการ วิเคราะห์หาเหตุผล ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ การคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ หรือแม้แต่การแก้ปัญหาสังคม ฯลฯ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542)

การทำงานของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ เมื่อ จิตสำนึกของบุคคลรับสิ่งเร้าภายนอกผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง ทั้งนี้ มนุษย์เรียนรู้ผ่านการมองเห็นร้อยละ 75-90 การได้ยินร้อยละ 10-15 การสัมผัส รส และกลิ่นร้อยละ 2-5 เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบจิตสำนึกจะส่งสัญญาณไปยังสมองเพื่อนึกคิดและสั่งการ ในขณะเดียวกัน ข้อมูลทั้งหลายถูกส่งต่อไปยังจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นที่บันทึกข้อมูลที่ผ่านมาและเก็บความทรงจำต่างๆ ในอดีตไว้ ซึ่งตามหลักโศกศาสตร์ เรียกว่า ความจำของสมอง (Cerebral memory) จิตใต้สำนึกของ บุคคลจึงเป็นแหล่งสะสมเหตุการณ์ข้อมูลต่างๆไว้ได้อย่างมากมายเกินกว่าที่เราคาดถึง ปกติเรา สามารถใช้ประโยชน์ได้โดยดึงข้อมูลต่างๆจากจิตใต้สำนึกเข้ามาสู่จิตสำนึก ในสภาวะที่จิตสำนึก ของเราสงบ ปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ปราศจากความกังวลใดๆ บุคคลสามารถรับข้อมูลต่างๆที่ผ่าน เข้ามาได้อย่างง่ายดาย ในขณะเดียวกันจิตใต้สำนึกก็สามารถรับ เก็บรักษาข้อมูลและสามารถนำ ข้อมูลออกมาใช้ได้โดยไม่สิ้นสุด ในทางตรงข้าม หากจิตสำนึกของเรามีความวุ่นวาย สับสน ก็ทำให้จิตใต้สำนึกของเราไม่สามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่เช่นกัน

จิตใต้สำนึกเป็นส่วนที่มีพลังมหาศาล สามารถควบคุมการทำงานของจิตสำนึกซึ่งส่ง ผลต่อพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์ เมื่อบุคคลรับข้อมูลต่างๆ ผ่านเข้ามาทางจิตสำนึก บุคคลใช้พลัง จากจิตสำนึกเพียงร้อยละ 7 เท่านั้น ในขณะที่เวลาเดียวกันนี้บุคคลใช้พลังจากจิตใต้สำนึกมากถึง ร้อยละ 93 สามารถอธิบายได้ตามแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพที่ 8 พลังของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก

นักปราชญ์ตะวันออกเชื่อว่า จิตใต้สำนึกของบุคคลมีหน้าที่รับแต่ข้อมูลดิบ จิตใต้สำนึกไม่สามารถแยกแยะ ได้แย่ง วิเคราะห์ประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาทางจิตสำนึกว่า เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ถูก ผิด ดี เลวอย่างไร (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543) ทุกเรื่องที่ผ่านมา จิตสำนึกถูกบันทึกอยู่ในจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพ ทักษะนิสัย พฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล สิ่งสำคัญประการหนึ่ง คือ ถ้าข้อมูลระหว่างจิตสำนึกและข้อมูลจากจิตใต้สำนึกเดินสวน ทางกัน ข้อมูลจากจิตใจสำนึกมีอิทธิพลมากกว่าเสมอ ดังนั้น ถ้าบุคคลได้สัมผัสประสบการณ์ ทางบวกอย่างสม่ำเสมอทั้งการเห็น ได้ยิน การพูด หรือการปฏิบัติ จิตใต้สำนึกของเขาจะบันทึกสิ่งดี งานนั้นไว้ แล้วผลักดันให้บุคคลแสดงออกในทิศทางเดียวกับข้อมูลในจิตใต้สำนึกของเขา ทำให้ ตนเองและบุคคลรอบข้างได้รับประโยชน์ความสุข ในทางกลับกันถ้าบุคคลได้รับข้อมูลที่ไม่ดี เสมอๆ ข้อมูลทางลบและปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นนี้จะซึมซับเข้าไปในจิตใต้สำนึก ซึ่งส่งผลให้เกิดคำพูด การคิด พฤติกรรมทางลบทั้งรู้สึกตัวหรือเป็น ไปอย่างอัตโนมัติ ส่งผลบั่นทอนสุขภาพกายสุขภาพจิต ของตนเองและบุคคลรอบข้าง

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้ผสมผสานแนวปฏิบัติหลายวิธีเพื่อการพัฒนาจิตใต้สำนึก นั่นคือ การฝึกพลังสติเพื่อให้เกิดพลังสมาธิ ในรูปของการทำสมาธิภาวนา การฝึกอาสนะโยคะ การฝึก เต้นรำเกาซิกิ การทำให้เกิดวงค์แห่งการรับรู้โดยใช้เพลงบรรเลงและจินตนาการ การฝึกจินตนาการ การฝึกใช้คำพูดด้านบวกเพื่อสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง

#### 4. จิตเหนือสำนึก (Supersconscious Mind) สามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

4.1 จิตเหนือสำนึกชั้นแรก (Supramental Mind) เป็นศูนย์กลางความรู้ทั้งหลายทั้ง ความคิดสร้างสรรค์ และการหยั่งรู้ด้วยตนเอง เมื่อบุคคลมีใจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างสูง จิตใจ ได้รับการผ่อนคลายเต็มที่ ไม่มีความวิตกกังวลใดๆ จิตใจของเราทำงานภายใต้จิตเหนือสำนึก (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2546) โดยการเชื่อมโยงความคิดหลายๆความคิดที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน มาก่อน มารวมเป็นความคิดเดียวที่แปลกใหม่ที่เรียกว่า การคิดเชิงเทียบเคียง ซึ่งเป็นแก่นแท้ของ ความคิดสร้างสรรค์ ผู้ที่รู้จักการผ่อนคลายจิตใจตนเองสามารถสร้างผลงานด้วยความคิดที่เกิดขึ้น ในจิตใจของตนเองได้

#### 4.2 จิตเหนือสำนึกระดับที่สอง (Subliminal Mind) เป็นการมองเห็นความจริง

ของชีวิต (True discrimination) และ การไม่ยึดติด (Non-attachment) กล่าวคือ เมื่อบุคคลได้ฝึกจิตใจจนสามารถเข้าสู่สภาวะจิตเหนือสำนึกระดับที่สอง อวัยวะรับรู้ความรู้สึกต่างๆ ไขว้กัน รับรู้ถึงกลิ่นต่างๆ รอบตัว จิตสำนึกแผ่ขยายขึ้นจนบุคคลมีความรู้สึกทั่วตนเป็นส่วนหนึ่งของจักรวาล เกิดความรู้ ความเข้าใจและมองสิ่งต่างๆ ทั้งมวลตามความเป็นจริง สามารถเห็นความจริงของชีวิตว่ามี การเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เลิกการยึดติดกับสิ่งทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ผู้ได้รับการพัฒนาจิตใจในระดับดังกล่าวจะเข้าใจชีวิต มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง อ่อนโยน และไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ ในโลก มีความรักให้กับทุกสรรพสิ่งรอบตัวเสมือนเป็นคนในครอบครัวเดียวกัน

4.3 จิตเหนือสำนึกระดับที่สาม (The Subtle Causal Mind) เป็นความปรารถนามีความสุขที่แท้จริง จิตใจของบุคคลเต็มเปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาต่อสรรพสิ่งในจักรวาล ความรู้สึกแบ่งแยกระหว่างตัวเรากับสรรพสิ่งต่างๆ ไม่มีอีกต่อไป ผู้ที่เข้าถึงสภาวะนี้จึงมีชีวิตอย่างมีความสุขตลอดเวลา

แนวทางการพัฒนาจิตเหนือสำนึกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ การทำสมาธิ (Meditation) ซึ่งเป็นสภาวะที่ทำให้ผู้ทำสมาธิและสรรพสิ่งต่างๆ ในจักรวาลไม่มีการแบ่งแยกจากกัน ผู้ทำสมาธิจึงได้รับการพัฒนาจิตกลับสู่จิตเดิมแท้ที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เกียรติวรณ อมาตยกุล (2542) กล่าวสรุปถึง เป้าหมายสำคัญของการทำสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสว่ามีอย่างน้อย 5 ประการ คือ ประการแรก การผ่อนคลายอย่างลึกลับ (Deep Relaxation) ประการที่สอง มีสติสูงหรือมีจิตใจเป็นหนึ่งเดียว (Concentration) ประการที่สาม มีคลื่นสมองต่ำ (Low Brain Wave) ประการที่สี่ มีพลังจิต (Mind Power) และมีการหยั่งรู้เอง (Intuition) ประการสุดท้าย มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Universal Love)

สำหรับกระบวนการทำสมาธิเป็นการหยุดการทำงานของร่างกาย จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก โดยเริ่มจากการนั่งสมาธิหลับตา จินตนาการว่าตนเองนั่งอยู่ในบรรยากาศที่สงบเงียบ อวัยวะทุกส่วนไม่มีการทำงานใดๆ และหยุดการทำงานของจิตใต้สำนึกโดยการท่องคำมंत्रา (Mantra) อยู่ในใจให้สอดคล้องกับจังหวะหายใจเข้าออก ในขณะที่เดียวกันก็นึกถึงความหมายของมंत्रา สามารถปรับคลื่นสมองจากสภาวะจิตสำนึกที่วุ่นวาย สับสน ที่เรียกว่า คลื่นเบตา (Beta Wave) ให้สงบลงจนกลายเป็นคลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าสู่สภาวะที่สงบเยือกเย็นของจิตใจ ต่อจากนั้นคลื่นสมองของผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ นุ่มนวลจนกลายเป็นคลื่นเซตา (Theta Wave) ที่มีพลังจิตอันมหาศาล ในสภาวะที่กำลังเข้าสู่จิตเหนือสำนึกนี้ นักวิทยาศาสตร์เชื่อกันว่า เป็นสภาวะที่คนเราเกิดความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้ ถ้าผู้ฝึกมีสมาธิมีจิตใจจดจ่อกับเสียงมंत्रาอย่างมาก คลื่นสมองจะช้าลง แต่มีพลังงานสูงขึ้นจนกลายเป็นคลื่นเดลตา (Delta Wave) และถ้าคลื่นสมองของผู้ฝึกละเอียดอ่อนลงจนดูเหมือนหยุดนิ่งเป็นเส้นตรงหยุดการเคลื่อนไหว คลื่นสมองรวมตัวเข้ากับคลื่นจักรวาล (Cosmic Wave) ซึ่งช่วยยกระดับจิตใจผู้ทำสมาธิให้มีความรู้สึกเป็น

อันหนึ่งอันเดียวกับสรรพสิ่งในจักรวาล ปราศจากการแบ่งแยกใดๆจากสรรพสิ่ง เปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการทำสมาธิ

ผู้ทำสมาธิอยู่เสมอสามารถควบคุมคลื่นสมองและความคิดของตนเองได้อย่างดี นั่นคือ สามารถปรับคลื่นของความคิดที่เคยสับสน วิตกกังวล เครียด ให้รวมตัวเป็นคลื่นความถี่เดียวที่มีพลังอย่างมหาศาล แต่อย่างไรก็ตาม การพัฒนาทางจิตด้วยการทำสมาธิที่ถูกต้องนั้น ปรมาจารย์ทางจิตได้อธิบายว่าประกอบไปด้วย 4 ระยะใหญ่ๆ คือ ระยะแรก จัดเป็นช่วงที่ต้องใช้ความพยายามอย่างสูงควบคุมความคิด จิตใจ และการกระทำของตนเอง เช่น การบังคับจิตใจตนเองให้อยู่ในสมาธิซัก 5-10 นาที วันละ 2 ครั้ง โดยไม่มีจิตฟุ้งซ่าน ผู้ฝึกหลายคนเลิกฝึกสมาธิเพราะไม่สามารถควบคุมจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของตนได้ ระยะที่สอง จิตใจมีสมาธิสูงขึ้น สามารถจดจ่ออยู่กับคำมนตราที่ภาวนาได้บ้าง ผู้ฝึกมีความสุขชั่วคราว เคลิบเคลิ้ม สดชื่น หลังจากที่ทำสมาธิต่อเนื่องอย่างถูกต้องประมาณ 10-15 นาที เขาเข้าสู่สภาวะความปีติสุขที่เรียกว่า ฌวังค์ (Trance) ผู้ฝึกมีความสุขกับการทำสมาธิและให้เวลาทำสมาธิสม่ำเสมอมากขึ้น ระยะที่สาม เป็นช่วงสำคัญมาก ผู้ฝึกสามารถจดจ่ออยู่กับมนตราและความหมายได้อย่างลึกซึ้งและยาวนานขึ้น ทำให้พลังจิตของผู้ฝึกมีอำนาจสูง ผู้ฝึกจึงต้องมีคุณธรรมประกอบด้วย และระยะสุดท้าย ผู้ฝึกมีคลื่นสมองต่ำมาก เกิดความปีติสุขจากภายในอย่างฉับพลัน มีอารมณ์เบิกบาน จิตใจเปิดกว้าง เปลี่ยนแปลงเป็นคนใหม่ที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้กับทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ความคิด การกระทำ คำพูด เป็นไปเพื่อความสงบสุข สันติภาพต่อมนุษยชาติและสรรพสิ่งทั้งปวง เช่นเดียวกับที่นักบวชโบราณเชื่ออย่างแน่นแฟ้นว่า ไม่มีความคิดทางด้านบวก (Positive thinking) อันใดยิ่งใหญ่กว่าความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

จะเห็นได้ว่า การทำสมาธิส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของสมอง จิตใจ และพฤติกรรมของบุคคล ทำให้เขาสามารถใช้ศักยภาพสูงสุดเพื่อประกอบกิจการงานในชีวิต มีความคิดสร้างสรรค์ มีการหยั่งรู้ด้วยตนเอง มีใจจดจ่ออยู่กับกิจกรรมได้ในเวลานานๆ พร้อมกันนี้ผู้ปฏิบัติสมาธิยังมีอารมณ์เยือกเย็น สุขุม เข้าใจโลกตามความเป็นจริง มีจิตใจกว้างขวาง มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เครียด และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

**การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า**

### **อุปสรรค**

การพัฒนาบุคคลตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีจุดเน้นให้เราสามารถนำศักยภาพที่แฝงเร้นในตนเองของแต่ละคนออกมาใช้ได้สูงสุด ผู้ที่สามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาใช้ได้สูงถึง 5-10 % จากคนปกติส่วนใหญ่ที่ใช้ความสามารถเพียง 1-5% ก็นับได้ว่าเป็นผู้มีความสามารถยิ่งใหญ่ ดังนั้น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงมุ่งพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกๆด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจและจิตวิญญาณพร้อมๆกันไป เพื่อให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความฉลาด เก่ง ดี และมี

ความสุข จากหลักการพื้นฐานดังกล่าว ผู้วิจัยจึงจัดเป็นกลวิธีสำคัญที่ใช้พัฒนาความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรคในนักศึกษา กลวิธีสำคัญประกอบด้วย การมีคลื่นสมองต่ำ การสร้างภาพจน์ที่ดีต่อตนเอง การให้พลังทางบวกหรือการให้ความรัก (Empowerment) และการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝน

1.การทำให้คลื่นสมองต่ำ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสให้ความสำคัญมากกับเรื่องคลื่นสมอง สมองมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์นับล้านๆ เซลล์ที่สร้างกระแสไฟฟ้าเล็กๆ ขึ้น เมื่อรวมกันทำให้เกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าหรือคลื่นสมอง สมองสามารถส่งคลื่นสมองได้หลายชนิดแปรเปลี่ยนไปตามความสงบของจิตใจ กล่าวคือ คลื่นแกมมาหรือคลื่นประจัญบานมีความถี่ระหว่าง 40-70 รอบต่อวินาที ถูกส่งออกมาเมื่อบุคคลวุ่นวายใจสูงมากหรือมีความเครียดจัด คลื่นเบต้า มีความถี่ระหว่าง 13-40 รอบต่อวินาที ถูกส่งออกมาในสภาวะปกติจนถึงวุ่นวาย สับสน คลื่นอัลฟา มีความถี่ประมาณ 8-13 รอบต่อวินาที เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและมีความตื่นตัวอยู่เสมอ คลื่นเดตา มีความถี่ 4 รอบต่อวินาที เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบ มีความปีติสุขอย่างท่วมท้น คลื่นเดลต้า เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีสมาธิอย่างสูง และคลื่นคอสมิกหรือคลื่นจักรวาลเป็นคลื่นสมองที่ดูเหมือนทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลหยุดการเคลื่อนไหว มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจักรวาลจึงปราศจากความรู้สึกแบ่งแยกจากสรรพสิ่งทั้งปวง เป็นคลื่นที่มีพลังมหาศาลที่สุด เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า คลื่นแห่งความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

คลื่นสมองที่ทำให้บุคคลตื่นตัวพร้อมปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างดี คือ คลื่นอัลฟา มีลักษณะเป็นคลื่นที่มีพลังสูง กว้าง ลึก ช้า สงบ ก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการ กล่าวคือ มีการผ่อนคลายลึกๆ สมองซีกซ้ายและซีกขวาทำงานอย่างสมดุล ปราศจากความวิตกกังวลหรือความเครียดต่างๆ เมตตาโบลีซึมในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ระบบการย่อยอาหาร ระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายทำงานได้อย่างดี ความจำ ความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น ความคิดด้านบวกสูงขึ้น ความคิดและจินตนาการมีพลังอย่างสูง มีสมาธิสูง มีภูมิคุ้มกันในร่างกายสูง มีพลังความคิดที่นำไปสู่ความเป็นจริงสูง การปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะนี้เพียง 10-15 นาที ต่อเนื่องกัน 7-14 วัน ชีวิตจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2547)

กิจกรรมที่ช่วยทำให้คลื่นสมองต่ำ มีหลายลักษณะ ดังนี้

1.1 การปฏิบัติโดยการผสมผสานเทคนิค ประกอบด้วย เสียงเพลงที่มีคลื่นสมองต่ำ หลับตา หายใจลึกๆ ช้าๆ สั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย และอยู่ใกล้ธรรมชาติอาจเป็นธรรมชาติจริงๆ หรือในจินตนาการ มีหลักปฏิบัติ ดังนี้

1.1.1 เปิดเพลงที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ เพลงที่แนะนำ คือ Awakening เพื่อสร้างบรรยากาศ ปล่อยให้จิตใจล่องลอยไปกับเสียงเพลงประมาณ 2-3 นาที เพียงเราฟังเพลงที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ คลื่นสมองของเราก็ต่ำลงแล้วโดยไม่ต้องใช้เทคนิคอื่นๆ

1.1.2 นั่งสบายๆ บนเก้าอี้ ไม่กอดอก ไม่ไขว่ห้าง

1.1.3 หายใจลึกๆ เข้าออกช้าๆ ให้เต็มปอด เวลาหายใจเข้าให้หายใจเข้าลึกจนนับถึงแปด เวลาหายใจออกให้หายใจออกจนสุดนับถึงแปด หายใจเข้า-ออกลักษณะนี้ประมาณ 10-12 รอบ

1.1.4 สั่งให้ทุกส่วนในร่างกายผ่อนคลาย เริ่มตั้งแต่ใบหน้า โดยสั่งให้หน้าผากของเราผ่อนคลาย ลูกตา อวัยวะภายใน แก้ม ปาก คาง คอ ไหล่ หน้าอก แขน นิ้ว และเรื้อยไปจนถึงปลายเท้า ระหว่างที่สังจิตของเรา เราหายใจลึก ช้า สม่ำเสมอ การผ่อนคลายนี้ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

1.1.5 จินตนาการว่าเราไปนั่งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่สวยงาม เช่น ท้องทุ่งที่สวยงาม ชายทะเล บนภูเขา ล้อมรอบด้วยธรรมชาติต้นไม้ และลำธาร

1.1.6 ปล่อยจิตใจของเราให้อยู่ในสภาวะอัลฟา ประมาณ 5-10 นาที

1.1.7 เมื่อต้องการกลับเข้าสู่สภาวะปกติ บอกตนเองว่าจะนับหนึ่งถึงสิบ เมื่อนับถึงสิบเราจะตื่นขึ้นมาอีกครั้ง รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับได้รับการพักผ่อนมานานๆ กลายเป็นคนอารมณ์ดี เยือกเย็น เป็นคนใหม่ เมื่อนับถึงสิบก็ลืมตาขึ้น ปฏิบัติภารกิจต่างๆ ด้วยคลื่นสมองที่ต่ำลง

1.2 โยคะ หรืออาสนะ (Asana) นักบวชหรือโยคีในประเทศอินเดียหลายพันปีก่อนได้สังเกตการณ์ใช้ชีวิตตามธรรมชาติของสัตว์ ทั้งการเคลื่อนไหว การพักผ่อน การรักษาตัวเอง เวลาป่วย จึงได้ทดลองเลียนแบบท่าทางต่างๆ ของสัตว์เหล่านี้ ต่อมาได้ดัดแปลง ศึกษาวิจัยและทดลองท่ากายบริหารต่างๆ เหล่านี้ แล้วนำมาใช้พบว่ามีผลดีเกิดขึ้นแก่ร่างกายและจิตใจของตนเอง

1.2.1 องค์ประกอบสำคัญของโยคะ โยคะเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการบริหารชีวิตให้ร่างกายและจิตใจสมดุลกับธรรมชาติ ผู้ฝึกโยคะสามารถควบคุมจิตใจและร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ โดยเริ่มจากการฝึกบริหารร่างกายอย่างถูกแบบ คือ การประสานลมปราณให้สอดคล้องกับอาสนะต่างๆ จนเกิดความสมดุลกับธรรมชาติควบคู่ไปกับการบริหารจิต ดังนั้นในการฝึกโยคะสมบูรณ์จำเป็นต้องมีองค์ประกอบ 2 ประการ (จุฑาภรณ์ สกุศลศักดิ์, 2548)

1.2.1.1 ปรานายามหรือมีการควบคุมลมหายใจ ซึ่งมีหลักการหายใจ 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนแรก ปुरुกะ (Puruka) หมายถึง การหายใจเข้า ขั้นตอนที่ 2 กุมภะกะ (Kumbhaka) หมายถึง สภาพมั่นคงของการทำให้ปอดพองตัวเต็มที่ ขั้นตอนที่ 3 รีจะกะ (Rechaka) หมายถึง การหายใจออก ขั้นตอนที่ 4 สุนียะกะ (Shunyaka) หมายถึง สภาพการหลีกสิ่ง

1.2.1.2 อาสนะ หมายถึง ท่า อากาทำบริหารกายตามหลักวิชาโยคะ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบำรุงกล้ามเนื้อที่อยู่ในการควบคุมและปรับปรุง กระตุ้นเร้าทางประสาทจากส่วนต่างๆ ของร่างกายกับจุดศูนย์กลางมันสมอง รวมถึงวิธีการคัดคนในท่าปกติ ทำตนให้โค้งงอ อ่อนนุ่ม ให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น สามารถบิดไปมาได้ หรือแข็งตัวได้

1.2.2 ลักษณะการฝึกโยคะและข้อปฏิบัติ โยคะเป็นการบริหารร่างกายที่แตกต่างจากการออกกำลังกายทั่วไป กีฬาจำนวนมากมีจุดมุ่งหมายให้กล้ามเนื้อใหญ่โต มีกำลัง มีความรุนแรงและการแข่งขัน โดยไม่เน้นระบบการหมุนเวียนโลหิตหรือแก้ไขความบกพร่องของ

อวัยวะภายในให้ดีขึ้น แต่อาสนะเป็นการออกกำลังกายที่ค่อนข้างช้านุ่มนวล มีการเคลื่อนไหวที่อ่อนโยน ผสมกับการสูดหายใจลึกๆ และสลับด้วยการสงบนิ่งของร่างกาย ซึ่งหมายถึง การนั่งอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งชั่วระยะเวลาหนึ่ง และเป็นการนั่งจริงๆทั้งกายและใจ เพื่อให้กล้ามเนื้อและประสาทได้รับการผ่อนคลายยิ่งขึ้น การทำอาสนะที่ถูกต้องจึงแทบไม่ต้องใช้พลังงานในร่างกายแต่กลับทำให้ร่างกายสดชื่นและมีพลังงานเพิ่มขึ้น สำหรับข้อควรปฏิบัติในการฝึกโยคะ มีดังนี้

1.2.2.1 โยคะฝึกได้ทั้งเพศชาย เพศหญิง ได้รับความไม่น้อยกว่ากัน ใช้ความพยายามที่ละน้อย เป็นกฎตายตัวว่า อย่าใช้กำลังหักโหม ต้องรู้สึกตัวและพิจารณาตนตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ซึ่งไม่เท่ากัน

1.2.2.2 ไม่จำกัดอายุ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย เมื่อฝึกได้เบื้องต้นแล้วสามารถพัฒนาไปตามความมุ่งมั่นและความพยายามของแต่ละคน

1.2.2.3 การเคลื่อนไหวตามหลักโยคะ มีลักษณะช้าๆ เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีการกระตุ่น จึงทำให้ระบบประสาท กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด

1.2.2.4 ผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาก่อนเริ่มลงมือปฏิบัติ ทำบริหารหรือท่าคัดคนหลายๆท่า ไม่ใช่ทำบริหารธรรมดาต้องปฏิบัติอย่างพยายาม ปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ อย่าล้มเลิก แต่ละทำเป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์ไม่มีการเคลื่อนไหวแบบตะกุกตะกัก สะบัด เขวี้ยง หรือเคลื่อนไหวรวดเร็วจนเกินไป

1.2.2.5 ขณะฝึกใช้เวลาประมาณครึ่งหรือ 1 ชั่วโมง อย่างต่อเนื่อง

1.2.2.6 ใช้ฝารองขณะที่ฝึก เพื่อให้ร่างกายไม่กดบนพื้นเกินไป

1.2.2.7 ควรเริ่มด้วยท่าชุดฝึกกลมปราม และการอบอุ่นร่างกาย เพื่อคลายเส้นก่อนฝึกท่าเฉพาะหรือท่ายาก

1.2.2.8 สตรีมีครรภ์ ไม่ควรฝึกอาสนะอาจฝึกเพียงท่าลมปราม และอยู่ในความดูแลของผู้เชี่ยวชาญ

1.2.2.9 ไม่ควรฝึกเวลาที่อากาศร้อนจัด เช่น ตอนเที่ยง หรือที่ที่มีอากาศไม่บริสุทธิ์

1.2.2.10 โยคะไม่ใช่การแข่งขัน เปรียบเทียบ อดทน หรือแสดงตนเพื่อโชว์ความสามารถ

1.2.2.11 การฝึกโยคะควรเริ่มกับผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญระยะหนึ่งก่อนแล้วจึงทบทวนด้วยตนเอง เพราะทำบริหารบางท่า ถ้าผู้ฝึกไม่มีความรู้ ความชำนาญเพียงพออาจไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควรหรือไม่เกิดความสุขจนทำให้เกิดอันตรายได้

1.2.3 ประโยชน์ของการฝึกอาสนะ การฝึกอาสนะทำให้เกิดการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ ได้แก่

1.2.3.1 สร้างสมดุลแก่ร่างกาย ด้วยการกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต เพิ่มความคล่องตัวของข้อต่อต่างๆ โดยกำจัดสารตกค้างที่อยู่บริเวณเหล่านั้นออกไป เพิ่มการนำเข้าของออกซิเจนไปยังปอดมากขึ้น เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

1.2.3.2 บริหารกระดูกสันหลังซึ่งเกี่ยวพันโดยตรงกับระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ผู้ฝึกมีระบบประสาทที่ดี มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน นวดอวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ตับ กระเพาะอาหาร ลำไส้ รวมถึงบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่ากลับคืนสู่ความมีชีวิตชีวา

1.2.3.3 บุคคลสามารถควบคุมร่างกาย อารมณ์และจิตใจได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น

1.2.3.4 เกิดความสงบในจิตใจ ลดความเคร่งเครียด กังวลทางจิต

1.2.3.5 ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค ชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน

1.2.3.6 สามารถปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ส่วนรวมได้

1.3 การฝึกเต็นรำเกาชิกิ(Kaoshiki)เป็นการฝึกสติด้วยท่าเคลื่อนไหว ประดิษฐ์โดยสักการ (Sarkar) ผู้ก่อตั้งแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การเต็นรำเกาชิกิประกอบด้วย 18 จังหวะ คือ ไปทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปข้างหน้า 3 จังหวะ และไปข้างหลัง 5 จังหวะ ผู้ฝึกต้องมีสมาธิอย่างสูงเพราะต้องควบคุมการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันของมือและเท้า พร้อมกับภาวนาคำภาษาสันสกฤตว่า บาบานัม เควาลัม (BABA NAM KEVALAM) ซึ่งแปลว่า ความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง หรือมีความรักให้กับตนเองและมีความรักกับทุกสิ่งทุกอย่าง ในขณะที่เต็นรำเกาชิกิ ผู้ฝึกส่งความรักให้กับตนเองและทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ท่าเต็นรำเกาชิกิทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดพลังสติสูง ควบคู่ไปกับการยกจิตใต้สำนึกของผู้ฝึกให้เกิดพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่อาจใช้เวลาเพียง วันละ 10 นาที คือ เช้า 5 นาที และเย็นอีก 5 นาที ตามด้วยท่าซากศพ (Dead posture) อีก 2-3 นาที ก็จะพบความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของตนเองอย่างชัดเจน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2551)

ประโยชน์ของการฝึกสติด้วยท่าเต็นรำเกาชิกิ ได้แก่ ช่วยบริหารต่อมสำคัญในร่างกายและกล้ามเนื้อตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ลดอาการเจ็บปวดเกร็ง อาการบวมที่กระดูกสันหลัง คอ เอว และข้อต่อส่วนต่างๆ การทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น กระตุ้นการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนของโลหิต ทำให้ผิวพรรณและใบหน้าเปล่งปลั่ง ทำให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่นขึ้น แก้อาการซึมเศร้า ท้อแท้ นอนไม่หลับ ลดอาการกลัวที่เกิดจากจิตใจ ช่วยลดแก๊สในกระเพาะอาหาร โรคอาหารย่อยไม่ปกติ โรคอ้วนเกินไป โรคพอม โรคตับ โรคปัสสาวะอักเสบ รวมถึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพสตรีที่ต้องการลดอาการปวดท้องประจำเดือน หรือประจำเดือนมาไม่ปกติ



1.4 สมาธิหรือการฝึกสติ เป็นการที่จิตตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ที่สงบลึกซึ่งได้นาน และจิตรวมกันเป็นหนึ่งเดียว เป้าหมายหลักการทำสมาธิแบบนี้โออิวิแมนนิสเพื่อลดคลื่นสมองของผู้ฝึก (เกียร์ติววรรณ อมาตยกุล, 2542) ดังนั้น การทำสมาธิตามแนวคิดนี้โออิวิแมนนิส เป็นกระบวนการทำให้ร่างกาย จิตสำนึก และจิตใต้สำนึกหยุดการทำงานหรือมีการทำงานน้อยที่สุด เพื่อให้จิตเหนือสำนึกทำงานได้อย่างเต็มที่ การทำสมาธิที่ถูกต้องเป็นเหมือนการชำระล้างสิ่งสกปรกให้แก่จิตใจ เพราะพลังแห่งความรักที่เกิดจากสมาธิทำให้บุคคลมีจิตใจเยือกเย็น สงบนิ่ง มั่นคง จนไม่หวาดกลัวต่อปัญหาอุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ทั้งยังทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันความรู้สึกทางลบหรือความชั่วร้าย ที่เกิดขึ้นในจิตใจได้เป็นอย่างดี

1.4.1 วิธีปฏิบัติในการทำสมาธิ โดยทั่วไปวิธีการทำสมาธินั้นเป็นการปฏิบัติที่เป็นสากล ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ แต่ประเด็นสำคัญก็คือ ผู้ปฏิบัติต้องมีความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการเพียงเรื่องเดียว ไม่คิดฟุ้งซ่านออกไปนอกเรื่องที่ตั้งใจนั้น ซึ่งมีหลายวิธี ดังนี้

1.4.1.1 การนั่งทำสมาธิพร้อมภาวนาคำมนตรา โดยให้ความสำคัญกับการหยุดการทำงานประสาทสัมผัสและหยุดการทำงานของอวัยวะรับความรู้สึกก่อน แล้วจึงหยุดการทำงานของจิตใต้สำนึกต่อเนื่องไป กิจกรรมการทำสมาธิจึงเริ่มจาก การหยุดการทำงานของจิตสำนึก ได้แก่ การหยุดการทำงานประสาทสัมผัส (Sensory withdrawal) ด้วยการไม่ให้มือทำงานโดยให้ผู้ฝึกนั่งนิ่งเฉย เอามือทั้งสองวางซ้อนกันที่ตักนี้่มือประสานกันไว้ การไม่ให้เท้าทำงานโดยการนั่งท่า “ดอกบัว” โดยให้เท้าขวาทับอยู่บนต้นขาซ้าย เท้าซ้ายทับอยู่บนต้นขาขวา การไม่ให้หลอดเสียงทำงาน โดยการท่องคำบางคำที่เลือกสรรแล้วในใจ และการหยุดการทำงานของอวัยวะรับความรู้สึก (Sense Organ) เริ่มจากการหลับตา หยุดการทำงานของหูและจมูกด้วยการสร้างจินตนาการว่าผู้ฝึกนั่งทำสมาธิอยู่ในที่สงบเงียบ ห่างไกลจากสภาพแวดล้อมวุ่นวายทั้งปวง

ตามหลักโยคะศาสตร์ ท่านั่งที่ช่วยฝึกสมาธิเพื่อให้คลื่นสมองต่ำที่เหมาะสมอย่างยิ่ง คือ การนั่งท่าดอกบัว โยคีได้ใช้ท่านี้นี้ในการทำสมาธิมาหลายพันปีแล้ว และจากการทดลองหลายครั้งพบว่า ผู้ที่นั่งท่าดอกบัวได้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองจากคลื่นเบต้าที่วุ่นวาย และสับสน เป็นคลื่นสมองที่มีความถี่ช้าลงและราบเรียบเป็นคลื่นอัลฟา ถึงแม้ไม่ทราบวิธีการนั่งสมาธิเลย เนื่องจากแรงกดของสันเท้าในท่าดอกบัวมีผลต่อศูนย์ควบคุมพลังตอนล่างซึ่งทำหน้าที่ควบคุมอวัยวะสืบพันธุ์ อวัยวะที่ใช้ในการขับถ่าย ดังนี้ อวัยวะทั้ง 2 ส่วนจึงหยุดการทำงานชั่วคราว พลังงานทั้งหมดถูกถ่ายทอดขึ้นสู่ส่วนบนของร่างกายเพื่อแผ่ขยายจิตสำนึก (เกียร์ติววรรณ อมาตยกุล, 2542) สำหรับการนั่งสมาธิท่าดอกบัว เริ่มจาก นั่งหลังตรง เขยียดขาทั้งสองข้างออกไปข้างหน้า หลังจากนั้นงอขาขวาเข้าหาตัว ยกเท้าขวาขึ้นทับต้นขาซ้าย งอขาซ้ายเข้าหาตัว ยกเท้าซ้ายขึ้นทับเท้าขวาให้เท้าซ้ายทับต้นเท้าขวา จากนั้นหลับตา หุบปาก ขบขากกรไกรเข้าด้วยกัน พร้อมม้วนลิ้นขึ้นไปแตะเพดานบนของปากเพื่อควบคุมการรับรส มือประสานกันไว้ และหายใจเข้าออก

การหยุดการทำงานของจิตได้สำนึก หลังจากหยุดการทำงานของจิตสำนึกแล้ว จิตได้สำนึกของบุคคลก็เริ่มทำงานทันที ทั้งความคิด ภาพอดีตต่างๆ แผนการในอนาคต เรื่องราวปัญหาในชีวิตประจำวัน จึงเริ่มผุดขึ้นเป็นภาพมากมายในจิตใจ วิธีการสำคัญวิธีหนึ่งที่หยุดการทำงานของจิตได้สำนึก ก็คือ การภาวนามंत्रาไว้ในใจว่า บาบานัม เควลัม แปลว่า ความรักที่มีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง เวลาหายใจเข้าจดจ่อกับคำว่า บาบานัม เวลาหายใจออกจดจ่อกับคำว่า เควลัม ผู้ฝึกควหาโอกาสภาวนาคำมंत्रาและคิดถึงความหมายของคำนี้อยู่ในใจเสมอๆ จะทำให้จิตสำนึกของผู้ฝึกค่อยๆเปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราคิด ในไม่ช้าพลังจิตอันมหาศาลที่เกิดจากจิตใจที่จดจ่ออยู่กับเสียงที่ท่องไว้ในใจเพียงอย่างเดียว จะค่อยๆยกจิตใจของผู้ทำสมาธิให้เข้าสู่ดินแดนแห่งความหยั่งรู้เอง แล้วกลายเป็นคนที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ ในขณะเดียวกันความรู้สึกลบต่างๆในจิตใจก็จะค่อยๆจางหายไปโดยเราไม่รู้ตัว ตามหลักโยคะศาสตร์ พลังแห่งความรักเป็นพลังบวกที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในจักรวาล เป็นพลังที่ทำให้บุคคลเกิดคลื่นสมองต่ำ อารมณ์เยือกเย็น อ่อนโยน สามารถจัดการอารมณ์ด้านลบต่างๆ ออกจากจิตใจของบุคคลได้ เช่น ความกลัวต่อความยากลำบาก ความโกรธ ความรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น ความรู้สึกไร้ความสามารถ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ ป.อ.ปยุตโต (2539) ที่ได้อธิบายถึงเมตตาคุณที่ช่วยระงับความโกรธในจิตใจมนุษย์ผู้มีเมตตาเป็นผู้มีจิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสุข ได้ชื่อว่าทำประโยชน์ต่อทั้งตนเองและผู้อื่น บุคคลควรจัดเวลาเพื่อทำสมาธิอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยเริ่มเพียงวันละ 3-5 นาที แล้วจึงค่อยขยายเวลาให้มากขึ้น

การฝึกสมาธิด้วยมंत्रาเสียงเพลงหรือการทำคีรตัน (Kiirtan) เป็นการภาวนาหรือการร้องเพลงมंत्रาอย่างต่อเนื่องกันไประยะหนึ่ง เพื่อให้จิตใจของผู้ร้องเกิดความสงบ ปิติสุขและคลื่นสมองต่ำอย่างรวดเร็ว จากคำมंत्रาที่มีพลังยิ่งใหญ่ คือ บาบานัม เควลัม ซึ่งมีความหมายว่า ทุกๆสิ่งที่ฉันเห็น ทุกๆสิ่งที่ฉันรู้สึก ทุกๆสิ่งที่ฉันได้สัมผัส ทุกๆสิ่งที่ฉันได้ยินล้วนแล้วแต่เป็นส่วนหนึ่งของความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ หรือความรักที่มีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง การทำคีรตันเริ่มจาก นั่งสบายๆ อาจนั่งตามลำพังหรือนั่งเป็นกลุ่มก็ได้ หลังจากนั้นเปิดเพลง Celestial Kiirtan ผู้ฝึกร้องเพลงคลอตามเทปเพลงเรื่อยๆ เมื่อผู้ฝึกร้องเพลงมंत्रาพร้อมๆกับคิดถึงความหมายของมंत्रาตลอดเวลา เพียง 2 หรือ 3 เพลง ก็ทำให้จิตใจสงบ เยือกเย็น มีคลื่นสมองต่ำลง จิตได้สำนึกได้รับข้อมูลทางบวกมากขึ้น มีความรู้สึกดีกับตนเองมากขึ้น มีความรักให้กับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น และมีความสุขมากขึ้น การปฏิบัติควรกำหนดเวลาที่แน่นอนวันละ 10-20 นาที วันละ 2 ครั้ง เป็นวิธีการที่เหมาะสมกับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษา

1.4.1.2 กิจกรรมการฝึกนั่งลมหายใจ ถือเป็นวิธีหนึ่งในการเจริญสมาธิกรรมฐานตามแนวพระพุทธศาสนา ทำให้ผู้ฝึกมีสติสูง อารมณ์สมาธิทรงตัวได้นาน สามารถกระทำได้โดย หายใจเข้าครั้งที่ 1 (1 รอบ หรือ 1-1) หายใจเข้าครั้งที่ 2 (2 รอบ หรือ 2-2) ทำต่อไปจนครบ 5 รอบ แล้วกลับมาเริ่มที่ 1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 แล้วกลับมาเริ่มที่ 1-1 2-2 3-3 4-4 5-5

6-6 7-7 แล้วกลับมาเริ่มที่ 1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 7-7 8-8 แล้วกลับมาเริ่มที่ 1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 7-7 8-8 9-9 แล้วกลับมาเริ่มที่ 1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 7-7 8-8 9-9 10-10 เมื่อมาถึง 10-10 ถือว่าครบ 1 รอบใหญ่ ในขณะที่ปฏิบัติหากผู้ฝึกคิดเรื่องอื่นต้องกลับมาเริ่มต้นด้วย 1-1 ของรอบที่หนึ่งใหม่ ในการฝึกสมาธิให้ฝึกทำครั้งละ 2 รอบใหญ่ วันละ 2 ครั้ง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543)

1.4.2 ประโยชน์ของการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องมีหลายประการ ได้แก่ มีสมาธิสูงขึ้น เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นสูงขึ้น มีความคิดด้านบวก (Positive Thinking) อารมณ์ทางลบลดน้อยลง เช่น ความกลัว ความอิจฉา ความรู้สึกด้อย ความรู้สึกไร้ความสามารถ ฯลฯ กลายเป็นอารมณ์เยือกเย็น สุขุม จิตใจกว้างขวาง พร้อมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถหยั่งรู้ตัวเอง ตื่นตัวพร้อมปฏิบัติการกิจอยู่เสมอ การฝึกสมาธิช่วยลดความเครียด ความกดดัน ความต้องการที่แสดงออกอย่างรุนแรง ความเป็นปฏิปักษ์กับผู้อื่น ความหงุดหงิด รวมทั้งโรคร้ายที่เกิดจากความเจ็บป่วยทางจิตใจได้เป็นอย่างดี

#### 1.4.3 วิธีการเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติสมาธิ ตามแนวคิด

นีโอฮิวแมนนิส การทำสมาธิที่ถูกต้องต้องเป็นการพัฒนาทั้งจิตสำนึก จิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึกไปพร้อมๆกัน เพื่อไปสู่เป้าหมายใหญ่ๆ คือ การมีคลื่นสมองต่ำ มีจิตใจเป็นสมาธิ และมีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจ เพื่อให้ประโยชน์สูงสุดและผู้ปฏิบัติมีความสุขในการปฏิบัติสมาธิ มีแนวทางดังนี้

1.4.3.1 ลดการรบกวนในระหว่างปฏิบัติสมาธิ เช่น การปิดห้องอยู่ตามลำพัง ยกหูโทรศัพท์ออก บอกบุคคลรอบข้างไม่ให้รบกวน หลับตาจิตใจจดจ่อกับลมหายใจเข้าออกของตนเอง หรืออาจเลือกสถานที่ที่สงบจากเสียงและบุคคลรบกวนทั้งหลาย เช่น สถานปฏิบัติธรรม

1.4.3.2 ปฏิบัติสมาธิวันละ 2 ครั้งเสมอ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสถือว่า หัวใจสำคัญของการทำสมาธิควรปฏิบัติสม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง บุคคลต้องสร้างนิสัยใหม่ให้มีวินัย มั่นคงเหมือนกับการฝึกเพิ่มพลังทางจิต (will power) กับตนเองให้เข้มแข็งขึ้นโดยไม่มีข้อแก้ตัวใดๆทั้งสิ้น จนในที่สุดการปฏิบัติสมาธิกลายเป็นนิสัยที่เคยชิน บุคคลจึงมีเวลาสงบที่จะส่งความรักให้กับตนเองและผู้อื่นอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

1.4.3.3 ปฏิบัติสมาธิเวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกันทุกวัน โดยปกติเวลาที่สงบที่สุดช่วงหนึ่ง คือ เวลาดวงอาทิตย์ขึ้นและดวงอาทิตย์ตกดินหรือก่อนอาหารเช้าและก่อนอาหารเย็น หากบุคคลสร้างวินัยปฏิบัติสมาธิในช่วงใดช่วงหนึ่งของวันอย่างสม่ำเสมอ เมื่อไม่ได้ปฏิบัติก็รู้สึกเหมือนมีอะไรขาดหายไปไม่สมบูรณ์

1.4.3.4 ปฏิบัติสมาธิในช่วงท้องว่าง การทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจจำเป็นต้องใช้ความตื่นตัว สมาธิและพลังสมองอย่างมาก ถ้าบุคคลทำสมาธิหลังรับประทานอาหารพลังงานทั้งหมดใช้ในการย่อยอาหาร เลือดยาเลี้ยงที่กระเพาะอาหารมาก จึงทำให้รู้สึกง่วงนอน

หลังอิ่มอาหาร การสร้างวินัยในการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมออาจยึดหลักที่ว่า ทำสมาธิก่อนรับประทานอาหารเช้าและก่อนรับประทานอาหารเย็น ก็ได้

1.4.3.5 เลือกสถานที่เฉพาะในการปฏิบัติสมาธิ ควรทำให้สถานที่นั้นสะอาด สงบ เมื่อเข้าไปในสถานที่แห่งนั้นเกิดความรู้สึกอยากทำสมาธิ

1.4.3.6 นั่งตัวตรงในขณะที่ปฏิบัติสมาธิ ผู้ฝึกอาจนั่งบนพื้นที่เรียบและแข็ง หรือนั่งบนพรมเล็กๆ หรืออาสนะจะทำให้นั่งด้วยแผ่นหลังที่ตรงได้ง่าย การนั่งตัวตรงขณะทำสมาธิ ทำให้พลังงานจำนวนมากที่เกิดจากสมาธิผ่านกระดูกสันหลังส่วนล่างไปสู่ส่วนบนได้สะดวก ลมหายใจไม่ติดขัด

1.4.3.7 การปฏิบัติสมาธิรวมกันเป็นกลุ่ม การทำสมาธิเป็นกลุ่มเป็นการเสริมแรงทางบวกซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดกำลังใจ ผู้ฝึกแต่ละคนได้พลังแห่งความสงบและความรักจากคนรอบข้างด้วย ถ้าได้มีการรวมกลุ่มกันทำสมาธิสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ช่วยพัฒนาคลื่นสมองของผู้ฝึกให้ต่ำลงได้อย่างรวดเร็ว

1.4.3.8 เข้าร่วมการอบรมหรือสัมมนาการทำสมาธิภาคปฏิบัติ การทำสมาธิร่วมกับผู้ที่มีประสบการณ์การทำสมาธิ ช่วยให้ผู้ฝึกทำสมาธิได้ง่ายขึ้น หากออกไปฝึกสมาธิภาคปฏิบัติในสถานที่ที่ใกล้เคียงกับธรรมชาติ เช่น เขียงเขาที่สงบ ชายทะเล ฯลฯ ก็ยังทำให้จิตใจของผู้ฝึกสงบ เยือกเย็นยิ่งขึ้น

1.4.3.9 เลือกอ่านหนังสือที่ทำให้จิตใจเบิกบานกว้างขวาง ควรจัดเวลาให้ตนเองมีเวลาเฉพาะที่ได้อ่านหนังสือที่ช่วยให้จิตใจเบิกบาน แจ่มใส กระตุ้นให้ตนเองกลับมาสนใจพัฒนาร่างกายและจิตใจ

1.4.3.10 การเตรียมตัวก่อนทำสมาธิ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เสนอแนวทางเตรียมตัวที่ดีวิธีหนึ่ง คือ การอาบน้ำครึ่งตัว (Half Bath) การอาบน้ำครึ่งตัวทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า สดชื่น มีพลังงานในร่างกายมาก ทำให้เราสามารถดึงจิตใจตนเองออกมาจากสิ่งรบกวนนอกตัวได้อย่างดี รวมถึงการลดอุณหภูมิในร่างกายให้เหมาะสมกับการปฏิบัติสมาธิด้วย วิธีปฏิบัติเริ่มจาก รดน้ำเย็นบริเวณที่มีความร้อนสูงของร่างกาย เช่น ใบหน้า ด้านหลังของคอ ข้อศอก แขน อวัยวะสืบพันธุ์ หัวเข่าถึงปลายเท้า การล้างจมูกโดยให้น้ำผ่านเข้าทางจมูกแล้วผ่านออกทางปาก อมน้ำในปาก และกวักน้ำใส่ตา

1.4.3.11 ขอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติสมาธิ การปฏิบัติสมาธิทุกครั้งย่อมมีผลดีเกิดขึ้น จากหลักที่ว่า เราเป็นอย่างที่เราคิด (we are what we think) เมื่อเราภาวนาถึงสิ่งที่ดีงาม โดยหายใจเข้าจดจ่อกับคำว่า บาบานัม และหายใจออก จดจ่ออยู่กับคำว่า เควาลัม ซึ่งหมายถึง มีความรักให้กับตัวเองและและมีความรักให้กับทุกสรรพสิ่ง จิตใจของเราก็ต้องดีงามไปด้วยเช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติสมาธิแต่ละครั้งนั้น ผู้ฝึกจำนวนมากเกิดความรู้สึกว่าใจไม่สงบ ไม่สามารถจดจ่ออยู่กับคำภาวนามंत्रาและความหมายของมนตราได้

จึงคิดว่าทำสมาธิได้ไม่ดี ทั้งนี้เป็นเพราะความคิดด้านลบที่ฝังในจิตใจสำนึกผุดขึ้นมาในเวลาทำสมาธิ แต่หากผู้ฝึกได้ปฏิบัติสมาธิสม่ำเสมอ พลังแห่งสมาธิก็จะค่อยๆชำระล้างความคิดด้านลบที่อยู่ในจิตใจสำนึกออกไปเรื่อยๆ บุคคลได้สัมผัสกับความสงบ ความสุข และผลทางบวกที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิมากขึ้นเรื่อยๆ

1.4.3.12 เรียนการทำสมาธิให้ครบ 6 บทเรียน ให้เร็วที่สุด การปฏิบัติสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาให้ถึงจิตเหนือสำนึกและเกิดพลังจิตอย่างลึกลำนั้น มีวิธีการทำสมาธิ 6 บทเรียน แต่เนื่องจากผลจากการปฏิบัติสามารถนำไปใช้ในทางสร้างสรรค์หรือทำลายได้ ดังนั้น ผู้เชี่ยวชาญการสอนสมาธิตามแนวนีโอฮิวแมนนิส จะถ่ายทอดให้เฉพาะผู้ปฏิบัติตัวตามหลักคุณธรรมแห่งความรัก 10 ประการของโยคะเท่านั้น

2. การสร้างภาพพจน์ของตนเองด้านบวก เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2543) ได้กล่าวว่าภาพพจน์ของตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่เขามีต่อตนเองโดยตรง ซึ่งอาจสอดคล้องหรือแตกต่างจากความรู้สึกที่คนอื่นรู้สึกต่อตัวเขา แต่บุคคลจะนำความรู้สึกที่มีต่อตนเอง (self-image) ติดตัวไปตลอดเวลาเหมือนเงาของตนเอง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองเกิดจากความเชื่อฝังใจ ประสบการณ์ต่างๆที่ยังลึกสะสมลงในจิตใจสำนึก ทำให้บุคคลเชื่อว่าตนเป็นคนอย่างไร บุคคลมักซึมซับความเชื่อ ความคิดทั้งหลายจากประสบการณ์ในอดีตโดยไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะในรูปของการปฏิบัติจากครอบครัวต่อตนเอง ความสำเร็จ ได้รับความยอมรับ ชื่นชม ความล้มเหลว ภาวะคุกคามต่างๆ ความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับตัวเราในจิตใจสำนึกนี้เอง มีอิทธิพลหล่อหลอมเป็นภาพพจน์ที่มีต่อตนเองทางบวกหรือทางลบ

ภาพพจน์ต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรมทัศนคติรวมทั้งความสามารถด้านต่างๆของมนุษย์ กล่าวคือ มนุษย์มีการกระทำหรือการแสดงออกที่สอดคล้องกับภาพพจน์ของตนเอง ถ้าบุคคลมีข้อมูลด้านบวกจำนวนมากในจิตใจสำนึก เขาจะมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพโน้มเอียงไปในทางบวก เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออกเห็นคุณค่าในตนเอง มีพลังกำลังใจ รู้จักควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น สุขุมรอบคอบ ฯลฯ ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมีข้อมูลด้านลบจำนวนมากในจิตใจสำนึก จะมีพฤติกรรมตลอดจนบุคลิกภาพโน้มเอียงไปในทางลบ เช่น วิตกกังวลต่อปัญหามากเกินไป หวาดกลัวโดยไม่คิดหาเหตุผล หรือมีข้อแก้ตัวโดยหาเหตุผลมาสนับสนุนเพื่ออธิบายว่าตนเองไม่มีความสามารถ เล็กเล็กรทำงานที่ท้าทายเพราะเผชิญอุปสรรคเพียงเล็กน้อย ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ยาก ติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไม่มีความสุขเท่าที่ควร มีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งต่อตนเองและสังคม เช่น โรคซึมเศร้า คิดยาเสพติดและการพนัน ฯลฯ กล่าวได้ว่า ภาพพจน์ต่อตนเองเปรียบเสมือนจุดเริ่มต้นของความสำเร็จ ความล้มเหลวหรือความสุขของบุคคล การเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตนเองทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงนิสัย ทัศนคติ บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

ลักษณะเด่นชัดของผู้มีภาพพจน์ตนเองด้านบวกแสดงออกโดยมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนเพื่อแผ่ความรู้สึกที่ดีงามนี้ไปยังผู้อื่นด้วย เขายอมรับถึงความสามารถที่แตกต่างจากผู้อื่น โดยไม่จำเป็นต้องนำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น ลักษณะดังกล่าวสามารถสรุปด้วยแผนภาพ ดังนี้

บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง → มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น → มีความรู้สึกที่ดีต่อครอบครัว  
หน่วยงาน โลก และทุกสรรพสิ่ง → มีเสน่ห์ น่ารัก และ มีความสุข

### แผนภาพที่ 9 แสดงบุคลิกลักษณะของผู้มีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง

การสร้างภาพพจน์ของตนเองด้านบวก สามารถกระทำได้ด้วยกิจกรรม ดังนี้

2.1 การใช้คำพูดด้านบวกกับตนเองและผู้อื่น (Auto-suggestion) การใช้คำพูดด้านบวกกับตนเองเป็นการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกด้วยการใส่ข้อมูลทางบวก เช่น มีความสามารถ ทำได้ดีทีเดียว มีความพยายาม รอบคอบดีจัง ทำงานเร็วและเรียบร้อย ฯลฯ กิจกรรมนี้สามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ โดยเลือกประโยคคำพูดด้านบวกเพียงประโยคเดียวแล้วพูดซ้ำๆ 5-10 รอบ ปฏิบัติวันละ 2 ครั้ง ในสภาวะที่คลื่นสมองต่ำ เช่น ช่วงก่อนนอนหรือเพิ่งตื่นนอน ในขณะเดียวกันบุคคลต้องหมั่นสังเกตคำพูดด้านลบในสมองของตน หากได้ยินคำพูดด้านลบ เช่น ไม่ได้เรื่อง ผิดอีกแล้ว ทำไม่ได้ เป็นจุดอ่อนของเรา เป็นเวรเป็นกรรม ฯลฯ ต้องรีบเตือนตนเองโดยพูดในใจว่า เลิกคิด แล้วแทนที่คำพูดลบนั้นด้วยคำพูดบวกแทน นอกจากนี้ การฟังคำพูดด้านบวกจากบุคคลรอบข้าง คำพูดดีๆ จากคนในครอบครัว เพื่อน หรือจากสื่อต่างๆ บทสวดมนต์ หนังสือดีๆ ล้วนแล้วแต่ช่วยเพิ่มพลังทางบวกทั้งสิ้น หากบุคคลพูดดีกับตนเองเสมอๆ ฟังคำพูดบวกจากผู้อื่นเป็นประจำ ข้อมูลด้านลบที่เคยประทับในจิตใต้สำนึกจะค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ กลายเป็นคนที่มีความสบายใจ สุขใจ มีภาพพจน์ตนเองด้านบวก มีความคิด พฤติกรรมต่างๆ ที่เปลี่ยนไปในทางบวกมากขึ้น สอดคล้องกับความเชื่อของนักบวชหลายท่านที่ว่า เราคิดอย่างไร จิตใจของเราก็เป็นอย่างนั้น (as you think so you become) ท่านทั้งหลายจึงให้ความสำคัญต่อการใช้ความคิดในทางที่ดี (Power of positive thinking) (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542)

2.2 พลังจินตนาการ (Power of Imagination) โดยการใช้คำพูดให้เห็นภาพหรือเกิดจินตนาการ ซึ่งมีอิทธิพลยิ่งใหญ่ต่อจิตใจของมนุษย์ พลังจินตนาการมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตนเอง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตมนุษย์เริ่มต้นจากความคิดหรือจินตนาการ ถ้าเราจินตนาการถึงเรื่องเลวร้าย หายนะ เสรีาเสียใจที่เกิดขึ้นกับตนเอง การรับรู้

ภาพพจน์ของตนเองย่อมแตกต่างจากการจินตนาการถึงเรื่องที่ตนเองประสบความสำเร็จ สมหวัง เอาชนะความยากลำบากต่างๆมาได้

กิจกรรมการฝึกหัดจินตนาการเริ่มจาก ฝึกการผ่อนคลาย โดยผ่อนคลาย

สภาวะร่างกายและจิตใจ ด้วยการหายใจเข้าและหายใจออกลึกๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ หลังจากนั้น สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนเองชอบ และมีความสุข เช่น ป่าโปร่ง ภูเขา น้ำตก ลำธาร หรือสถานที่ส่วนตัว (สุกัญญา ลิ้มสุนันท์, 2543) เนื่องจากการฝึกจินตนาการที่ดี ควรใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าให้มากที่สุด ภาพและเสียงถือเป็นหัวใจสำคัญที่สุดของพลังจินตนาการ ผู้ฝึกจึงควรฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม เช่น สร้างภาพในใจว่าตนเองอยู่ในห้องนอน ตำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น สี ประตู หน้าต่าง ฝ้าม่าน โต๊ะหนังสือ เป็นต้น ฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่นและรส โดยสร้างภาพในใจของตนเองถึงมะนาว คมกลิ่นมะนาวและรับรู้กลิ่นมะนาว สร้างภาพในใจกำลังรับประทานมะนาวและรับรู้รสมะนาว ฝึกการรับสัมผัสเสียง โดยสร้างภาพในใจเป็นทะเล น้ำตก สร้างภาพในใจตนเองได้ยินเสียงคลื่น เสียงน้ำตก และฝึกการมองเห็น โดยสร้างภาพในใจเป็นจุดสีเหลือง ซึ่งเคลื่อนเข้ามาหาตนเองจนภาพเต็มตา และควบคุมการเคลื่อนที่ของสีเหลืองให้ไกลจากสายตาทิ้งๆจนภาพหายไป กระทำซ้ำ แล้วเปลี่ยนเป็นสีอื่นๆ ด้วยวิธีเดียวกัน

กิจกรรมฝึกจินตนาการเพื่อทำให้คลื่นสมองต่ำควรให้บุคคลนึกถึงเหตุการณ์ด้านบวกต่างๆที่เกิดขึ้นแล้วหรืออยากให้เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ได้รับคำยกย่องชมเชย อยู่ใกล้คนที่รัก อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ โดยการ ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าให้มากที่สุด ใช้เวลาวันละ 2-3 นาที และฝึกบ่อยๆ เป็นเหมือนการฝึกออกกำลังกายให้สมอง ตัวอย่างเช่น ..... หลับตา นั่งสบายๆ ผ่อนคลาย ทุกส่วนของร่างกาย หายใจลึกๆ ช้าๆ เข้าออก 3 ครั้ง เห็นภาพเราเดินไปขึ้นรถ ขับรถออกไปยังชนบท เบื้องหน้าของเราเป็นท้องทุ่งหญ้าที่เขียวขจี เราได้สูดอากาศที่บริสุทธิ์ ได้ยินเสียงนกร้องไปไม่ไหว เห็นภาพเราเดินอยู่บนท้องทุ่งหญ้าที่เขียวขจีนี้ตามลำพัง เท้าของเราสัมผัสกับพื้นดินและพื้นหญ้า รู้สึกถึงพลังของธรรมชาติผ่านปลายเท้าเข้ามายังทุกส่วนของร่างกายเรา เบื้องหน้าของเราเห็นพระอาทิตย์ที่กำลังตกจนลับขอบฟ้า เรา รู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิศระที่สุด สูดหายใจลึกๆ เอาพลังจากธรรมชาติ เข้ามาเต็มปอด เรา รู้สึกมีความสุขที่สุด อยู่กับความรู้สึกนี้สัก 2-3 นาที

2.3 ภาวะแห่งการรับรู้ (Trance) มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ตนเอง ด้วยความเชื่อที่ว่าเมื่อจิตใจของคนเราสงบที่สุด สมองสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดเช่นกัน ในสภาวะที่จิตใจสงบ เยือกเย็น ผ่อนคลาย สมองส่งคลื่นอัลฟา ซึ่งมีความถี่ประมาณ 8-13 รอบต่อวินาที เป็นคลื่นสมองที่มีจังหวะช้า ขนาดใหญ่และมีพลังงานมาก ทำให้ร่างกายมนุษย์ต้นตัวพร้อมปฏิบัติกิจกรรมต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด เพราะเป็นสภาวะที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่จิตใจสำนึกมีสภาพคล้ายฟองน้ำสามารถซึมซับ หรือรับข้อมูลใหม่ๆเข้ามาได้อย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ตนเองทางบวกจึงสามารถกระทำได้ง่ายและรวดเร็ว กิจกรรม

เพื่อสร้างภาพพจน์ตนเองด้านบวก เริ่มจากการจงใจให้เข้าสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ หลังจากนั้น คือการนำเข้าสู่ข้อมูลด้านบวกเข้าไปในจิตใต้สำนึกโดยใช้คำพูดด้านบวก ทั้งการพูดกับตนเองและฟังจากผู้อื่น

กิจกรรมลักษณะหนึ่งเพื่อจงใจเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำที่เรียกว่าคลื่นอัลฟา ปฏิบัติได้ ดังนี้ หาที่นั่งหรือที่นอนสงบๆ เปิดเพลงคลาสสิกเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย ใช้ท่าอาสนะที่เรียกว่า ท่าสวาสนะหรือท่าชากศพของโยคะ โดยนอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มีอวัยวะข้างลำตัว ห่างจากลำตัวเล็กน้อย มือแบบออก ปล่อยอวัยวะทุกส่วนตามสบาย ศีรษะไม่หนุนหมอนเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนได้ทั่วถึง หลับตานิ่งๆ หายใจช้าๆ สำนวณลมหายใจเข้า ออกทุกขณะ จินตนาการตาม ดังนี้ ..... หายใจลึกๆ ช้าๆ เวลาหายใจเข้าท้องป่อง เวลาหายใจออกท้องยุบ ตัดความคิดเกี่ยวกับเรื่องอื่นๆออกให้หมด เวลานี้เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบายๆ ลึกๆ ช้าๆ ลำตัว หน้าอกของเราผ่อนคลาย ใบหน้า ลูกตา คิ้วของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขา ของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราเบาสบายผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสนเบาเหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่า เราเดินอยู่ตามลำพังในท้องทุ่งของชนบทที่มีอากาศบริสุทธิ์ เราสูดหายใจเอาอากาศบริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้าพื้นดินที่เป็นธรรมชาติ เราได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะ ได้ยินเสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เรารู้สึกมีความสุขมาก เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เบื้องหน้าของเราคือ ดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้า เราเห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลงต่ำลงจนลับของฟ้าไปแล้วเรากำลังนอนในท่าชากศพที่ชายหาดอย่างสงบตามลำพัง เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุดมีความสุขมากที่สุด ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลาย เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด มือข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่มาวางทับมือข้างขวาของเรา มือข้างซ้ายของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่อีกแผ่นหนึ่งมาทับมือข้างซ้ายของเราไว้ เวลานี้มือข้างซ้ายและข้างขวาของเราหนักจนไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ เวลานี้เท้าข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าข้างขวาของเราไว้ เท้าข้างซ้ายของเราหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าข้างซ้ายของเราไว้ เท้าข้างซ้ายและข้างขวาของเรารู้สึกหนักมากจนไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ เวลานี้มือข้างขวาของเรารู้สึกหนักมากจนไม่สามารถขยับเขยื้อนไปได้แล้ว เวลานี้มือข้างขวาของเรา รู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในมือข้างขวาของเรา เวลานี้มือข้างซ้ายของเรา รู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในมือข้างซ้ายของเรา มือข้างขวาและข้างซ้ายของเรา รู้สึกหนักและร้อนมาก เวลานี้เท้าข้างขวาของเรา รู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในเท้าข้างขวาของเรา เวลานี้เท้าข้างซ้ายของเรา รู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมี



ขดลวดไปอยู่ในเท้าข้างซ้ายของเรา มือและเท้าของเรารู้สึกหนักและร้อนมาก เราไม่สามารถขยับเขยื้อนมือและเท้าของเราได้แล้ว ลมหายใจของเรา รู้สึกเบาสบายผ่อนคลาย เวลานี้ท้องของเรา รู้สึกร้อน ร้อน ร้อนร้อนมาก เหมือนกับมีน้ำที่กำลังเดือดอยู่ในท้องของเรา หน้าผากของเราเย็นสบาย รู้สึกเหมือนมีลมเย็นพัดผ่านหน้าผากของเรา เวลานี้เรากำลังอยู่ในสภาวะผ่อนคลายที่สุด..... เมื่อผู้ฝึกต้องการกลับสู่สภาวะปกติ ใช้คำพูด ดังนี้ “ จะนับ 1 ถึง 10 เมื่อนับถึง 10 เราจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง เราจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆกลับคืนมาสู่ตัวเรา เรา รู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด เรากลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือขยับเท้า พลิกซ้าย ขวาแล้วลุกขึ้น” (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543) จุฑาภรณ์ สกลศักดิ์ (2548) ได้กล่าวว่า อาสนะท่าซากศพนี้ ทำให้ระบบประสาทได้รับการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ เป็นท่าปฏิบัติที่ดีที่สุดสำหรับอาการนอนไม่หลับ การปฏิบัติ 1 นาทีของท่านี้ เท่ากับการนอนหลับถึง 1 ชั่วโมง

3. การให้พลังทางบวก (Empowerment) หรือการให้ความรัก ซึ่ง เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) ได้กล่าวถึง การให้พลังทางบวกว่าเป็นการใช้ความคิด คำพูด หรือการกระทำที่ทำให้ตัวเราและผู้อื่นมีพลังด้านบวกเพิ่มมากขึ้น บุคคลที่ได้รับพลังทางบวกมากก็จะกลายเป็นคนที่คิดด้านบวก ทำด้านบวก ในทางกลับกัน การให้พลังทางลบ (SAP) หรือการดูแคลิ เป็นการใช้ความคิด คำพูดและการกระทำที่ทำให้ผู้อื่นมีพลังด้านบวกในตัวลดน้อยลง เมื่อบุคคลได้รับความรักหรือได้รับพลังด้านบวกน้อยจะกลายเป็นคนที่มีความคิดด้านบวกและทำด้านบวกน้อยลงด้วย ผลลัพธ์จากการได้รับพลังทางบวกทำให้บุคคลรู้สึกสดชื่น มีพลัง มีกำลังใจเผชิญและฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตอย่างแข็งแกร่ง อดทน มีมุมมองปัญหาอุปสรรคที่ยากเป็นเรื่องท้าทายที่สามารถเอาชนะได้ มองโลกมองชีวิตด้านบวก มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ในทางตรงกันข้าม ผลลัพธ์ที่ได้จากพลังทางลบ ไม่ว่าจะอยู่ในลักษณะของการกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น การพูดดูถูกเหยียดหยามหรือทำให้รู้สึกด้อยคุณค่า การใช้ความรุนแรง ล้วนทำให้ตนเองและผู้อื่นสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองและอำนาจในการควบคุมปัญหา และทำให้สัมพันธ์ภาพยุติลงในเวลาอันสั้น

การให้ความรัก การให้พลังทางบวกสามารถทำได้ด้วยการแสดงพฤติกรรมทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ในรูปแบบกิจกรรม ดังนี้

3.1 ยิ้ม รอยยิ้มเป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญที่สุดข้อหนึ่งของคนที่คิดด้านบวก การให้รอยยิ้มกับผู้อื่นมีความหมายว่า เราให้เกียรติและมีความเคารพให้กับบุคคลนั้น บุคคลทุกคนล้วนแต่ต้องการได้รับเกียรติ การยอมรับ ความเคารพจากผู้อื่นด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อเรายิ้มให้กับใครก็เหมือนกับกำลังเติมพลังให้บุคคลผู้นั้น นอกจากนี้ รอยยิ้มยังช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย ลดความวิตก

กังวล มีความมั่นใจ สร้างมิตรภาพและความจริงใจ บุคคลจึงควรฝึกยิ้มเสมอๆบ่อยๆยิ้มให้กับทุกคนที่เรายิ้มให้ได้ ในลักษณะที่ยิ้มออกมาได้โดยง่ายอย่างจริงใจ (ละเอียด จงกลณี, 2546)

3.2 ชม เป็นการพูดถึงส่วนที่ดีๆ ของคนๆนั้น มนุษย์ทุกคนต่างก็อยากได้ยินคนอื่นพูดถึงส่วนที่ดีของเรา คำชมจึงเปรียบได้กับน้ำทิพย์ที่ชโลมจิตใจมนุษย์ให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดกำลังใจเผชิญและต่อสู้ปัญหา นอกจากนี้ คำชมยังเป็นคำพูดสร้างพลังที่มีรากฐานอยู่บนความเป็นจริง เป็นเสมือนการให้กำลังใจที่อ้างอิงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง (แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษณ์ รัชพร, 2543) เช่น หากผู้อื่นกระทำพฤติกรรมที่ดีงาม การชมเป็นการบอกเขาว่าสิ่งที่ปฏิบัตินั้นดีแล้ว

3.3 สบตา ความรู้สึกต่างๆของเราสามารถส่งออกมาได้ทางดวงตา หากผู้อื่นสบตาและมองเราด้วยความรู้สึกที่ดี ชื่นชม ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น เชื่อมั่นในตนเอง อยากทำสิ่งดีๆให้กับตนเองและคนรอบข้าง เพื่อเป็นการเพิ่มพลังให้กับตัวเองและผู้อื่น บุคคลจึงควรฝึกสบตากับคู่สนทนาด้วยความรู้สึกที่ดีเสมอๆ

3.4 สัมผัส การสัมผัสมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ นักจิตวิทยาผู้มีชื่อเสียงท่านหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า คนเราต้องการการสัมผัสอย่างน้อยวันละสี่ครั้งเพื่อการมีชีวิตรอด แปลดครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างปกติ และสิบสองครั้งเพื่อการมีชีวิตอย่างมีความสุข การสัมผัสช่วยถ่ายทอดพลังแห่งความรัก ความอบอุ่นให้แก่ผู้รับ

3.5 สวัสดิ์ การสวัสดิ์ด้วยการไหว้แบบชาวตะวันตกเป็นการเพิ่มพลังด้านบวกให้กับตนเองและผู้อื่น การสวัสดิ์จนเป็นนิสัยทำให้เราลดอัตราของตนเองลง มีความเคารพให้กับผู้อื่นและตนเองมากขึ้น และเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี

#### 4. การปฏิบัติและการฝึกฝน

สักการ ผู้ก่อกำเนิดแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้กล่าวว่า ความคิดและการกระทำเป็นตัวกำหนดอุปนิสัย คุณลักษณะ และชะตาชีวิตของเรา ดังนี้

ความคิด  $\Rightarrow$  การกระทำ  $\Rightarrow$  อุปนิสัย  $\Rightarrow$  คุณลักษณะ  $\Rightarrow$  ชะตาชีวิต

แนวคิดนี้จึงเน้นเรื่องการปฏิบัติตัวเป็นอย่างยิ่ง โดยเชื่อว่าความสำเร็จของคนเราขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนถึง 95% ส่วนที่เหลืออีก 5% เป็นเรื่องของทฤษฎี การปฏิบัติซ้ำๆ หรือกระทำซ้ำๆ จึงเป็นหัวใจสำคัญของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การที่บุคคลจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จจึงขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนหรือการกระทำที่สม่ำเสมอในชีวิตประจำวันนั่นเอง ถ้าบุคคลต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง ต้องเริ่มที่การกระทำหรือการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของตน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

สรุปได้ว่า หลักการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่กล่าวมานั้นช่วยในการพัฒนาบุคคลในทุกๆด้านทั้งร่างกาย จิตใจที่เข้มแข็ง มีสติ ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดทางบวก

พัฒนาจิตใจและปัญญาในระดับสูง รวมถึงการพัฒนาให้บุคคลมีความรู้ทางวิชาการและวิชาชีพ สิ่งเหล่านี้ถือเป็นเป้าหมายปลายทาง ที่มีความแตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับการพัฒนาด้วยกิจกรรมการศึกษาประเภทอื่นๆ

## ตอนที่ 5 หลักการเรียนรู้ร่วมกัน (Collaborative Learning)

### ความหมายของการเรียนรู้ร่วมกัน

อาชัญญา รัตนอุบล (2545) ให้ความหมายของการเรียนรู้ร่วมกัน หมายถึง การเรียนรู้ที่กลุ่มผู้เรียนและผู้สอนทำงานร่วมกันเพื่อพัฒนาแนวคิดและความรู้ซึ่งมีความหมายโดยอาจร่วมกันแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นร่วมกัน ด้วยการสร้างแผนการทำงานและกิจกรรมร่วมกัน เน้นที่การทำงานร่วมกัน เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจร่วมกัน มีการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ส่งเสริมให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เรียนรู้ ทั้งในและนอกชั้นเรียนมาปฏิสัมพันธ์ทางสังคมร่วมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

Smith และ MacGregor (1992) ให้ความหมายของการเรียนรู้ร่วมกัน หมายถึง กลวิธีทางการศึกษาที่ซับซ้อนเกี่ยวข้องกับการเชื่อมต่อพลังปัญญาโดยผู้เรียนด้วยตนเอง หรือระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ผู้เรียนทำงานเป็นกลุ่ม 2 คน หรือมากกว่านั้น ร่วมกันค้นหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแก้ไขปัญหาหรือความหมายหรือการสร้างผลงานร่วมกัน กิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันมีเป้าหมายสำคัญคือให้ผู้เรียนเกิดการสืบสวนหรือประยุกต์เนื้อหาในหลักสูตร ในห้องเรียนรู้ร่วมกันทุกคนเป็นผู้มีส่วนร่วม ทำงานร่วมกันกับสมาชิกในกลุ่มย่อย ทั้งคำถาม ปัญหา และเรื่องที่ท้าทาย เป็นสิ่งผลักดันให้กิจกรรมกลุ่มดำเนินต่อไป

Arend (1994) ให้ความหมายของการเรียนรู้ร่วมกัน หมายถึง วิธีการเรียนที่จัดให้ผู้เรียนได้ร่วมทำงานเป็นกลุ่มย่อย โดยให้สมาชิกทุกคนรับผิดชอบต่อความสำเร็จของกลุ่มร่วมกัน สมาชิกช่วยกันทำงานให้สำเร็จโดยมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน มีการร่วมคิด ร่วมทำงานอย่างเต็มความสามารถ อภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันภายใต้บรรยากาศที่เคารพให้เกียรติกันและกัน จนกระทั่งงานบรรลุเป้าหมายความสำเร็จ

Barkley, Cross and Major (2005) ให้ความหมายของการเรียนรู้ร่วมกัน หมายถึง การทำงานร่วมกับผู้อื่น ในทางปฏิบัติคือผู้เรียนทำงานเป็นคู่หรือเป็นกลุ่มย่อยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ร่วมกัน การเรียนรู้ร่วมกันเป็นการเรียนรู้โดยผ่านการทำงานเป็นกลุ่มมากกว่าการทำงานเพียงลำพัง ศัพท์เทคนิคอื่นๆที่ใช้เรียกสำหรับกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน ได้แก่ การเรียนรู้เป็นกลุ่ม (group learning) การเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer –assisted learning)

สรุปได้ว่าการเรียนรู้ร่วมกัน เป็นการเรียนรู้ที่มีการเชื่อมต่อพลังสมองระหว่างผู้เรียนด้วยกันหรือระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ในการเรียนรู้ร่วมกัน ผู้เรียนมีการวางแผนการทำงานร่วมกัน

ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มย่อยเพื่อค้นหาความรู้ที่มีความหมาย แนวทางแก้ไขปัญหาหรือร่วมกันสร้างผลงาน ด้วยการพูดคุย อภิปรายปัญหาร่วมกัน ร่วมทำกิจกรรมอย่างกระตือรือร้น มีการมอบหมายงานให้แต่ละคนรับผิดชอบและสามารถตรวจสอบได้โดยเพื่อนสมาชิก ภายใต้บรรยากาศของความร่วมมือกัน ให้เกียรติกันและกัน นำไปสู่ความสำเร็จร่วมกัน

### แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานในการเรียนรู้ร่วมกัน

#### 1. การเรียนรู้โดยผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Student-centered learning)

ผู้เรียนถือเป็นบุคคลสำคัญในสถานการณ์เรียนรู้ เป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับว่ามีความสามารถในการคิดและเรียนรู้เพื่อตนเอง ผู้เรียนเกิดความเข้าใจได้อย่างถ่องแท้ด้วยตนเอง (Insight) ได้จากการเป็นผู้ลงมือแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ ทดลอง ค้นคว้าความรู้ต่างๆ และได้ค้นพบด้วยตนเอง นั่นคือ เมื่อผู้เรียนได้ลงมือทำกิจกรรมเรียนรู้ เขาจะเกิดความรู้สึก (Sensation) เกี่ยวกับสิ่งที่กระทำ ความรู้สึกเช่นนี้ช่วยให้ผู้เรียนรับรู้ (Perception) หลักการแนวคิดของเนื้อหา อย่างไรก็ตาม การรับรู้ของผู้เรียนย่อมแตกต่างกันไปตามประสบการณ์เดิม สติปัญญา ความสามารถ ฯลฯ วิธีการช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตรงกันได้ถูกต้องเหมาะสมและกว้างขวางยิ่งขึ้น ก็คือ ให้ผู้เรียนได้ร่วมวิเคราะห์ประสบการณ์เรียนรู้ โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งที่ตนได้รับรู้ ได้พบหรือรู้สึกระหว่างการทำงานในกลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดการพัฒนาทางความคิดและปัญญา เห็นจริงในเนื้อหาที่เรียน เป็นการนำเอาสิ่งที่รับรู้มาผสานเข้าเป็นความคิดของแต่ละคน ผู้เรียนจึงเป็นผู้ค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง (เยาพา เฉชะคุปต์, 2522)

ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ร่วมกันเป็นการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ระดับสูงผ่านการทำงานร่วมกัน ได้แก่ การอภิปราย การเจรจาต่อรอง การแปลความ การจัดระบบข้อมูล การประยุกต์ในสถานการณ์ใหม่ๆ การทดลองและทำซ้ำ รวมถึงการร่วมกันแก้ปัญหา ผู้เรียนเป็นผู้ให้คำอธิบายหรือแสดงเหตุผลในมุมมองของตน จึงทำให้เกิดความเข้าใจและทบทวนข้อมูลมากขึ้น ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การคิดวิพากษ์เมื่อต้องเผชิญกับความคิดที่ต่างจากตน และการตีความที่ไม่เหมือนกัน ผู้เรียนต้องพัฒนาวิธีการใหม่ๆ ทั้งการปฏิบัติ แหล่งความรู้เพื่อความสำเร็จของกลุ่ม ผู้เรียนจึงมีพื้นฐานและทำงานมากกว่าผู้เรียนที่เรียนตามลำพัง (Ingleton et al., 1969)

#### 2. การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential learning)

Johnson & Johnson (2000) อธิบายการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่ามีลักษณะคล้ายกับเมื่อบุคคลเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมที่จำเป็นต้องทำหรือพฤติกรรมที่ดีๆ แล้วเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยบ่อยๆ ซ้ำๆ เขามีแนวโน้มทำซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกระทั่งสามารถทำได้อย่างอัตโนมัติ ดูเหมือนเป็นรูปแบบพฤติกรรมที่เป็นนิสัย บุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ของตน มีการดัดแปลง แก้ไขอย่างต่อเนื่องเพื่อปรับปรุงการปฏิบัติให้ดีขึ้น ดังนั้น การเรียนรู้จากประสบการณ์จึงมีผลกระทบต่อผู้เรียน 3 ส่วน คือ

กระตุ้น โครงสร้างทางปัญญาของผู้เรียน ทักษะของผู้เรียนได้รับการดัดแปลง ปรับปรุง และทักษะของผู้เรียนแผ่ขยายกว้างขึ้น โดยลักษณะนี้ถูกเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน หากมีการเปลี่ยนแปลงจะเปลี่ยนโดยภาพรวมทั้งหมด

การเรียนรู้จากประสบการณ์ สามารถสัปดาห์เป็นหลักการภายใต้ทฤษฎีของ Lewin ซึ่ง Johnson and Johnson (2000) ได้กล่าวไว้ ดังนี้

1. การเรียนรู้จากประสบการณ์ที่มีประสิทธิภาพมีผลกระทบต่อ โครงสร้างทางปัญญา ทักษะ ค่านิยม การรับรู้ และรูปแบบพฤติกรรมของผู้เรียน

2. บุคคลเชื่อความรู้ที่ตนค้นพบด้วยตนเองมากกว่าความรู้ที่ผู้อื่นนำเสนอให้ ผู้เรียนต้องสามารถทดสอบรูปแบบพฤติกรรมที่เป็นทางเลือกได้ การเรียนรู้อยู่บนพื้นฐานการสืบสวน และค้นพบเอง ซึ่งช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเรียน

3. การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากกว่าเมื่อผู้เรียนเป็นผู้กระทำ เมื่อผู้เรียนเข้าถึงทฤษฎี ความคิดรวบยอดหรือลงมือปฏิบัติ เขาจะเข้าใจได้สมบูรณ์ขึ้น ประมวลความรู้ใหม่เข้ากับความรู้เดิมได้มากขึ้นและคงไว้ได้ยาวนานกว่า

4. การเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญา ทักษะ รูปแบบพฤติกรรมไม่สามารถแยกเป็นส่วนๆ ได้ สถิติปัญญา อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรมเป็นระบบที่เป็นองค์รวมทั้งหมดของบุคคล องค์ประกอบเหล่านี้เชื่อมโยงกันและมักเปลี่ยนทั้งหมดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงแยกส่วน

5. ต้องกระทำมากกว่าการให้ข้อมูลในการเปลี่ยน โครงสร้างทางปัญญา ทักษะ และรูปแบบพฤติกรรม ต้องจัดการเรียนรู้ให้เข้ากับ “โลก” ของผู้เรียน โดยจัดสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและจิตวิทยาให้ดึงดูดความสนใจและสนองความต้องการของผู้เรียน

6. พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเป็นสิ่งชั่วคราว นอกเสียจากว่าโครงสร้างทางปัญญา ทักษะที่เป็นรากฐานสำคัญในเรื่องนั้นจะถูกเปลี่ยนไปด้วย

7. การเปลี่ยนแปลงในการรับรู้ของบุคคลและสภาพแวดล้อมทางสังคมเป็นสิ่งจำเป็น ก่อนจะมีการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญา ทักษะ และพฤติกรรม ผู้เรียนต้องรับรู้ว่าคุณสามารถกระทำพฤติกรรมที่จำเป็นได้และต้องเห็นว่าพฤติกรรมนั้นเหมาะสมในสถานการณ์ ก่อนเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วย

8. ยังมีการสนับสนุน การยอมรับ และการให้ความใส่ใจกับสภาพแวดล้อมทางสังคมมากเท่าใด บุคคลยิ่งมีอิสระมากขึ้นในการทดลองพฤติกรรมใหม่ๆ ทักษะ และโครงสร้างทางปัญญาใหม่

9. เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรในพฤติกรรม ทักษะ โครงสร้างทางปัญญา ต้องมีการเปลี่ยนทั้งตัวบุคคลและสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น บทบาทของบุคคล ความคาดหวังจากสมาชิกต้องเปลี่ยนถ้าต้องการให้เกิดการคงอยู่ของพฤติกรรม หรือโครงสร้างทางปัญญา การทำงาน

เป็นกลุ่มได้ผลดีมากกว่าการทำงานคนเดียว เพราะเป็นการเปลี่ยนทั้งบุคคลและสภาพแวดล้อมทางสังคมในเวลาเดียวกัน

10. การเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญา ทักษะ และรูปแบบพฤติกรรมในบริบทของกลุ่มทำได้ง่ายกว่าในบริบทที่เป็นรายบุคคล

11. บุคคลจะยอมรับระบบโครงสร้างทางปัญญาใหม่ๆ ทักษะ และรูปแบบพฤติกรรมเมื่อเขาขอรับการเป็นสมาชิกในกลุ่มใหม่

นอกจากนี้ การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการเรียนรู้จากสถานการณ์ต่างๆ โดยตรงทั้งประสบการณ์ในชีวิตและการทำงาน ผู้เรียนอาจเรียนรู้จากประสบการณ์ด้วยตนเองหรือศึกษาจากประสบการณ์ที่ผู้อื่นจัดให้ก็ได้ โดยที่การเรียนรู้จากประสบการณ์มีหลักการสำคัญ (ซิดซงก์ ส. นันทนาเนตร, 2549) ดังนี้

1. การเรียนรู้จากประสบการณ์ให้ความสำคัญกับความต้องการและความสนใจของผู้เรียน การเรียนรู้มีความหมายเมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้เนื้อหาที่สอดคล้องกับความสนใจของตนเอง
2. ผู้เรียนจะซึมซับการเรียนรู้ได้ง่าย หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ความเครียด ความกดดันหรือความกลัวทำให้ลดลงจนเหลือน้อยที่สุด
3. การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้คิดริเริ่มเองเป็นการเรียนรู้ที่คงทนมากที่สุดและสามารถนำไปใช้ได้มากที่สุด

### 3. ทฤษฎีมนุษยนิยม (Humanist Theory)

Roger (1951) ได้ประยุกต์ปรัชญามนุษยนิยมเข้ากับการจัดการการศึกษาผู้ใหญ่ โดยได้เสนอการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยตั้งสมมุติฐานไว้ ดังนี้

1. เราไม่สามารถสอนผู้อื่นได้โดยตรง เราเพียงแต่ช่วยอำนวยความสะดวกเพราะบุคคลทุกคนอยู่ในโลกแห่งประสบการณ์ของตน สิ่งมีชีวิตมีปฏิสัมพันธ์ต่อสนาม (field) แห่งปรากฏการณ์ต่างๆตามที่แต่ละคนประสบและรับรู้
2. บุคคลจะเรียนรู้ได้ดีในสิ่งที่เขารับรู้และคิดว่า สิ่งนั้นมีส่วนช่วยส่งเสริมหรือช่วยให้เขาสามารถรักษาโครงสร้างภายในของตนได้ (Organization of self)
3. บุคคลจะต่อต้านและปฏิเสธประสบการณ์ที่เขาคิดว่า เป็นประสบการณ์ที่ต้องให้เขาเปลี่ยนแปลงโครงสร้างภายในของตน
4. ถ้าบุคคลอยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่เขาคิดว่าข่มขู่โครงสร้างภายในของเขา บุคคลจะยิ่งยืนหยัดไม่ยอมปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม แต่ถ้าเขาารู้สึกว่าตนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ไม่มีสิ่งใดทำให้เขาถึงเครียด เขาจะปรับตัวเองให้เข้ากับประสบการณ์ใหม่ๆได้

5. ประสบการณ์ทางการศึกษาที่จะมีประสิทธิภาพที่สุด ในการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ต้องเป็นประสบการณ์ที่ไม่ข่มขู่ผู้เรียน เป็นประสบการณ์ที่ผู้เรียนสามารถจำแนก วิเคราะห์ องค์ประกอบของสถานการณ์ที่เขาประสบและรับรู้

ทฤษฎีมนุษยนิยมสามารถนำมาใช้จัดการเรียนการสอน (อุ๋นตา นพคุณ, 2527) ดังนี้

1. การเรียนรู้เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล อยู่ภายใต้การควบคุมของผู้เรียนเอง ผู้เรียนแต่ละคนมีประสบการณ์เดิม ความหมายส่วนตัว ทักษะและวิธีการต่างๆ ในการเรียนรู้ ผู้สอนจะอำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนในกระบวนการเรียนรู้ ผู้เรียนเป็นผู้ควบคุมชี้นำตนเอง แสวงหาทรัพยากรและแหล่งเรียนรู้เอง ตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติเอง

2. เน้นความต้องการของผู้เรียน ผู้เรียนจะได้รับความช่วยเหลือจากผู้สอนหรือเพื่อนสมาชิกให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี

3. ผู้เรียนทุกคนมีเอกลักษณ์ของตนเอง ควรได้รับการปฏิบัติด้วยความเคารพและยอมรับ ทั้งผู้สอนและผู้เรียนมีความเสมอภาคกัน

4. วัตถุประสงค์สำคัญของการสอนเชิงมนุษยนิยม คือ ผู้เรียนสามารถค้นหาทักษะ วิธีการต่างๆ ความหมายด้วยตัวของผู้เรียนเอง และผู้เรียนสามารถพัฒนาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองและพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง

5. ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ สร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ปฏิบัติตนเป็นทรัพยากรที่ยืดหยุ่น ปฏิบัติได้หลายบทบาทและพร้อมมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้เรียน

#### 4. ทฤษฎีด้านพฤติกรรมนิยม (Behaviorism Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541) อธิบายพื้นฐานความเชื่อของทฤษฎีนี้ว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม พฤติกรรมที่เกิดขึ้นแปรเปลี่ยนไปเนื่องจากผลกรรม (Consequences) ที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมนั้น โดยผลกรรมแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรง (Reinforcer) ซึ่งทำให้พฤติกรรมของบุคคลเพิ่มขึ้นหรือคงอยู่ และผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษ (Punisher) ซึ่งทำให้พฤติกรรมของบุคคลลดลงหรือยุติลง การเสริมแรงคือการทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นซึ่งอาจเป็นการเสริมแรงบวกหรือเสริมแรงลบก็ได้ ตัวเสริมแรงมี 2 ประเภท คือ ตัวเสริมแรงปฐมภูมิ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงด้วยตัวมันเอง และตัวเสริมแรงทุติยภูมิ ซึ่งเป็นตัวเสริมแรงที่ต้องผ่านกระบวนการ เช่น คำชม รางวัล เป็นต้น นอกจากนี้ยังกล่าวถึง ตารางการเสริมแรงเพื่อให้เกิดการคงอยู่หรือยุติพฤติกรรม การเสริมแรงแบบทุกครั้งมีประโยชน์อย่างมากในการเสริมสร้างหรือพัฒนาพฤติกรรมใหม่เพราะช่วยทำให้พฤติกรรมใหม่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อเกิดการเรียนรู้แล้วจึงให้การเสริมแรงแบบเป็นครั้งคราวเพื่อให้เกิดการคงทนของพฤติกรรม

ในการเรียนรู้ร่วมกันนำหลักการมาใช้โดยคำนึงถึงการให้ตัวเสริมแรง เช่น คะแนน โบนัส รางวัล คำชมเชยต่อผลงานหรือการเรียนรู้ หรือพฤติกรรมเพื่อให้เกิดผลกรรมที่ต้องการ โดยการเลือกใช้การเสริมแรงทุกครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนและสมาชิกเพิ่มความพยายามบรรลุเป้าหมายกลุ่ม

5. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning) Bandura มีความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลมีปัจจัย 3 ส่วน คือ พฤติกรรม สภาพแวดล้อม และส่วนบุคคล ทั้ง 3 ส่วนนี้มีลักษณะกำหนดซึ่งกันและกัน ถ้าปัจจัยตัวใดเปลี่ยนไป อีกสองปัจจัยที่เหลือก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย Bandura (1986) กล่าวว่า ตัวแบบมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล 3 ด้าน คือ ช่วยให้บุคคลเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ทักษะใหม่ซึ่งเป็นผลจากตัวแบบ มีผลในการระงับหรือยุติการระงับการแสดงพฤติกรรมของผู้ที่สังเกตตัวแบบ ขึ้นอยู่กับว่าตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลกรรมอย่างไร เป็นผลที่พึงพอใจหรือไม่ และช่วยให้พฤติกรรมที่เคยได้รับการเรียนรู้มาแล้วได้มีการแสดงออก หรือมีการแสดงออกเพิ่มขึ้น

ในการเรียนรู้ร่วมกันนำเรื่อง การเสนอตัวแบบ (Modeling) มาใช้โดยผู้สอนต้องสามารถอธิบายทักษะที่สำคัญในการเรียนรู้ร่วมกัน และทำให้ดูเป็นแบบอย่างชัดเจนได้ ช่วยทำให้ผู้เรียนเข้าใจวิธีการตัดสินใจที่เขาต้องกระทำเมื่อเรียนรู้ในกลุ่ม ผู้สอนอาจใช้วิธีการแบ่งทักษะออกเป็นขั้น พฤติกรรมย่อยๆ เช่น ขั้นที่ต้องให้กลุ่มทำชิ้นงาน ต้องระบุนานให้ชัดเจน จัดตั้งการประชุม บริหารการประชุม สร้างข้อตกลงร่วมกันในการประชุม กำหนดกรอบเวลา เตือนสมาชิกกลุ่มเรื่องเวลา และระเบียบการประชุม เป็นต้น (Bosworth, 1994) นอกจากนี้ ผู้เรียนที่แสดงทักษะในการเรียนรู้ร่วมกันเป็นผู้กระตุ้นให้ผู้เรียนคนอื่นๆแสดงพฤติกรรมในลักษณะเดียวกันที่ได้เรียนรู้มาแล้ว จาก การสังเกตตัวแบบ

#### 6. ทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ (Constructivism Theory)

ทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้เป็นทฤษฎีเรียนรู้ในกลุ่มปัญญานิยม (Cognitive Psychology) โดยทฤษฎีนี้เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของมนุษย์ใน 2 ลักษณะ คือ เชิงจิตวิทยา และเชิงสังคมวิทยา ในด้านจิตวิทยามีแนวความคิดของนักจิตวิทยา 2 ท่านที่ให้ความสนใจกับการสร้างองค์ความรู้ คือ Jean Piaget และ Le Vygotsky สำหรับข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้มีดังนี้ (Magoon, 1997)

1. มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความรู้ ความรู้ที่มีอยู่ส่งผลต่อพฤติกรรม การตีความหมาย สิ่งรอบตัวที่พบ

2. มนุษย์สามารถควบคุมความคิด ความเข้าใจไว้ภายใน ถึงแม้ว่าปัจจัยแวดล้อมหรือมาตรฐานสังคมจะจำกัดไม่ให้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา

3. มนุษย์สามารถสร้างหรือพัฒนาความรู้ขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยพิจารณาบทบาทความหมายของการสื่อสารที่ซับซ้อนได้ จัดการกับความซับซ้อนที่สังเกตเห็น และแสดงบทบาททางสังคมที่เหมาะสม หรือปรับบทบาททางสังคมได้



สุจินต์ วิสวธีรานนท์ (2544) ได้อธิบายการเรียนรู้ไว้ ดังนี้

1. ผู้เรียนสร้างความหมายโดยใช้กระบวนการทางปัญญาของตน ความหมายไม่สามารถถ่ายทอดจากผู้สอนไปสู่ผู้เรียนได้ แต่เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นภายในสมองของผู้เรียนเองจากความสัมพันธ์ระหว่างประสาทสัมผัสของผู้เรียนกับโลกภายนอก โครงสร้างทางปัญญาหรือความรู้ที่ผู้เรียนมีนี้มักไม่สอดคล้องกับความรู้ทางวิทยาศาสตร์หรือที่ระบุไว้ในตำรา ผู้เรียนใช้ความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่เดิมนี้ในการคาดคะเนหรือทำนายเหตุการณ์

2. โครงสร้างทางปัญญาเป็นผลจากความพยายามทางความคิด จึงจัดเป็นกระบวนการทางปัญญา หากการใช้ความรู้เดิมของตนคาดคะเนเหตุการณ์ได้ถูกต้อง จะทำให้โครงสร้างทางปัญญาของเขาคงเดิมและมั่นคงยิ่งขึ้น แต่ถ้าคาดคะเนไม่ถูกต้อง ผู้เรียนจะสงสัยและคับข้องใจ เนื่องจาก ยังไม่สามารถปรับประสบการณ์ใหม่และประสบการณ์เดิมให้เข้ากันได้จึงเกิดภาวะความไม่สมดุล (Disequilibrium) ก่อให้เกิดความขัดแย้งทางปัญญารึ้นในตัวบุคคล

3. โครงสร้างทางปัญญาเปลี่ยนแปลงได้ยาก การเชื่อมโยงระหว่างโลกภายในของผู้เรียนและโลกภายนอกเกิดขึ้นโดยผ่านประสาทสัมผัสและกลไกทางประสาท กระบวนการปัญญาเริ่มจากการรับประสบการณ์ เรืองราว และข้อมูลต่างๆเข้ามาสะสมเก็บไว้ ที่เรียกว่า การซึมซับหรือการดูดซึม (Assimilation) แต่หากประสบการณ์เดิมหรือความคาดหวังของผู้เรียนไม่สอดคล้องกับประสบการณ์ใหม่จากการสังเกต จะเกิดภาวะความไม่สมดุล (Disequilibrium) ภาวะความไม่สมดุลนี้ทำให้เกิดการปรับและจัดระบบ (Accommodation) โครงสร้างทางปัญญา นั่นคือ การปรับประสบการณ์เดิมและประสบการณ์ใหม่ให้เข้ากันเป็นระบบหรือเครือข่ายทางปัญญาที่สามารถเข้าใจได้ จึงเกิดเป็นโครงสร้างทางปัญญาใหม่ขึ้น

ในการเรียนรู้ร่วมกัน เมื่อแต่ละบุคคลได้ทำงานร่วมกันในสภาพแวดล้อมที่กำหนด ความขัดแย้งของโครงสร้างทางปัญญาที่สัมพันธ์กับสังคมจะเกิดขึ้น ซึ่งทำให้เกิดภาวะความไม่สมดุลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความสามารถในการรับมุมมองใหม่และการพัฒนาทางปัญญา การปรับและจัดระบบปัญญาเป็นผลมาจากการอภิปรายร่วมกันของสมาชิก

Johnson & Johnson (1994) ได้นำแนวคิดของ Vygotsky มาอธิบายการเรียนรู้ว่าความคิดมีแหล่งกำเนิดจากสังคมด้วยการสื่อสารกับผู้อื่น ระบบคิดของบุคคลเป็นผลจากการสื่อสารในกลุ่มสังคมและไม่สามารถแยกจากชีวิตจริงได้ ความรู้จึงเป็นสิ่งที่ได้จากกระบวนการทางสังคม ถูกสร้างขึ้นจากความพยายามร่วมกันในการเรียนรู้ ความเข้าใจ และการแก้ปัญหาาร่วมกัน ผู้เรียนมีการพูดคุย แลกเปลี่ยนข้อมูลและสิ่งที่ตนได้หยั่งรู้ ได้ค้นพบจุดอ่อนในการให้เหตุผลของสมาชิกแต่ละคน ได้ร่วมกันแก้ไขข้อมูลของผู้อื่นให้ถูกต้อง ปรับความเข้าใจของตนให้เข้ากับความเข้าใจของผู้อื่น จนเป็นความเข้าใจร่วมกัน

### 7. กระบวนการกลุ่ม (Group Process)

กระบวนการกลุ่มเกิดขึ้นได้จากการที่กลุ่มบุคคลเข้ามาร่วมปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ การรวมกลุ่มที่มีลักษณะการทำงานร่วมกันต้องอาศัยองค์ประกอบหลายประการ ได้แก่ การมีเป้าหมายร่วมกัน การมีบทบาทหน้าที่ในการดำเนินงานเพื่อความสำเร็จ กลุ่ม การติดต่อสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจในการทำงานร่วมกัน การประสานงานของสมาชิกในกลุ่ม การตัดสินใจในงานที่ทำร่วมกัน และการมีผลประโยชน์ร่วมกัน

กระบวนการกลุ่มมีความเชื่อพื้นฐานที่ทำให้เกิดความเข้าใจเมื่อบุคคลเรียนรู้ร่วมกัน ดังนี้ (วินิจ เกตุขำ และคมเพชร ฉัตรสุกกุล, 2522)

1. แต่ละคนมีความสามารถพิเศษ ความสามารถนี้เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่ม สมาชิกที่มีความแตกต่างกันสามารถช่วยการดำเนินงานในกลุ่มได้

2. ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม ส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มพัฒนาความสามารถพิเศษขึ้นมาและนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและกลุ่ม การเป็นสมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องร่วมมือและรับผิดชอบในการทำงานต่างๆ เขาจึงได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเองให้มีความสามารถมากขึ้น ด้วยความช่วยเหลือจากกลุ่ม

3. แต่ละบุคคลมีอิทธิพลต่อกลุ่ม ในขณะที่เดียวกันกลุ่มก็มีอิทธิพลต่อแต่ละบุคคลเช่นกัน การทำงานร่วมกันก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สมาชิกมีโอกาสได้รับความรู้ ประสบการณ์ ได้แสดงความคิดเห็น ข้อมูลบางอย่างสามารถทำให้กลุ่มคล้อยตามหรือต่อต้านได้ กลุ่มเองก็มีอิทธิพลที่จะทำให้สมาชิกต้องปรับเปลี่ยนการกระทำเพื่อเป้าหมายกลุ่ม

4. กลุ่มช่วยส่งเสริมสมาชิกแต่ละคน ให้มีการพัฒนาทัศนคติทางสังคมที่ดี

หลักการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ มีดังนี้ (ทิสนา เขมมณี, 2522)

1. ผู้เรียนต้องมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมเรียนรู้ให้มากที่สุด การจัดการศึกษาควรมีชีวิตชีวา เข้าใจ ไม่เฉื่อยชา การเรียนรู้ด้วยกลุ่มมักกำหนดให้ผู้เรียนคิดค้น แสวงหาสิ่งที่ต้องการด้วยตนเอง ผู้เรียนได้เรียนรู้จากกลุ่ม กลุ่มจึงเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญที่ฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถปรับตัวและทำงานร่วมกับคนอื่นได้ ผู้สอนเป็นผู้แนะนำช่วยเหลือการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ส่งเสริมให้ผู้เรียนค้นหา และพบคำตอบด้วยตนเองทำให้จดจำได้ดีและยาวนาน อันนำไปสู่การปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของผู้เรียน อาจถือได้ว่าผู้สอนเปรียบเสมือนผู้ร่วมเรียน

2. ผู้เรียนทุกคนเป็นแหล่งความรู้ เมื่ออยู่ในกลุ่มทุกคนมีส่วนในการแลกเปลี่ยนความรู้กันและกัน ดังนั้น การเรียนรู้จึงเกิดขึ้นได้หลายทางและในสภาพแวดล้อมต่างๆกัน

3. ผู้เรียนทุกคนต้องมีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ต่อกัน การเรียนรู้ไม่ใช่งานส่วนตัว แต่เป็นความรับผิดชอบของทุกคนในกลุ่ม สมาชิกทุกคนจึงต้องช่วยกันให้เกิดการเรียนรู้ วิธีการหนึ่งที่น่ามาใช้ช่วยเหลือกัน คือ การให้ผลป้อนกลับ เพื่อปรับปรุงการกระทำของสมาชิกให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

4. การสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมความร่วมมือกัน สัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดการช่วยเหลืออย่างเต็มใจ พร้อมเพรียง แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างสนใจ ลักษณะของกลุ่มที่ร่วมมือกันอย่างดี ได้แก่ มีความเข้าใจอันดีต่อกันของสมาชิกในกลุ่ม ขอมรับกันและกัน ขอมรับในเหตุผลและข้อโต้แย้งที่ต่างกัน ช่วยเหลือกันและกัน ไวต่อความรู้สึกของกันและกัน รวมถึงปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในกันและกัน ให้เกียรติกันและกัน ประสานงานร่วมมือร่วมใจกันในการทำงาน ฯลฯ (กิตติยวดี บุญเชื้อ, 2522)

5. มีการวิเคราะห์และอภิปรายกระบวนการต่างๆที่เกี่ยวข้องในการทำงาน เช่น กระบวนการทำงาน กระบวนการแก้ปัญหา กระบวนการตัดสินใจ ฯลฯ เนื่องจากกระบวนการเหล่านี้มีผลกระทบโดยตรงต่อผลการปฏิบัติงานกลุ่ม

### หลักการสำคัญของการเรียนรู้ร่วมกัน

การเรียนรู้ร่วมกันอยู่บนพื้นฐานที่ว่า การเรียนรู้เป็นการกระทำทางสังคมอย่างปกติที่ผู้มีส่วนร่วมทั้งหลายพูดคุยกัน Smith และ MacGregor (1992) กล่าวถึงการเรียนรู้ร่วมกันอยู่บนสมมุติฐานสำคัญ ดังนี้

1. เป็นการเรียนรู้ที่มีความกระตือรือร้น เป็นกระบวนการที่สร้างสรรค์ ผู้เรียนจำเป็นต้องประมวลความรู้ใหม่เข้ากับความรู้เดิม ผู้เรียนไม่เพียงแต่รับเอาข้อมูลหรือแนวคิดใหม่เท่านั้น เขาต้องสร้างความรู้ใหม่จากสิ่งที่เรียนรู้นั้นด้วย
2. การเรียนรู้ขึ้นอยู่กับบริบท กิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันมีลักษณะเป็นงานหรือคำถามที่ท้าทายมากกว่าเริ่มต้นจากข้อเท็จจริง บ่อยครั้งที่เริ่มต้นจากปัญหาให้ผู้เรียนค้นหาเหตุผล บริบทที่ท้าทายผู้เรียนช่วยพัฒนาการใช้เหตุผลระดับสูงและทักษะการแก้ปัญหา
3. ผู้เรียนมีความหลากหลาย ผู้เรียนจะนำเอามุมมองที่หลากหลายเข้ามาในห้องเรียน ที่ละกันทั้งพื้นฐานชีวิต รูปแบบการเรียนรู้ และแรงบันดาลใจ เมื่อผู้เรียนทำงานร่วมกันผู้สอนจะสังเกตเห็นรูปแบบการเรียนรู้ ประสบการณ์เดิม ความคิดที่แสดงออกผ่านทางตัวงาน มุมมองแตกต่างที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกัน ทำให้การเรียนรู้กระจ่างชัดเจนสำหรับผู้เกี่ยวข้องทั้งหมด เช่น ผู้เรียน สมาชิกในกลุ่ม ผู้สอน
4. การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสังคม ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้จากการพูดคุย การร่วมกันวินิจฉัย ค้นหาความหมาย การให้ผลป้อนกลับกันและกัน ซึ่งทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจได้มากขึ้น และสร้างความเข้าใจใหม่ให้กับทุกคน

สำหรับหลักสำคัญของการเรียนรู้ร่วมกันมี ดังนี้ (Barkley et al., 2005; Bruffee, 1995; Imel, 1991; Ingleton et al., 1969; Wiener, 1986)

1. ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ ต้องจัดให้ผู้เรียนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ อย่างทั่วถึงและเต็มที่ เชื่อมโยงความต้องการและความสามารถของผู้เรียนเข้าด้วยกันเพื่อนำมาใช้ วางแผนการเรียนรู้ ออกแบบกิจกรรมเรียนรู้ รวมถึงกำหนดการจัดกิจกรรมเรียนรู้ซึ่งเป็นภารกิจ ร่วมกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน เนื่องจากผู้เรียนเป็นบุคคลสำคัญในสภาพการณ์เรียนรู้ ผู้เรียนจึงมี บทบาทสำคัญในการวางแผนการเรียนรู้ การค้นคว้า สำรวจหรือแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง รับผิดชอบบทบาทหน้าที่และการเรียนรู้ของตนและเพื่อนสมาชิกร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์และ ประสานงานในกลุ่ม รวมถึงการประเมินผลการเรียนรู้

2. การร่วมกันทำงาน เน้นการเรียนรู้เป็นกลุ่มย่อย สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องร่วมมือกัน อย่างกระตือรือร้นในการทำงานให้ได้ตามวัตถุประสงค์ โดยส่งเสริมให้ผู้เรียนแบ่งหน้าที่ความ รับผิดชอบช่วยเหลือกันในการเรียนรู้ พึ่งพาอาศัยกันและกัน ถ้าสมาชิกในกลุ่มเพียงคนเดียวทำงาน ของตนเสร็จขณะที่สมาชิกคนอื่นไม่ทำอะไรก็ไม่ถือว่าเรียนรู้ร่วมกัน สมาชิกในกลุ่มอาจได้รับงาน ชิ้นเดียวกันหรือชิ้นงานที่ต่างกัน หรือโครงการใหญ่ หรืองานที่ซับซ้อน ที่ทำให้สมาชิกต้องแบ่ง กำลังทำงาน ผู้เรียนทุกคนก็ต้องทุ่มเทอย่างเท่าเทียมกันและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จของ กลุ่ม นอกจากนี้ ในการทำงานร่วมกัน เน้นกระบวนการควบคู่ไปกับผลงาน จึงต้องมีการวิเคราะห์ กระบวนการต่างๆที่ช่วยในการทำงาน ผู้สอนควรให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่ากลุ่มของตนทำงาน บรรลุวัตถุประสงค์เพียงใด และจะทำให้สัมพันธภาพในการทำงานคงอยู่ได้อย่างไร (สาริพันธุ์ ศุภวรรณ, 2545)

3. การจัดประสบการณ์เรียนรู้ ให้ความสำคัญกับการให้ผู้เรียนได้ค้นหา ค้นพบคำตอบ ด้วยตนเอง ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้ที่มีความหมายต่อผู้เรียนเพราะเป็นการผสมผสานความรู้เดิมที่มีอยู่ แล้วเข้ากับความรู้ใหม่ที่ค้นหามา เกิดเป็นความรู้ที่เพิ่มขึ้นหรือความเข้าใจที่ลึกซึ้งหรือการสร้าง ความรู้ใหม่ในเรื่องนั้นผ่านการปฏิบัติโดยตรงของตนเอง ผู้เรียนย่อมจดจำได้ง่ายและคงทนกว่า นอกจากนี้ ประสบการณ์เรียนรู้ต้องเชื่อมโยงเติมเต็มสู่เป้าหมายการเรียนรู้ ในขณะที่เดียวกันควร คำนึงถึงความเกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของผู้เรียน ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสคิดหาแนวทางที่จะนำความรู้ ความเข้าใจมาใช้ในชีวิตประจำวัน ภายใน บรรยากาศการเรียนรู้ร่วมกัน ต้องการเปลี่ยนถ่ายอำนาจหน้าที่จากผู้สอนมายังกลุ่มผู้เรียน การเรียนรู้ ต้องให้ความเชื่อถือ ให้เกียรติผู้เรียน ในการทำงานกลุ่ม ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มย่อยและ ระหว่างกลุ่มกับผู้สอน ผู้เรียนรู้สึกว่าคุณมีอิสระ กล้าแสดงความคิดเห็น สามารถแลกเปลี่ยน เรียนรู้ได้ดี รู้สึกมีวุฒิภาวะทางสังคมมากขึ้น ภายใต้บรรยากาศยกย่อง ให้เกียรติกัน สมาชิกก็พร้อม จะเปิดใจกว้างยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง ขัดแย้งกับตนเองได้ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ว่า ความรู้ บางครั้งไม่ใช่ความจริงที่สรุปไว้แล้ว แต่เป็นผลจากกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม เช่น การสนทนา การสืบสวน การตรวจสอบวิธีคิดที่ต่างกัน การวิเคราะห์ การระดมสมอง การโต้แย้ง ฯลฯ ดังนั้น ความรู้ที่ได้รับจึงกลายเป็นความรู้ใหม่หรือแนวทางแก้ปัญหาใหม่ที่เป็นข้อตกลงร่วมกันในสังคม

ผู้สอนจึงมีบทบาทเป็นผู้จัดสภาพแวดล้อมให้มีบรรยากาศแห่งการแสวงหาคำตอบร่วมกันระหว่างผู้เรียนและผู้สอนหรือระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง

4. สมาชิกกลุ่มมีความแตกต่างกัน ถือเป็นคุณค่าประการหนึ่งของการเรียนรู้ร่วมกัน เพราะกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญ เมื่อผู้เรียนได้ทำงานร่วมกับเพื่อนสมาชิกที่แตกต่างจากตน ทำให้ได้รับแนวคิด พื้นฐานชีวิตและประสบการณ์ที่หลากหลาย สมาชิกที่มีความสามารถแตกต่างกันสามารถช่วยเหลือกันในการดำเนินการกลุ่มได้ พร้อมกันนี้ยังเป็นสิ่งกระตุ้นให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองให้พยายามทำกิจกรรมบางอย่างให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม การมีมุมมอง ประสบการณ์และความสามารถที่ต่างกันของแต่ละคนเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนรู้ ผู้เรียนทั้งที่มีประสบการณ์มากและประสบการณ์น้อยต่างได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้ร่วมกัน กล่าวคือ ผู้เรียนที่มีประสบการณ์มากเป็นผู้สร้างสูตรการคิดและประมวลความรู้จากมโนทัศน์ที่เรียนรู้เพื่ออธิบายให้สมาชิกคนอื่นเข้าใจ ในขณะที่ผู้เรียนที่มีประสบการณ์น้อยได้รับประโยชน์จากคำอธิบายของเพื่อนที่เข้าใจมากกว่า การเรียนรู้ในกลุ่ม ผู้เรียนจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะฟังอย่างเข้าใจ คิดวิเคราะห์หิวพากย์ มีส่วนร่วมร่วมกันแก้ปัญหา

5. ผู้สอน มีบทบาทเป็นผู้ร่วมเรียน ผู้อำนวยการความสะดวกในการเรียนรู้ ช่วยชี้แนะผู้เรียนให้รู้จักเชื่อมโยงข้อมูลใหม่เข้ากับประสบการณ์เดิมหรือเรื่องที่เกี่ยวข้อง ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจว่าถ้าประสบปัญหาอุปสรรคจะอย่างไร ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักวิธีการเรียนรู้ อย่่างไรก็ตามในการเรียนรู้ร่วมกันสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดความรู้ด้วยตนเองและรับผิดชอบตนเองให้มากที่สุด ดังนั้น ผู้สอนจะคอยให้ความช่วยเหลือโดยคำนึงถึงความรู้ ประสบการณ์เดิมของผู้เรียน สนับสนุนการตัดสินใจของกลุ่ม เป็นสมาชิกในกลุ่มกับผู้เรียนที่ร่วมหาคำตอบของปัญหา ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

สรุปว่า หลักการเรียนรู้ร่วมกันนั้นประกอบด้วย ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มย่อยของผู้เรียน การจัดประสบการณ์เรียนรู้ที่เอื้อให้ผู้เรียนค้นหาคำตอบด้วยตนเอง การมีสมาชิกกลุ่มที่มีความแตกต่างกันเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และผู้สอนมีบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวก ผู้ชี้แนะและผู้ร่วมเรียน ทั้งนี้ด้วยความเชื่อพื้นฐานที่ว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสังคม ที่ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ค้นหาคำความหมายและสร้างความเข้าใจร่วมกัน

### ลักษณะสำคัญของการเรียนรู้ร่วมกัน

การเรียนรู้ร่วมกันมีลักษณะสำคัญ ดังนี้ (Barkley et al., 2005; Imel, 1991; Matthews et al., 1995; Smith and MacGregor, 1992 )

1. การเรียนรู้ร่วมกันอยู่บนความเชื่อที่ว่า ผู้เรียนผสมผสานความรู้ใหม่ที่ได้มาเข้ากับความรู้เดิมที่มีอยู่แล้ว เขาจะสร้างความรู้ ความคิดใหม่ในสมองผ่านกระบวนการดูดซับข้อมูลซึ่งทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาสาระ การคงอยู่ขององค์ความรู้ใดๆเกิดจากปัจจัยลักษณะเฉพาะส่วนบุคคลและการมีส่วนร่วมทำงานเป็นกลุ่ม

2. สมาชิกทุกคนมีความรู้ จึงสามารถอภิปรายร่วมกันได้อย่างมีน้ำหนักน่าเชื่อถือ
  3. การสร้างความเกี่ยวพัน การเรียนรู้ร่วมกันสนับสนุนให้ผู้เรียนสร้างความสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้นกับผู้เรียนด้วยกันเอง ผู้สอน หลักรัฐธรรมนูญเนื้อหา และการเรียนรู้ของตนเอง
  4. การเรียนรู้ร่วมกัน ต้องการการร่วมมือกันและการทำงานเป็นทีม เนื่องจากผู้เรียนต้องเผชิญกับความแตกต่าง เขาต้องตระหนักและทำงานร่วมกับความต่างนั้นให้ได้ จึงเป็นการเสริมสร้างความอดทนหรือแก้ปัญหาที่แตกต่าง ผู้เรียนต้องแสดงทักษะให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ให้ความใส่ใจว่าผู้อื่นทำอย่างไร ความสามารถเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตอยู่ในสังคม
  5. กระบวนการทางสังคมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน อยู่ในรูปการสนทนา การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กิจกรรมเรียนรู้ร่วมกันเน้นย้ำการสืบสวน การสำรวจแนวคิดใหม่ การตรวจสอบวิธีคิดที่ต่างกันในการแก้ปัญหา การระดมสมอง การวิเคราะห์ ฯลฯ
  6. ทั้งผู้สอนและผู้เรียนได้มีส่วนร่วมเรียนอย่างกระตือรือร้นในกระบวนการศึกษาลำดับชั้น อำนาจและบทบาทของผู้สอนเปลี่ยนเป็นผู้อำนวยความสะดวก ผู้ร่วมเรียน ผู้ชี้แนะ
  7. การมีส่วนร่วมมาจากความสมัครใจและมีความรู้สึกระมัดระวังเมื่อเข้าร่วมกลุ่ม
  8. มีการสร้างจิตสำนึกเพื่อส่วนรวม
  9. การเรียนรู้ร่วมกัน ผู้เรียนได้อยู่ในสังคมที่หลากหลาย ผู้เรียนจึงมีโอกาสได้เรียนรู้จากมุมมอง ประสบการณ์ของผู้ที่มีพื้นฐานชีวิตแตกต่างกัน
  10. การเรียนรู้ร่วมกัน ผู้เรียนต้องนำพื้นฐานชีวิตทั้งหมดมาใช้ให้เกิดผล ผู้เรียนแต่ละคนสร้างความรู้และมุมมองใหม่ รวมถึงมีการพัฒนาการเรียนรู้จากลักษณะเฉพาะของตน ทำให้เขาได้พัฒนาเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต เมื่อผู้เรียนรวมเป็นกลุ่มก็เป็นการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้
- Smith and MacGregor (1992) มองการเรียนรู้ร่วมกันเหมือนลักษณะของร่มที่โอบล้อมไว้ด้วยกลวิธีทางการศึกษาที่สลับซับซ้อน มีความเกี่ยวพันกันทั้งผู้สอนและผู้เรียนที่เชื่อมต่อกัน แต่จากงานวิจัยและเอกสารจำนวนมากได้กล่าวถึง การเรียนรู้ร่วมมือและการเรียนรู้ร่วมกันคล้ายกับเป็นรูปแบบเดียวกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงดำเนินการสังเคราะห์ลักษณะร่วม ลักษณะที่แตกต่างและความสัมพันธ์เชื่อมโยงของการเรียนรู้ทั้งสอง เพื่อสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม

### ลักษณะร่วม ความแตกต่าง และความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้ร่วมมือและการเรียนรู้ร่วมกัน

การเรียนรู้ร่วมมือ (Cooperative learning) และการเรียนรู้ร่วมกัน (Collaborative learning) มีลักษณะพื้นฐานหลายประการเหมือนกันแต่จุดประสงค์และวิธีปฏิบัติต่างกัน ลักษณะที่เหมือนกันสามารถสรุปได้ ดังนี้ (Davidson, 1994; Johnson, Johnson, and Smith, 1998; Matthews et al., 1995)

1. พื้นฐานมาจากทฤษฎีจิตวิทยาทฤษฎีกลุ่มปัญญานิยม (Cognitive Theory) ความรู้เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้น ค้นพบและก่อรูปขึ้นโดยผู้เรียน ผู้สอนเพียงสร้างเงื่อนไขให้ผู้เรียนสามารถสร้าง

ความหมายจากเรื่องที่เรียน โดยส่งข้อมูลนี้ผ่านไปยังโครงสร้างสมองที่มีอยู่และความรู้ที่อยู่ในหน่วยความจำระยะยาว ทำให้เกิดสร้างความรู้ต่อเนื่องไปในอนาคต

2. พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันทางบวก สมาชิกทุกคนจำเป็นสำหรับความสำเร็จ
  3. ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการสร้างความรู้ของตน การเรียนรู้เกิดขึ้นจากสิ่งที่ผู้เรียนกระทำเองไม่ใช่บางสิ่งที่กระทำต่อผู้เรียน ไม่ใช่การยอมรับความรู้จากผู้สอนหรือหลักสูตรเท่านั้น
  4. เป็นการเรียนในกลุ่มเล็กๆ ผู้เรียนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมกลุ่มย่อย ผู้เรียนได้เชื่อมต่อกับความคิดกับสมาชิกในกลุ่มย่อย
  5. มีพฤติกรรมร่วมมือกันเรียนตามที่กำหนด มีเทคนิคที่ช่วยให้ผู้เรียนค้นพบความรู้จากการเรียนรู้
  6. มีกรอบการทำงานขึ้นอยู่กับกิจกรรมกลุ่ม แต่การเรียนรู้ร่วมมือมีการระบุโครงสร้างเข้มงวดกว่าและผู้สอนควบคุมสภาพในการเรียนรู้ทั้งหมด ส่วนการเรียนรู้ร่วมกันมีโครงสร้างน้อยกว่าและเป็นระบบเปิด
  7. แต่ละบุคคลมีความรับผิดชอบ กำหนดบทบาทหน้าที่ที่หลากหลายให้ผู้เรียน แต่การเรียนรู้ร่วมกันมีบทบาทน้อยกว่า แต่ละคนรับผิดชอบ ต้องทำหน้าที่ของตนในการเรียนรู้ในกลุ่ม
  8. ผู้สอนมีหน้าที่พัฒนาความสมรรถนะและความเป็นเลิศของผู้เรียน
  9. ใช้การสอนแบบบรรยายเป็นพื้นฐาน กำหนดให้ผู้เรียนทำชิ้นงานให้สำเร็จ
- สำหรับความแตกต่างกันของการเรียนรู้ร่วมมือและการเรียนรู้ร่วมกันมีลักษณะที่สำคัญคือปริมาณโครงสร้าง ปริมาณการตัดสินใจด้วยตนเอง บทบาทผู้สอน และสิ่งแวดล้อมทางวิชาการของแต่ละคน ซึ่งความแตกต่างเป็นเรื่องรายละเอียดในการปฏิบัติมากกว่าแนวคิดพื้นฐานในการทำงานร่วมกัน (Le Jeune, 1999) ในขณะที่ Bruffee (1995) พิจารณาความแตกต่างในอีกมุมมองว่าการจัดการศึกษาทั้ง 2 วิธีนั้น เป็นการจัดให้กับผู้เรียนที่มีความแตกต่างกันด้านอายุ ระดับประสบการณ์และระดับการพึ่งพาอาศัยกัน ผู้วิจัยจึงได้ทำการสังเคราะห์ความแตกต่างระหว่างการเรียนรู้ร่วมมือและการเรียนรู้ร่วมกัน สรุปตามตาราง ดังนี้

ตารางที่ 2 การสังเคราะห์ความแตกต่างระหว่างการเรียนรู้ร่วมมือและการเรียนรู้ร่วมกัน

|                        | การเรียนรู้ร่วมมือ  | การเรียนรู้ร่วมกัน  |
|------------------------|---|---|
| <b>ลักษณะพื้นฐาน</b>   | เป็นกลุ่มของกระบวนการที่ทำให้มีปฏิสัมพันธ์กันเพื่อบรรลุเป้าหมายที่เจาะจง (Panitz, 1997)   | เป็นปรัชญาการศึกษาส่วนบุคคล ไม่ใช่เพียงเทคนิคการเรียนการสอน (Panitz, 1997)  |
| <b>เป้าหมาย</b>        | ทำงานร่วมกันในลักษณะกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว สนับสนุนให้ค้นหาแนวทางแก้ปัญหา (Bruffee, 1995)  | พัฒนาการพึ่งพาตนเอง (autonomous) การเชื่อมต่อ (articulate) การคิด (Thinking People) (Bruffee, 1995)   |
| <b>บทบาทผู้สอน</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สอนเป็นศูนย์กลางของอำนาจ ควบคุมชั้นเรียนโดยสมบูรณ์และอย่างใกล้ชิด (Panitz, 1997; Rock, 1995a)</li> <li>- สังเกต ฟัง แทรกแซงในกลุ่มเมื่อจำเป็น (Matthews et al., 1995)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้สอนกระจายอำนาจให้ผู้เรียนในกลุ่มย่อย (Panitz, 1997; Rockwood, 1995a)</li> <li>- กระตุ้นให้แสดงความคิดเห็น ชี้แนะข้อมูลที่เป็นจำเป็น สนับสนุนการอภิปราย (Matthews et al., 1995)</li> <li>- เป็นที่ปรึกษา สอบถามความก้าวหน้าของงาน (Panitz, 1997)</li> <li>- มีบทบาทเป็นสมาชิกในกลุ่มร่วมกับผู้เรียน</li> <li>- ผู้เรียนแบ่งปันอำนาจและยอมรับหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่มเพื่อทำงานร่วมกัน (Panitz, 1997)</li> </ul> |
| <b>ลักษณะผู้เรียน</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความสามารถในระดับต่างกัน จึงใช้กิจกรรมเรียนรู้หลากหลาย (Panitz, 1997)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ มีความสามารถ เป็นผู้ให้ความรู้กันได้ สมาชิกมีความสำคัญพอๆ กันสามารถอภิปรายร่วมกันได้ จึงเกิดเป็นชุมชนของผู้เรียนรู้ร่วมกัน (Matthews et al., 1995; Panitz, 1997)</li> </ul>   |
| <b>วิธีการเรียนรู้</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมมีโครงสร้างชัดเจน แต่ละคนมีบทบาทชัดเจน ฟังการจัดการ การนำทาง และความเข้าใจโดยผู้สอน (Le Jeune, 1999; Matthews et al., 1995)</li> <li>- ผู้สอนกำหนดบทบาทให้สมาชิกกลุ่ม (Panitz, 1997)</li> <li>- ผู้เรียนทำงานโดยใช้วัสดุอุปกรณ์เท่าที่</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้เรียนร่วมกันพัฒนาการจัดการกิจกรรมกลุ่มเอง สร้างข้อตกลงร่วมกัน (Le Jeune, 1999; Matthews et al., 1995 ; Panitz, 1997;)</li> <li>- กลุ่มกำหนดบทบาทเอง มีบทบาทน้อยกว่า (Panitz, 1997)</li> <li>- สมาชิกกลุ่มรับผิดชอบตอบคำถามทั้งหมด ตัดสินใจสรุปถ้ามีข้อมูลเพียงพอ ถ้าสรุปไม่ได้ต้องหาแหล่งความรู้อื่นๆ (Panitz, 1997)</li> </ul>   |



ตารางที่ 2 (ต่อ) แสดงการสังเคราะห์ความแตกต่างระหว่างการเรียนรู้ร่วมมือและการเรียนรู้ร่วมกัน

|                               | การเรียนรู้ร่วมมือ   | การเรียนรู้ร่วมกัน  |
|-------------------------------|--|---|
|                               | <p>จำเป็น ผู้สอนควบคุมการเรียนรู้แต่ละขั้นตอน (Panitz, 1997)</p> <p>- ช่วงเวลาของกลุ่มใช้ในการทบทวนและกระบวนการทำงานของกลุ่ม (Matthews et al., 1995)</p>                                   | <p>- ชิ้นงานที่ต้องใช้วัสดุอุปกรณ์พิเศษ ต้องกระจายให้สมาชิกในกลุ่ม โดยกลุ่มเอง (Panitz, 1997)</p> <p>- กระบวนการทำงานกลุ่มไม่เป็นทางการ กลุ่มกำหนดกระบวนการทำงานและแสดงความเห็นสะท้อนกลับด้วยตนเอง (Matthews et al., 1995)</p>  |
| <b>ลักษณะงานกลุ่ม</b>         | <p>- คำถามหรือลักษณะงานกลุ่มเป็นปลายปิด มีคำตอบเฉพาะ ผู้สอนรู้สามารถทำนายคำตอบได้ (Rockwood, 1995a)</p>  | <p>- คำถามหรือลักษณะงานกลุ่มเป็นปลายเปิด เป็นงานซับซ้อน มุ่งที่วัตถุประสงค์เรียนรู้ (Panitz, 1997; Rockwood, 1995a)</p> <p>- สร้างคำตอบจากความรู้ ความชำนาญ การมีปฏิสัมพันธ์ การสืบสวน ความเป็นเอกลักษณ์ที่กลุ่มยอมรับ ปราศจากคำตอบที่ถูกหรือผิด (Cranton, 1996; Flannery, 1994; Panitz, 1997;)</p> |
| <b>ลักษณะความรู้ที่ได้รับ</b> | <p>- มีเนื้อหาสาระชัดเจน เป็นแนวทางที่กำหนดไว้ล่วงหน้า เป็นที่ยอมรับ (Flannery, 1994)</p>  | <p>- ข้อค้นพบอาจไม่เหมือนกับข้อเท็จจริงและข้อมูลจากความรู้พื้นฐาน (Bruffee, 1995)</p> <p>- ความรู้เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นจากสังคม (Rockwood, 1995a)</p>  |
| <b>สภาพแวดล้อมทางวิชาการ</b>  | <p>- การสอนความรู้พื้นฐาน การเรียนทางวิทยาศาสตร์ (Bruffee, 1995; Cranton, 1996;)</p> <p>- เหมาะสำหรับระดับอนุบาล ประถมศึกษา ถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย (Bruffee, 1995; Matthews et al.,1995)</p> | <p>- การสอนวิชาที่ไม่ใช่ความรู้พื้นฐาน เช่น ความรู้ที่เป็นความเข้าใจร่วมกันและความรู้ทางสังคม ที่ผู้เรียนต้องแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ ข้อมูล (Bruffee, 1995; Cranton, 1996)</p> <p>- เหมาะสมกับระดับอุดมศึกษา (Bruffee, 1995; Matthews et al.,1995)</p>                              |

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่า การเรียนรู้ร่วมมือและการเรียนรู้ร่วมกันมีลักษณะที่แตกต่างอย่างชัดเจนหลายประการ แต่อย่างไรก็ตาม นักการศึกษาหลายท่านได้แสดงความเชื่อมโยงที่ทำให้เข้าใจถึงธรรมชาติของการเรียนรู้ทั้ง 2 สามารถสรุปได้ ดังนี้

Smith และ MacGregor (1992) มองว่า การเรียนรู้ร่วมกันสามารถจัดกิจกรรมได้หลายรูปแบบ หนึ่งในรูปแบบนั้น คือ การเรียนรู้ร่วมมือ การเรียนรู้ร่วมมือเป็นตัวอย่างของโครงสร้างที่ควบคุมเข้มงวดที่สุดในการเรียนรู้ร่วมกัน

Bruffee (1995) มองว่า การเรียนรู้ทั้งสองมีลักษณะเป็นเส้นตรง คือ ผู้เรียนเรียนรู้ความรู้พื้นฐานและกระบวนการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมในระดับประถมศึกษา หลังจากนั้นเขาจะขยายความคิดวิพากษ์วิจารณ์ ทักษะการใช้เหตุผล และความเข้าใจในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้น ท้ายที่สุด ผู้เรียนควบคุมกระบวนการเรียนรู้โดยผ่านการเรียนรู้ร่วมกัน

Rockwood (1995) มองว่า การเรียนรู้แบบร่วมมือเป็นสิ่งที่มีความหมายที่สุดสำหรับให้ความรู้พื้นฐาน เมื่อผู้เรียนเติบโตขึ้น กลายเป็นผู้คุ้นเคยกับความมีเหตุผล เขาก็พร้อมเป็นผู้เรียนในการเรียนรู้ร่วมกัน พร้อมทั้งจะอภิปรายและวัดผลได้

Panitz (1997) มองว่า การเรียนรู้ทั้งสองเป็นภาพการเปลี่ยนแปลงแสดงความต่อเนื่องจากการควบคุมอย่างใกล้ชิด โดยระบบที่ผู้สอนเป็นผู้ควบคุมใกล้ชิด เป็นระบบที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางซึ่งผู้เรียนและผู้สอนได้แบ่งปันอำนาจและการควบคุมการเรียนรู้ร่วมกัน

กล่าวโดยสรุปว่าการเรียนรู้ร่วมมือและการเรียนรู้ร่วมกันเป็นเสมือนจุดที่ต่อเนื่องกันจากลักษณะที่มีโครงสร้างมากที่สุด คือ การเรียนรู้แบบร่วมมือ สำหรับผู้เรียนในวัยเยาว์ที่ต้องการให้ความรู้พื้นฐาน มีการควบคุมอย่างใกล้ชิดด้วยโครงสร้างกิจกรรมและผู้สอน ไปสู่จุดที่มีโครงสร้างน้อยที่สุด คือ การเรียนรู้ร่วมกัน สำหรับผู้เรียนในระดับที่สูงขึ้นที่มีพัฒนาการทางความคิด การให้เหตุผล ความรู้ ประสบการณ์ที่พร้อมจะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันในกลุ่ม

### องค์ประกอบสำคัญในการร่วมมือกัน

Smith และ MacGregor (1992) กล่าวว่า การเรียนรู้ร่วมกันเป็นรูปแบบการศึกษาที่ถูกนำไปใช้อย่างกว้างขวาง เหตุผลสำคัญประการหนึ่งคือ การเรียนรู้ร่วมกันต้องอาศัยการร่วมมือกันและการทำงานเป็นกลุ่ม ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน ถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เรียนต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องทำงานอย่างทุ่มเทเพื่อเป้าหมายร่วมกัน มีจิตสำนึกในการผูกพันสัญญา ร่วมรับผิดชอบต่อการเตรียมตัว กระบวนการเรียนรู้ และผลการทำงาน (MacGregor, 1992) องค์ประกอบสำคัญในการสร้างความร่วมมือกันในกลุ่ม มีดังนี้ (Johnson and Johnson 1994; Johnson and Johnson, 2000)

1. การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (Positive Interdependence) สมาชิกต้องคำนึงว่าตนทำงานเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพื่อนสมาชิกมีความสำคัญกับความสำเร็จของเขา ความพยายามของสมาชิกทุกคนในกลุ่มจำเป็นและเป็นที่ต้องการสำหรับความสำเร็จกลุ่ม สมาชิกต้องตระหนักว่าตนมีความรับผิดชอบต้องทำผลงานของตนให้ได้ผลดีที่สุด และต้องช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มด้วย เพราะความสำเร็จของสมาชิกและกลุ่มขึ้นอยู่กับกันและกัน ผู้สอนสามารถกำหนดให้

ผู้เรียนพึ่งพาอาศัยกันและกันได้หลายแบบ ได้แก่ การสร้างเป้าหมายร่วมกัน การให้ตัวเสริมแรงบวกควบคู่ไปกับการสร้างเป้าหมายร่วมกัน การสร้างการพึ่งพาอาศัยกันด้านบทบาทที่กำหนดมาให้ สมาชิกแต่ละคนก็ถือฤกษ์กันและมีบทบาทเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน การสร้างการพึ่งพาอาศัยแหล่งข้อมูลซึ่งสมาชิกแต่ละคนมีข้อมูลบางส่วน มีวัสดุ อุปกรณ์ หรือเนื้อหาบางส่วน หรือมีแหล่งที่จำเป็นสำหรับทำงานให้สมบูรณ์ไม่เพียงพอ จึงต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การสร้างการพึ่งพาอาศัยด้านเอกลักษณ์ โดยกำหนดชื่อหรือสัญลักษณ์กลุ่ม เช่น คำขวัญ เป็นต้น

2. การมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด (Promotive (Face-to-Face) Interaction) การมีปฏิสัมพันธ์ในลักษณะนี้ เสมือนสมาชิกแต่ละคนส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้อื่นใช้ความพยายามทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมายกลุ่ม การส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์สามารถทำได้โดย กำหนดตารางเวลาพบกันของกลุ่ม ให้ความสำคัญกับการพึ่งพาอาศัยกันและกัน เช่น การสร้างคำมั่นสัญญาต่อความสำเร็จและส่งเสริมปฏิสัมพันธ์แบบสนับสนุนถือฤกษ์ในกลุ่ม ปฏิสัมพันธ์แบบสนับสนุนมีลักษณะครอบคลุมถึงการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเพียงพอ แลกเปลี่ยนแหล่งข้อมูลความรู้ที่จำเป็น รวมถึงวัสดุ อุปกรณ์ เนื้อหาสาระและกระบวนการอย่างเพียงพอ ให้ผลป้อนกลับแก่เพื่อนสมาชิก ทำทนายข้อสรุปและเหตุผลของสมาชิกเพื่อสนับสนุนการคิดที่มีคุณภาพสูงขึ้น สนับสนุน จูงใจให้ใช้ความพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมายร่วมกัน ปฏิบัติตนเป็นผู้ที่ไว้วางใจได้ ทำให้ความรู้สึกริดก้างวลและความกดดันลดลง

3. สามารถตรวจสอบความรับผิดชอบของสมาชิกรายบุคคลและกลุ่มทำงาน (Individual Accountability/ Personal Responsibility) ความรับผิดชอบของแต่ละคนเป็นหัวใจที่ทำให้แน่ใจว่าสมาชิกทั้งกลุ่มอยู่ในสถานการณ์เรียนรู้ร่วมกัน สิ่งเหล่านี้ครอบคลุมถึง ความรับผิดชอบที่สมาชิกต้องทำงานที่เป็นภาระของตนให้สมบูรณ์และต้องช่วยเหลืองานของสมาชิกอื่นในกลุ่มอย่างเต็มที่ ความรับผิดชอบต่อกลุ่มเกิดขึ้นเมื่อ ผลงานทั้งหมดของกลุ่มถูกประเมิน แล้วผลถูกส่งกลับไปยังสมาชิกทั้งกลุ่มเพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ส่วนความรับผิดชอบของแต่ละคนเกิดขึ้นเมื่อ ผลงานของสมาชิกแต่ละคนถูกประเมิน แล้วผลถูกส่งกลับมายังแต่ละคนและกลุ่มเพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ กลุ่มต้องถือเป็นภาระกิจหนึ่งที่ต้องตรวจสอบในประเด็นต่างๆ คือ ความกระตือรือร้นและมีส่วนร่วมทำงานอย่างเต็มที่ การลงมือทำงานในภาระของตน การช่วยเหลือสมาชิกในการเรียนรู้ สำหรับระบบการตรวจสอบ ได้แก่ สมาชิกกลุ่มทดสอบกันเอง สุ่มทดสอบปากเปล่า สังเกตกลุ่มและบันทึกความถี่ที่สมาชิกแต่ละคนทุ่มเทในงานกลุ่ม กำหนดผู้เรียนแต่ละกลุ่มมีบทบาทเป็นผู้ตรวจสอบ เป็นต้น

4. ทักษะทางสังคม (Social Skills) บางครั้งผู้เรียนอาจต้องได้รับการสอนให้มีทักษะการทำงานกลุ่มย่อยที่จำเป็น เพื่อให้มีการร่วมมือกันอย่างมีคุณภาพ เนื่องจากผู้เรียนจะเรียนรู้เนื้อหาสาระผ่านงานที่มอบหมายให้กระทำในกลุ่มย่อย บางครั้งการรวมกลุ่มใช้เวลาาน ตัวงานซับซ้อน ผู้เรียนจึงควรเรียนรู้วิธีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีรวมถึงทักษะการทำงานในกลุ่มย่อย เช่น การมีวินัย

และความรับผิดชอบ การรู้จักไว้วางใจผู้อื่น การสื่อสารที่ชัดเจน การยอมรับและสนับสนุนผู้อื่น การแก้ปัญหาความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ เป็นต้น

5. กระบวนการกลุ่ม (Group Processing) เป็นกระบวนการ ขั้นตอน วิธีการ ลักษณะ พฤติกรรมที่ปรากฏขึ้นในการดำเนินการกลุ่มซึ่งช่วยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น กระบวนการกลุ่มสะท้อนให้เห็นว่าการกระทำของสมาชิกลักษณะใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ การกระทำแบบใดควรทำต่อหรือหรือเปลี่ยนแปลง เพื่อให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้และนำไปสู่การปรับปรุงการทำงาน นอกจากนี้ กระบวนการกลุ่มยังก่อให้เกิดโครงสร้างและความรับผิดชอบแก่สมาชิกแต่ละคน เช่น สมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องเข้าเรียน มีการเตรียมตัวด้วยการทำการบ้านที่จำเป็น และทุ่มเทให้กับงาน กลุ่มมากขึ้น สำหรับลักษณะการทำงานร่วมกันที่ดี สมาชิกควรเข้าใจเป้าหมายร่วมกัน มีบทบาทหน้าที่ในการดำเนินงานวางแผนการทำงานและดำเนินการตามแผนร่วมกัน ติดต่อสื่อสารและการประสานงานในกลุ่ม ตัดสินใจงานที่ทำร่วมกันและการมีผลประโยชน์ร่วมกัน นอกจากนี้ หัวใจในการประสบความสำเร็จในกลุ่มย่อย ได้แก่ การใช้เวลาอย่างเพียงพอสำหรับการทำกิจกรรมกลุ่ม การเตรียมโครงสร้างของกระบวนการ เน้นย้ำการให้ผลป้อนกลับทางบวก รักษาการมีส่วนร่วมของผู้เรียนในกระบวนการ เตือนผู้เรียนให้ใช้ทักษะการร่วมมือกันขณะอยู่ในกระบวนการกลุ่ม และระบุความคาดหวังที่ชัดเจนผ่านวัตถุประสงค์ของกระบวนการ

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของการเรียนรู้ร่วมกันประกอบด้วย การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่ม การมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด สามารถตรวจสอบความรับผิดชอบของสมาชิกรายบุคคลและกลุ่มทำงาน ทักษะทางสังคม และกระบวนการกลุ่ม องค์ประกอบเหล่านี้ช่วยให้การทำงานมีลักษณะที่ต้องให้การช่วยเหลือกันและกัน มีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อเพื่อนสมาชิก รวมถึงสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนอภิปรายโดยเพื่อนผู้มีความรู้

### ทักษะในการเรียนรู้ร่วมกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทักษะทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสนับสนุนความสำเร็จในกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งบางทักษะผู้เรียนมีมาก่อนแล้วด้วยประสบการณ์เรียนรู้ ในขณะที่บางทักษะจะเกิดขึ้นและพัฒนาโดยผ่านการฝึกฝนในสภาพแวดล้อมการทำงานร่วมกัน กลุ่มทักษะในการเรียนรู้ร่วมกัน มีดังนี้ (Bosworth, 1994)

1. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) เป็นทักษะทางสังคมพื้นฐานที่ผู้เรียนส่วนใหญ่เรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว สถานการณ์ในสังคม เช่น ความสนใจที่จะจำชื่อ การฟังเรื่องราวของผู้อื่น ให้ผลป้อนกลับในทางสร้างสรรค์ ให้ความเคารพความคิดของผู้อื่น ฯลฯ ทักษะนี้แสดงออกเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ร่วมกันในลักษณะ มีความเป็นมิตร คุยกันได้อย่างคอก สามารถทำให้ข้อมูลชัดเจน มีทักษะการฟัง การสบตา การสื่อสารทางบวก เช่น ไม่ระบุชื่อ ไม่ซ้ำเติม ฯลฯ

2. ทักษะการบริหารกลุ่ม (Group Management Skills) ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญในการควบคุมการเรียนรู้ กลุ่มผู้เรียนต้องบริหารตัวงานที่หลากหลายในการเรียนรู้ เช่น การเจรจาตกลง เมื่อสมาชิกมีมุมมองต่างกันและต้องการหาข้อตกลงร่วมกัน ผู้เรียนต้องรู้รูปแบบการบริหารเพื่อให้กลุ่มประสบความสำเร็จ ฯลฯ ทักษะนี้แสดงออกเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ร่วมกันในลักษณะจัดระเบียบงาน ทำให้กลุ่มทำงานต่อเนื่อง จัดทำและดำเนินการประชุม มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ตนเอง พูดยังความรู้สึกเกี่ยวกับกลุ่มและกระบวนการกลุ่ม แสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจสมาชิกในกลุ่ม

3. ทักษะการสืบสวน (Inquiry Skills) เป็นทักษะที่แสดงออกเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ร่วมกันในลักษณะ การวิเคราะห์ สังเคราะห์ วิพากษ์ การตรวจสอบสมมุติฐานและเหตุการณ์ การตรวจสอบข้อมูลและข้อค้นพบ การตั้งประเด็นและมุมมองออกมา รวมถึงการเขียนข้อสรุป กรณีที่ผู้เรียนต้องหาข้อมูลจากหลายๆแหล่ง จึงต้องประเมินข้อมูลและแหล่งข้อมูล

4. ทักษะการแก้ปัญหาคความขัดแย้ง (Conflict Resolution Skills) ความขัดแย้งเกิดขึ้นจากความไม่ลงรอยกันหรือขัดแย้งกันในเรื่องความต้องการหรือแรงขับ ความขัดแย้งสามารถมีผลสืบเนื่องหลังจากการทำงานร่วมกลุ่มไปแล้ว ทักษะนี้แสดงออกเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ร่วมกันในรูปแบบการป้องกัน การแก้ปัญหา และการมีสติ

5. ทักษะการสังเคราะห์และการนำเสนอ (Synthesis and Presentation Skills) ความสามารถในการสังเคราะห์ข้อมูลเป็นสิ่งสำคัญในการนำเสนอความคิดอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อกลุ่มได้รับข้อมูลมา สมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องตัดสินใจว่าจะนำเสนออย่างไรให้ผู้อื่นเข้าใจและมองเห็นข้อค้นพบของกลุ่ม ทักษะนี้แสดงออกเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ร่วมกันในรูปแบบการสรุป การสังเคราะห์ การพูดต่อหน้าสาธารณะ การสร้างเครื่องมือนำเสนอ การเขียนรายงาน

### การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ร่วมกัน

อาชญญา รัตนอุบล (2545) เสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้โดยใช้หลักการเรียนรู้ร่วมกัน ดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์ชัดเจนและเจาะจง ทั้งในเนื้อหาและงานที่ต้องร่วมมือกันทำ
2. จัดกลุ่มเป็นกลุ่มขนาดเล็ก ประมาณ 2- 5 คน
3. สมาชิกในกลุ่มควรมีความแตกต่าง มีลักษณะที่หลากหลายเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
4. การจัดที่นั่งควรให้มีความใกล้ชิดระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
5. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการทำงานร่วมกัน
6. มอบหมายบทบาทที่ชัดเจนให้สมาชิกในกลุ่ม เช่น บทบาทผู้อ่าน ผู้บันทึก ผู้ตรวจสอบ ผู้ให้คำชมเชย ผู้ให้การสนับสนุน ผู้ร่วมกิจกรรม เป็นต้น

7. เตรียมผู้ช่วยงานหรือผู้จัดกิจกรรมให้ทราบบทบาทของตนเองอย่างชัดเจน
8. เตรียมกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะ การให้ความร่วมมือกัน
9. กำหนดเวลาให้เหมาะสมกับกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน

ในขณะที่ ทิศนา แจมมณี (2545) เสนอแนะหลักการสอนที่ใช้ในการเรียนรู้ร่วมกัน ดังนี้

1. ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึงและให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

2. ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญ โดยให้ผู้เรียนได้พูดคุย ปรึกษาหารือ และเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ข้อมูลต่างๆที่ได้นี้ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัวและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รวมทั้งได้เรียนรู้ข้อมูลและทักษะที่หลากหลายขึ้น

3. ยึดการค้นพบด้วยตนเองเป็นวิธีการสำคัญในการเรียนรู้ ผู้สอนต้องพยายามจัดประสบการณ์เรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนค้นหาและค้นพบคำตอบด้วยตนเอง เพราะทำให้ผู้เรียนจดจำได้ดี มีความหมายต่อผู้เรียนและก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. เน้นกระบวนการ โดยส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ถึงกระบวนการกลุ่มและกระบวนการต่างๆที่ทำให้เกิดผลงาน มิใช่มุ่งเน้นที่ผลการทำงานเพียงอย่างเดียว

5. เน้นการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ด้วยเหตุนี้ ลักษณะกิจกรรมการเรียนการสอนแบบเรียนรู้ร่วมกัน จึงควรมีลักษณะดังนี้

1. เน้นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนทำ เพื่อให้เกิดประสบการณ์เรียนรู้ กิจกรรมต้องมีลักษณะที่เอื้ออำนวยให้ผู้เรียนมีบทบาทเรียนรู้อย่างทั่วถึง

2. กิจกรรมมีลักษณะเป็นกลุ่มย่อย เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรม และสามารถแลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิดเห็น ประสบการณ์ได้ทั่วถึง

3. กิจกรรมมีลักษณะที่ผู้เรียนต้องค้นหาคำตอบด้วยตนเอง ผู้สอนทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้มากกว่าเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้

4. กิจกรรมประกอบด้วย ขั้นตอนของการวิเคราะห์และอภิปรายเกี่ยวกับกระบวนการต่างๆ เช่น กระบวนการทำงาน กระบวนการสื่อสาร กระบวนการแก้ปัญหา

5. กิจกรรมประกอบด้วย การอภิปรายหาวิธีการและแนวทางในการนำการเรียนรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมาย เป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน

สรุปได้ว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ร่วมกัน ต้องคำนึงถึงผู้เรียนเป็นศูนย์กลางให้ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือกระทำและมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด การทำงานร่วมกันโดยจัดเป็นกลุ่มย่อยให้ผู้เรียนมีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์กันมากที่สุด ได้ช่วยเหลือและพึ่งพาอาศัยกันในการเรียนรู้ในขณะเดียวกันก็เสริมสร้างความรับผิดชอบต่อตนเองและกลุ่ม ด้วยการจัดแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ และเน้นกระบวนการในการทำงานควบคู่กับผลงาน ต้องมีการจัดประสบการณ์เรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนค้นหาคำตอบด้วยตนเอง โดยคำนึงถึงเป็นการเรียนรู้ที่มีประโยชน์ต่อวิถีชีวิตของ

ผู้เรียน สนับสนุนบรรยากาศเป็นมิตร เป็นอิสระ ให้เกียรติกันในการอภิปรายกลุ่ม ทั้งนี้โดยยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ จึงจัดให้มีสมาชิกในกลุ่มมีความหลากหลาย ขณะเดียวกันบทบาทของผู้สอนควรเปลี่ยนเป็นผู้อำนวยความสะดวก ผู้ร่วมเรียน และผู้ชี้แนะ

### ลักษณะการจัดกิจกรรมและตัวงานของการเรียนรู้ร่วมกัน

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันสามารถกระทำได้หลายวิธี ได้แก่ การจัดอภิปรายในห้อง เป็นระยะๆ ควบคู่ไปกับการบรรยายสั้นๆ โดยใช้เวลาในห้องเรียนทั้งหมด การกำหนดให้ทำงานวิจัยเป็นกลุ่มแล้วนำเสนอเมื่อสิ้นสุดหลักสูตร การกำหนดให้ทำงานเป็นกลุ่มย่อยโดยมีขั้นตอนที่ชี้เฉพาะ หรือผูกเข้ากับตัวงานที่มีโครงสร้าง การให้ผู้เรียนมีอิสระในการทำงานร่วมกันตามความสนใจ การกำหนดให้ผู้เรียนสร้างรายงานหรือผลงานที่มีความละเอียดชัดเจน การมุ่งประเด็นการมีส่วนร่วมในกระบวนการ ฝึกการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในการทำงาน เป็นต้น (Smith and MacGregor, 1992) นอกเหนือจากนี้ Barkley et al., (2005) ได้เสนอแนะวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน ได้แก่ การอภิปราย ซึ่งผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์และแลกเปลี่ยนความเห็นผ่านการพูดคุย การสอนโดยเพื่อน ซึ่งผู้เรียนช่วยเพื่อนสมาชิกให้เรียนรู้เนื้อหาและพัฒนาทักษะที่กำหนดไว้ การแก้ปัญหา ผู้เรียนจะได้รับการฝึกฝนกลยุทธ์ในการแก้ปัญหา การจัดระบบข้อมูล ซึ่งกลุ่มใช้เครื่องมือในการจัดระบบและนำเสนอ การเขียน ซึ่งผู้เรียนเขียนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้เนื้อหาที่สำคัญพร้อมกับฝึกทักษะ ฯลฯ

สำหรับตัวงานในกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน Gerach (1994) ได้เสนอแนะว่าควรปรับให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ วิธีการ และผลลัพธ์ที่ต้องการ ตัวงานควรมีลักษณะ ดังนี้

1. ตัวงานควรส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มได้พูดคุยปรึกษากัน มีปฏิสัมพันธ์ช่วยเหลือกัน และกันตามบทบาทแต่ละคน
2. ตัวงานควรส่งเสริมให้สมาชิกหาข้อสรุปร่วมกัน สอนให้เคารพในความแตกต่างและมุมมองของแต่ละคน
3. ควรกำหนดตัวงานที่เหมาะสม มีเวลาให้ผู้เรียนเพียงพอในการหาข้อสรุปร่วมกัน
4. ตัวงานควรเกี่ยวข้องและเติมเต็มสู่เป้าหมายการเรียนรู้
5. ตัวงานควรส่งเสริมให้ผู้สอนและผู้เรียนได้ทำงานร่วมกันในกลุ่มเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปร่วมกัน
6. ตัวงานควรส่งเสริมให้ผู้เรียนและผู้สอนได้ประเมินกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันว่ามีประสิทธิภาพหรือไม่มีประสิทธิภาพ

กล่าวได้ว่า ลักษณะการจัดกิจกรรมในการเรียนรู้ร่วมกันมีหลากหลาย การจัดการเรียนการสอนในหนึ่งหลักสูตรอาจใช้หลายวิธีให้ความรู้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเนื้อหา วัตถุประสงค์ และผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการ ในขณะเดียวกันสิ่งที่จะต้องพิจารณาควบคู่ไปด้วย คือ การกำหนดตัวงานมอบหมายให้ผู้เรียนที่ต้องมีความสอดคล้องกับทักษะ ความสามารถของผู้เรียน เติมเต็มไปสู่

เป้าหมายการเรียนรู้ ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ช่วยเหลือกันและกัน รวมถึงส่งเสริมให้เกิดการหาข้อสรุปร่วมกันของสมาชิก

### รูปแบบการจัดการเรียนรู้ร่วมกัน

สำหรับการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้ร่วมกัน มีผู้ให้ความสนใจหลายท่าน สรุปได้ ดังนี้

1. . การจัดการเรียนรู้ร่วมกัน ตามแนวทางของ Ingleton et al., (1969) มีรูปแบบ ดังนี้

1. การออกแบบโครงการและกิจกรรม มีรายละเอียด ดังนี้

1.1 กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ครอบคลุม เนื้อหาวิชา และทักษะกระบวนการ

1.2 กำหนดกิจกรรม ที่สามารถทำให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้

1.3 กำหนดแหล่งเรียนรู้ ที่เหมาะสมสำหรับผู้เรียนเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์

1.4 กำหนดวิธีการประเมินผล สำหรับวัตถุประสงค์การเรียนรู้แต่ละข้อ

1.5 ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างการตั้งวัตถุประสงค์ ด้วงาน กิจกรรม และ

วิธีการประเมินผล

2. การจัดระบบกลุ่ม มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ผู้เรียนเลือกเองหรือกำหนดให้ วิธีการง่ายๆ ก็คือ ให้ผู้เรียนสร้างกลุ่มกับเพื่อนอีก 1 คน แล้วให้ผู้เรียนเป็นคู่ไปสร้างทีมกับเพื่อนคนอื่นๆ

2.2 กลุ่มมีลักษณะแบบเดียวกัน หรือกลุ่มมีลักษณะต่างกัน ถ้าสมาชิกมีลักษณะต่างกันย่อมเป็นการรวมผู้มีความสามารถ พื้นฐานความรู้ รูปแบบการเรียนรู้ต่างกันเข้ามาไว้ด้วยกัน

2.3 จำนวนสมาชิก จำนวน 4- 6 คน สำหรับกลุ่มแก้ปัญหาและโครงการใหญ่ เพราะถ้าใช้จำนวน 3 คน สมาชิกจะจับกลุ่มเอียงไปที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ถ้าสมาชิกมากกว่า 6 คน สมาชิกบางส่วนจะเฉยหรือไม่ร่วมกิจกรรม

2.4 กำหนดเวลาพบกลุ่ม ผู้อำนวยการความสะดวกต้องกำหนดช่วงจำนวนครั้งมากที่สุดและน้อยที่สุด หรือให้คำชี้แนะเรื่องการพบกลุ่มให้เหมาะสมกับชิ้นงาน

3. การเตรียมผู้เรียน ในขั้นเตรียมการ มีรายละเอียด ดังนี้

3.1 การเกริ่นนำ ใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง สำหรับการจัดตั้งกลุ่ม แนะนำผู้เรียนถึงความสามารถ ทักษะต่างๆที่จำเป็นในการทำโครงการและภาระหน้าที่ในกลุ่ม ได้แก่ อธิบายอย่างชัดเจนว่าผู้เรียนจะจัดกลุ่มอย่างไร ให้เวลาผู้เรียนทำความคุ้นเคยกับสมาชิก การระบุให้ชัดเจนว่าทักษะใดที่จำเป็นต้องมีเพื่อทำงานร่วมกัน ให้คำจำกัดความตัวตนและผลลัพธ์ที่คาดหวัง ระบุทักษะที่ผู้สอนคาดหวัง อธิบายกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน บทบาทของผู้อำนวยความสะดวก อธิบายวิธีการประเมินผลอย่างชัดเจน

3.2 การสร้างทีม สามารถใช้การอภิปรายร่วมกันว่ากลุ่มที่มีประสิทธิภาพเป็น



อย่างไร มีลักษณะการทำงานอย่างไร มีบทบาท ความรับผิดชอบรวมถึงการดำเนินการอย่างไร สอบถามกลุ่มผู้เรียนว่าการทำงานร่วมกันที่ดี หรือไม่ดีเป็นอย่างไร ผู้สอนต้องส่งเสริมผู้เรียนให้ตัดสินใจด้วยเองที่จะถ่วงถ่วงงาน การสืบสวนหาสาเหตุ วิธีการวิจัย และการทำงานแต่ละขั้นตอน

3.3 สร้างปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม เมื่อมีการจัดตั้งกลุ่มครั้งแรก ผู้สอนต้องอธิบายทักษะการทำงานกลุ่มที่ดีให้ผู้เรียนทราบ รวมถึงการให้ความสำคัญกับการหาข้อตกลงร่วมกันในกลุ่ม โดยฝึกการมีปฏิสัมพันธ์ด้วยการทำงานกลุ่ม กำหนดบทบาทหน้าที่ในกลุ่มทำงาน

3.4 กำหนดโครงการและระบุตัวงาน อธิบายผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการของกิจกรรม เช่น โครงการ รายงาน แบบแผนหรือรูปแบบ การจัดสัมมนาในโครงการหรือกิจกรรม การประเมินทักษะหรือกระบวนการที่กำหนดไว้ ไปสเตอร์ ปัญหาการวิจัย การนำเสนอรูปแบบต่างๆ สื่ออุปกรณ์ ฯลฯ

3.5 กำหนดเวลาในขั้นเตรียมการ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และความมีวุฒิภาวะของกลุ่ม รวมถึงการทุ่มเทของผู้เรียน วิธีการที่ดี คือ ควรจัดเตรียมคู่มือแนะนำให้ผู้เรียนอ่านก่อน แล้วอภิปรายร่วมกันเรื่องวิธีปฏิบัติ

4. การกำกับหรือการควบคุม ทำให้เกิดข้อมูลป้อนกลับที่แสดงความก้าวหน้าของผู้สอนเองและผู้เรียน เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยการเรียนรู้ของผู้เรียนและการจัดการภายในกลุ่ม การกำกับอาจออกมาในรูปแบบการประเมินตัวงานแบบเป็นทางการหรือไม่เป็นทางการ ได้แก่ การรายงานสรุปลงรายสัปดาห์หรือทุก 2 สัปดาห์ เกี่ยวกับเวลาที่พบกลุ่ม สมาชิกคนใดทำอะไร งานแบ่งหน้าที่กันอย่างไร การทำแผนโครงการ การพูด หรือลายลักษณ์อักษรที่เป็นทางการของแต่ละกลุ่ม ตารางเวลา แหล่งข้อมูลที่ใช้ การแบ่งหน้าที่ในงาน รูปแบบสุดท้ายของการนำเสนอ การประเมินความก้าวหน้าในช่วงกลางของโครงการ โดยให้ประเมินตนเองและให้เพื่อนประเมิน การนำเสนอด้วยปากเปล่า โดยสมาชิกเสนอความก้าวหน้าในหัวข้อเรื่องที่มอบหมายโดยเลือกในช่วงกลางของโครงการหรืองานมอบหมาย เป็นต้น

5. การประเมินผล มีการประเมินผลทั้งผลงานและกระบวนการ การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการพัฒนาเกณฑ์ประเมินผล ผู้เรียนมีแนวโน้มเข้าไปผูกพันสัญญาณกับเกณฑ์นั้นมากขึ้น

2. การจัดการเรียนรู้ร่วมกัน ตามแนวคิดของ MacGregor (1992) มีรูปแบบ ดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาสาระในหลักสูตรทั้งหมดให้เข้าใจ และตรวจสอบว่าส่วนใดตอนใดที่ควรใช้การเรียนรู้ร่วมกัน

2. กำหนดตัวงาน หัวข้อปัญหา ที่ใช้ในการเรียนรู้ร่วมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวงานที่ต้องการให้ใช้ความคิด (thinking tasks) ซึ่งผู้เรียนมีการรับผิดชอบร่วมกัน ผู้เรียนส่วนใหญ่

ได้รับการกระตุ้นจากตัวงานที่เป็น คำถาม ปริศนา จำเป็นต้องฝึกฝน ผู้สอนควรสังเกตซ้ำเมื่อผู้เรียนทำงานร่วมกัน

3. ออกแบบวิธีการให้ผลป้อนกลับและการตรวจสอบความรับผิดชอบ มักใช้การวิพากษ์ ถ้ากลุ่มหลายๆกลุ่มทำงานร่วมกันในการแก้ปัญหาหรือค้นพบความรู้จากหัวข้อต่างๆ มีกระบวนการอะไรที่จะทำให้เกิดการแบ่งปันผลจากการทำงานนั้น เมื่อไร และอย่างไรที่ผู้สอนจะให้ความชัดเจน ประเมินหรือ เพิ่มเติมความรู้ที่ได้หลังจากงานเสร็จแล้ว ผู้เรียนมีโอกาสได้ประเมินงานกลุ่มตนเองหรือไม่ ผู้เรียนได้ประเมินการฟังพาทักษะในกลุ่มหรือไม่

4. กรอบบทบาทของผู้เรียน ผู้เรียนต้องสร้างความเชื่อใหม่ๆเกี่ยวกับพฤติกรรมเรียนรู้ ให้มีลักษณะการเรียนรู้ร่วมกัน 7 ประการ ดังนี้

4.1 ผู้เรียนเปลี่ยนบทบาทจากผู้ฟัง ผู้สังเกตการณ์ และผู้จดคำบรรยายมาเป็นมีกระตือรือร้นเป็นนักแก้ปัญหา ผู้ให้ความรู้ และผู้อภิปราย

4.2 ผู้เรียนเปลี่ยนบทบาทตนเองจากการเตรียมตัวในการเรียนรู้ในระดับต่ำหรือปานกลางมาเป็นผู้เตรียมตัวในการเรียนรู้ระดับสูง

4.3 ผู้เรียนเปลี่ยนตนเองจากการนำเสนอในกลุ่มเล็กๆ เป็นการนำเสนอต่อสาธารณชนที่อาจได้รับคำวิพากษ์วิจารณ์มาก

4.4 ผู้เรียนเปลี่ยนจากการเข้าร่วมด้วยความต้องการส่วนตัว ไปสู่การเข้าร่วมด้วยความคาดหวังทางสังคม

4.5 ผู้เรียนเปลี่ยนจากการแข่งขันกับเพื่อน มาสู่การทำงานร่วมกับเพื่อน

4.6 ผู้เรียนเปลี่ยนจากความรับผิดชอบและการเรียนรู้ที่ไม่ต้องพึ่งพาทักษะผู้อื่น ไปสู่ความรับผิดชอบและการนำตนเองที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งพาทักษะกันและกัน

4.7 ผู้เรียนเปลี่ยนจากความเชื่อที่ว่าผู้สอนและตำราเรียนเป็นแหล่งของอำนาจและความรู้เพียงแหล่งเดียวมาเป็นความเชื่อว่าเป็นเพื่อนสมาชิก ตนเอง และความคิดของผู้อยู่ในชุมชน เป็นสิ่งที่เพิ่มเติมเข้ามา เป็นแหล่งสำคัญของอำนาจและความรู้

5. กรอบของบทบาทผู้สอน มีรายละเอียด ดังนี้

5.1 ผู้สอนต้องเข้าใจลักษณะการเรียนรู้โดยมีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ปรับความคิดที่ว่าตนเองเป็นผู้เชี่ยวชาญที่ถ่ายทอดความรู้ให้ผู้เรียนมาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการออกแบบการจัดกิจกรรมเรียนรู้ที่ใช้ปัญญาให้ผู้เรียน

5.2 ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวก ผู้ร่วมเรียน ผู้ฝึก ผู้ชี้แนะ

5.3 ผู้สอนควรทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ที่จะคิดในงานของตนเอง

5.4 สร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมมั่นในความสามารถ เพื่อให้เขามีแรงจูงใจในการตรวจสอบงานของตนเอง ทบทวนการคิดของตนเอง

5.5 ผู้สอนเป็นผู้กำหนดตัวงาน มอบหมายงานที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เรียนรู้อย่างกระตือรือร้นนำไปสู่การหาข้อสรุปตกลงร่วมกัน

5.6 ผู้สอนเป็นผู้บริหารภายในห้องเรียนโดยภาพรวม สร้างเงื่อนไขที่ทำให้ การเรียนรู้ร่วมกันเกิดขึ้น ผู้สอนมีบทบาทในระหว่างการดำเนินกิจกรรม เช่น มีส่วนร่วมในการ อภิปราย ใช้คำถามเพิ่มเติม เป็นต้น

5.7 ผู้สอนช่วยเหลือผู้เรียนในการสังเคราะห์ เมื่อกิจกรรมกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ถือเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้จัดบันทึกแต่ละกลุ่มต้องแบ่งปันข้อสรุปร่วมกันของกลุ่มให้เพื่อนที่เหลือได้ ทราบ ให้โอกาสผู้เรียนทุกคนได้อภิปราย โดยผู้สอนสามารถใช้คำถามกระตุ้นการคิดของผู้เรียน

3. การจัดการเรียนรู้ร่วมกัน ตามแนวทางของ Johnson and Johnson (1994) มีรูปแบบ ดังนี้

1. การวางแผนการเรียนการสอน มีรายละเอียด ดังนี้

1.1 กำหนดวัตถุประสงค์เรียนรู้ โดยกำหนดทั้งวัตถุประสงค์ในเนื้อหาวิชาที่ อยู่บนพื้นฐานทฤษฎี ความคิดรวบยอดหรือการวิเคราะห์งาน และวัตถุประสงค์ที่เป็นทักษะ กระบวนการต่างๆ ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทักษะในกลุ่มย่อย ผู้สอนสามารถ ให้ผู้เรียนร่วมพูดคุยว่าทักษะกระบวนการตัวใดกลุ่มควรได้รับความรู้เพิ่มเติม ร่วมวิเคราะห์ว่า ทักษะตัวใดจำเป็นหรือเป็นที่ต้องการเพื่อให้กลุ่มบรรลุผลสำเร็จ

1.2 กำหนดขนาดของกลุ่ม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้ร่วมกัน กลุ่มควรมีจำนวน 2-6 คน บางกิจกรรมอาจปรับขนาดกลุ่มให้มีสมาชิก 5 คน (Bean, 1996) แต่ไม่ควรเกิน 6 คน เพราะสมาชิกร่วมกิจกรรมได้ไม่ทั่วถึง มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกลittle สำหรับ ระยะเริ่มแรกควรมีสมาชิกประมาณ 2-3 คน เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์ได้ทั่วถึง สามารถสร้างตารางนัดหมายได้ง่ายกว่าและเป็นที่ยากที่จะหลบเลี่ยง ไม่ทุ่มเทในงานที่เป็นภาระรับผิดชอบของตน

1.3 การจัดผู้เรียนเข้ากลุ่ม สามารถสร้างกลุ่มได้หลายวิธี เช่น วิธีการสุ่ม โดยสุ่ม เป็นหมายเลขหรือสุ่มแบบแบ่งชั้น ผู้เรียนเลือกเพื่อนสมาชิกเอง ผู้สอนกำหนด เป็นต้น ลักษณะ สมาชิกกลุ่ม กลุ่มที่มีลักษณะต่างกันมีประโยชน์มากกว่า เนื่องจากผู้เรียนมาจากต่างพื้นฐานชีวิต ประสบการณ์หรือความสนใจต่างกัน ผู้เรียนได้แสดงออกถึงแนวคิดที่หลากหลายและวิธีแก้ปัญหา ที่แตกต่างกัน เกิดความสมดุลทางปัญญา กระตุ้นความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และพัฒนาการทางปัญญา และสังคมให้มากขึ้น ผู้เรียนต้องมีการคิดอย่างละเอียดลออ พิถีพิถันขึ้น มีการให้และการรับมุมมอง ต่างๆผ่านการอภิปราย จึงเพิ่มความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง พัฒนาการให้เหตุผลและความคงทนของ ความรู้ในระยะยาว

1.4 การกำหนดบทบาทผู้เรียนแต่ละคนในกลุ่ม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ กันอย่างใกล้ชิดและมีส่วนร่วมทำงานอย่างทั่วถึง ผู้สอนควรจัดบทบาทหน้าที่ของผู้เรียนให้อยู่ใน

ลักษณะที่ต้องพึ่งพาอาศัยกันและช่วยเหลือกัน เช่น ผู้อ่าน ผู้บันทึก ผู้สนับสนุน เป็นต้น แล้วมีการ สับเปลี่ยนบทบาทกัน โดยทั่วถึง

1.5 การจัดห้องเรียน ควรจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อและสะดวกต่อการทำงานกลุ่ม

1.6 การวางแผน เตรียมเนื้อหาความรู้ วัสดุในการสอน ลักษณะตัวงานที่

ผู้เรียนต้องทำให้สำเร็จเป็นสิ่งกำหนดวัสดุ อุปกรณ์ที่จำเป็นในบทเรียน ตัวงานในการเรียนรู้ร่วมกัน มีลักษณะสำคัญ คือ งานที่มอบหมายให้ผู้เรียนต้องเกี่ยวข้องและเติมเต็มสู่วัตถุประสงค์เรียนรู้ ตัวงานต้องเอื้อให้ผู้สอนและผู้เรียนได้ทำงานร่วมกันในกลุ่มเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปร่วมกัน เนื้อหา ความรู้ ข้อมูล วัสดุต่างๆ ต้องออกแบบให้ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กัน พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ของผู้เรียน

2. ด้านการสอน เป็นการอธิบายตัวงานและโครงสร้างการร่วมมือกัน สรุปได้ ดังนี้

2.1 อธิบายชี้แจงงานที่มอบหมายเชิงวิชาการให้ผู้เรียนทราบว่สิ่งที่เขาต้อง ทำคืออะไร จะทำงานที่มอบหมายได้อย่างไร

2.2 อธิบายเกณฑ์แห่งความสำเร็จ เป็นการสื่อสารระดับผลงานที่ผู้สอนคาดหวังจาก ผู้เรียน งานที่คาดหวังมีลักษณะอย่างไร เกณฑ์ที่ใช้วัดความสำเร็จคืออะไร

2.3 สร้างการพึ่งพาอาศัยกันและกัน เช่น การสร้างเป้าหมายร่วมกัน การสร้าง เป้าหมายร่วมกันคู่กับการเสริมแรงบวกอื่น เช่น รางวัล แต้้มคะแนน เป็นต้น ผู้สอนควรอธิบาย กฎเกณฑ์ ระเบียบ กติกา บทบาทหน้าที่ให้ผู้เรียนทราบ

2.4 อธิบายความสำคัญและวิธีการตรวจสอบความรับผิดชอบแต่ละบุคคล เช่น การ วัดผลงานสมาชิกรายบุคคล การสุ่มสอบปากเปล่า การสังเกต การจดบันทึกความถี่ในการทำงาน ของสมาชิกในกลุ่ม เป็นต้น

3 การกำกับดูแลและช่วยเหลือ มีรายละเอียด ดังนี้

3.1 ดูแลให้สมาชิกมีการปรึกษาหารือกันอย่างใกล้ชิด

3.2 สังเกตการณ์การทำงานร่วมกันในกลุ่มว่า ผู้เรียน ได้มีการร่วมมือกันทำงานในการ เรียนรู้หรือไม่ ผู้เรียนเข้าใจในงานหรือบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายหรือไม่ สังเกตพฤติกรรม ต่างๆของผู้เรียนในการให้ข้อมูลป้อนกลับ การเสริมแรง และบันทึกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อ การทำงานกลุ่ม

3.3 แทรกแซงกลุ่มเมื่อจำเป็น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของงานและการทำงาน ผู้สอน สามารถเข้าไปชี้แจง ชี้แนะหรือให้ความช่วยเหลืออื่นๆ

3.4 สรุปการเรียนรู้ ผู้สอนควรให้กลุ่มสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการเรียนรู้ เพื่อ ช่วยให้การเรียนรู้มีความชัดเจน

4. การประเมินผล เป็นการประเมินผู้เรียนทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ โดยปกติใช้ ระบบประเมินอิงเกณฑ์ที่กำหนด แบ่งเป็น 3 ลักษณะ มีรายละเอียด ดังนี้

4.1 การประเมินผลจากผลงาน ผู้เรียนต้องแสดงให้เห็นว่าสามารถทำอะไรได้บ้าง ด้วยสิ่งที่ตนเรียนรู้มาแล้ว หรือระดับความรู้ที่ได้จากรายวิชาหรือจากโครงการงาน

4.2 การประเมินกระบวนการ ต้องการให้ผู้เรียนแสดงกระบวนการหรือทักษะที่กำหนดไว้ ในบริบทของชีวิตจริง ผู้สอนควรจัดให้ผู้เรียนมีการวิเคราะห์การทำงานของกลุ่มและพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มมีโอกาสปรับปรุงแก้ไขส่วนบกพร่อง

4.3 การประเมินคุณภาพการเรียนรู้โดยรวม ได้จากการนำคะแนนของผู้เรียนรายบุคคลมารวมกับคะแนนกลุ่ม สำหรับการตัดสินผลการเรียนควรใช้แบบอิงเกณฑ์มากกว่าอิงกลุ่ม

4.. การจัดการเรียนรู้ร่วมกัน ตามแนวทางของ Hunt and Alexander (1994) มีรูปแบบ ดังนี้

1. การเกริ่นนำ โดยการอธิบายวัตถุประสงค์ และ จูงใจผู้เรียนเข้าสู่บทเรียน
2. การจัดประสบการณ์เรียนรู้ เป็นการจัดกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกันที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจ การคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และประเมินแหล่งข้อมูล
3. การสรุปความคิด เป็นการจัดกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนสรุปความคิด ให้การเสริมแรงในการเรียนรู้ และเชื่อมโยงเรื่องที่เรียนรู้ในบทเรียน

5. การจัดการเรียนรู้ร่วมกัน ตามแนวทางของ Barkley et al., (2005) มีรูปแบบ ดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการเรียนรู้ร่วมกัน มีรายละเอียด ดังนี้
  - 1.1 กำหนดการจัดตั้งกลุ่ม
  - 1.2 กำหนดจำนวนสมาชิกกลุ่ม
  - 1.3 จัดเตรียม เนื้อหา อุปกรณ์ เครื่องมือต่างๆ
  - 1.4 กำหนดเวลาในการดำเนินกิจกรรม
  - 1.5 จัดเตรียมกิจกรรมสำรอง กรณีที่สมาชิกทำงานเสร็จก่อนเวลา
2. การจัดประสบการณ์เรียนรู้ มีรายละเอียด ดังนี้
  - 2.1 อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
  - 2.2 อธิบายขั้นตอน วิธีการทำกิจกรรม
  - 2.3 อธิบายลักษณะตัวงาน
  - 2.4 อธิบายการประเมินผลทั้งการประเมินผลงาน และประเมินกระบวนการ
3. การกำกับดูแลระหว่างการดำเนินกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน มีรายละเอียด ดังนี้
  - 3.1 ตรวจสอบความก้าวหน้าของงานกลุ่ม
  - 3.2 ช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มแก้ปัญหาในการทำงานของกลุ่ม
4. การสรุปผล มีรายละเอียด ดังนี้

4.1 สมาชิกกลุ่มนำเสนอข้อค้นพบให้เพื่อนสมาชิกฟัง

4.2 ปิดกิจกรรม

5. การสะท้อนกลับ ผู้เรียนวิเคราะห์สิ่งที่เขาได้เรียนรู้ ระบุจุดแข็ง จุดอ่อนในกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน เสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น

จากแนวทางปฏิบัติของผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยจึงได้สรุปสังเคราะห์ ดังนี้  
ตารางที่ 3 เปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้ร่วมกันจากผู้เชี่ยวชาญ

| ลำดับขั้น<br>รูปแบบ  | Ingleton<br>et al., (1969)   | MacGregor<br>(1992)  | Johnson &<br>Johnson<br>(1994)   | Hunt &<br>Alexander<br>(1994) | Barkley<br>et al.,<br>(2005)  |
|--|--|--|--|-------------------------------|---|
| การวางแผน<br>การเรียน<br>การสอน                                    | - กำหนด<br>วัตถุประสงค์<br>ด้านเนื้อหาและ<br>กระบวนการ<br>- กำหนดกลุ่ม<br>- กำหนดแหล่ง<br>เรียนรู้<br>- กำหนดการ<br>ประเมินผล<br>- ตรวจสอบความ<br>สอดคล้อง | - ศึกษาเนื้อหา<br>ในหลักสูตร<br>ทั้งหมด เพื่อ<br>กำหนดกิจกรรม<br>- กำหนดตัวงาน<br>- กำหนดวิธีการ<br>ให้ผลป้อนกลับ<br>และตรวจสอบ<br>ความรับผิดชอบ | - กำหนด<br>วัตถุประสงค์<br>ด้านเนื้อหาและ<br>กระบวนการ<br>- กำหนดขนาด<br>กลุ่ม<br>- จัดผู้เรียนเข้า<br>กลุ่ม<br>- กำหนด<br>บทบาทผู้เรียน<br>- จัดห้องเรียน<br>- วางแผน<br>เนื้อหา วัสดุ<br>อุปกรณ์ |                               | - จัดตั้งกลุ่ม<br>- กำหนด<br>ขนาดกลุ่ม<br>- เตรียม<br>เนื้อหา<br>อุปกรณ์<br>เครื่องมือ<br>- กำหนดเวลา<br>- เตรียม<br>กิจกรรม<br>สำรอง |
| การจัดระบบ<br>กลุ่ม  | - เลือกผู้เรียนเข้า<br>กลุ่ม<br>- ลักษณะกลุ่ม<br>- ขนาดกลุ่ม<br>- เวลาพบกลุ่ม  |  |  |                               |   |
| การจัด<br>ประสบการณ์<br>เรียนรู้<br>- การเตรียม<br>ผู้เรียน (ก่อน) | - เกริ่นนำ<br>- ฝึกสร้างทีมและ<br>สร้างปฏิสัมพันธ์<br>- อธิบายผลลัพธ์<br>ที่ต้องการ  |  |  |                               |   |

ตารางที่ 3 (ต่อ) เปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้ร่วมกันจากผู้เชี่ยวชาญ

| ลำดับขั้น<br>รูปแบบ                 | Ingleton<br>et al.,<br>(1969)                          | MacGregor<br>(1992) | Johnson<br>&Johnson<br>(1994)  | Hunt &<br>Alexander<br>(1994)   | Barkley<br>et al.,<br>(2005)   |
|-------------------------------------|--|---------------------|--|---|--|
| - การจัด<br>กิจกรรมการ<br>เรียนรู้  |  |                     | - อธิบาย<br>ลักษณะงาน<br>ลำดับขั้นตอน<br>- อธิบายเกณฑ์<br>ความสำเร็จ<br>- สร้างการ<br>พึงพ้อาศัย และ<br>ตรวจสอบความ<br>รับผิดชอบ | ในขณะดำเนิน<br>กิจกรรม<br>- เกริ่นนำ<br>วัตถุประสงค์<br>เนื้อหา<br>- ดำเนิน<br>กิจกรรมเรียนรู้<br>- สรุปความคิด | - อธิบาย<br>วัตถุประสงค์<br>- อธิบาย<br>ขั้นตอน<br>วิธีการ ทำงาน<br>- อธิบายการ<br>ประเมินผล<br>- สรุปข้อ<br>ค้นพบ<br>- สะท้อนกลับ<br>กระบวนการ<br>เรียนรู้ร่วมกัน |
| การกำกับ<br>และช่วยห<br>ลือผู้เรียน | - เพื่อแสดง<br>ความก้าวหน้า<br>ของในงานของ<br>ผู้เรียน |                     | - ดูแลให้ปริศึกษา<br>กันอย่างใกล้ชิด<br>- สังเกตการณ์<br>ทำงาน<br>- แทรกแซงเมื่อ<br>จำเป็น                                       |   | - ตรวจสอบ<br>ความก้าวหน้า<br>ของกลุ่ม<br>- ช่วยแก้ไข<br>ปัญหากลุ่ม   |
| การ<br>ประเมินผล                    | - ประเมินผล<br>งาน<br>- ประเมิน<br>กระบวนการ           |                     | - ประเมินผล<br>การเรียนรู้<br>(ผลงาน)<br>- ประเมิน<br>กระบวนการ<br>- ประเมิน<br>คุณภาพ<br>โดยรวม                                 |   |  |

ตารางที่ 3 (ต่อ) เปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้ร่วมกันจากผู้เชี่ยวชาญ

| ลำดับขั้น<br>รูปแบบ | Ingleton<br>et al.,<br>(1969) | MacGregor<br>(1992)   | Johnson<br>&Johnson<br>(1994) | Hunt &<br>Alexander<br>(1994) | Barkley<br>et al., (2005) |
|---------------------|-------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| บทบาท<br>ผู้เรียน   |                               | กรอบบทบาท<br>ผู้เรียน |                               |                               |                           |
| บทบาท<br>ผู้สอน     |                               | กรอบบทบาท<br>ผู้สอน   |                               |                               |                           |

รูปแบบการจัดการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งเกิดจากการสังเคราะห์งานของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 5 ท่าน มีรูปแบบและรายละเอียด ดังนี้

1. การวางแผนการเรียนการสอน

- 1.1 ศึกษาเนื้อหาสาระในหลักสูตรทั้งหมด
- 1.2 กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้
- 1.3 กำหนดกิจกรรมเรียนรู้ ตัวอย่าง วัสดุ อุปกรณ์ที่จำเป็น
- 1.4 กำหนดการประเมินผล
- 1.5 การจัดระบบกลุ่ม
  - 1.5.1 ขนาดของกลุ่ม
  - 1.5.2 การจัดผู้เรียนเข้ากลุ่ม
  - 1.5.3 ลักษณะสมาชิกกลุ่ม
  - 1.5.4 การพบกลุ่ม
  - 1.5.5 กำหนดบทบาทสมาชิกในกลุ่ม
- 1.6 จัดหาแหล่งเรียนรู้
- 1.7 จัดสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้

2. การจัดประสบการณ์เรียนรู้

- 2.1 การเตรียมผู้เรียนก่อน
- 2.2 การดำเนินกิจกรรมเรียนรู้
  - 2.2.1 ชี้นำ
  - 2.2.2 ชี้นำดำเนินการเรียนรู้



### 2.2.3 ขั้นสรุปผล

#### 2.3 การกำกับดูแลและให้ความช่วยเหลือ

3. การประเมินผลการเรียนรู้
4. บทบาทของผู้เรียน
5. บทบาทของผู้สอน

#### 1. การวางแผนการเรียนการสอน

1.1 ศึกษาเนื้อหาสาระในหลักสูตรทั้งหมด ผู้สอนต้องศึกษาเนื้อหาในหลักสูตรทั้งหมดให้เข้าใจ ต้องตรวจสอบว่าเนื้อหาส่วนใด ตอนใดที่ควรจัดกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกันให้ผู้เรียน

1.2 กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ โดยกำหนดทั้งวัตถุประสงค์ในเนื้อหาวิชาที่อยู่บนพื้นฐานทฤษฎี ความคิดรวบยอดหรือการวิเคราะห์งาน และวัตถุประสงค์ที่เป็นทักษะกระบวนการต่างๆ ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทักษะในกลุ่มย่อย ผู้สอนสามารถให้ผู้เรียนร่วมพูดคุยว่าทักษะกระบวนการตัวใดกลุ่มควรได้รับความรู้เพิ่มเติม ร่วมวิเคราะห์ว่าทักษะตัวใดจำเป็นหรือเป็นที่ต้องการเพื่อให้กลุ่มบรรลุผลสำเร็จ

#### 1.3 กำหนดกิจกรรมเรียนรู้ ด้วงงาน วัสดุ อุปกรณ์ที่จำเป็น

กิจกรรมในการเรียนรู้ร่วมกัน สามารถแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ การอภิปราย โดยผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์และแลกเปลี่ยนความเห็นผ่านการพูดคุย การสอนโดยเพื่อน ผู้เรียนช่วยเพื่อนสมาชิกให้เรียนรู้เนื้อหาวิชาและพัฒนาทักษะที่กำหนดไว้ การแก้ปัญหา ผู้เรียนได้รับการฝึกฝนกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาร่วมกัน การจัดระบบข้อมูล กลุ่มใช้เครื่องมือในการจัดระบบและนำเสนอ และการเขียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจเนื้อหาที่สำคัญ เป็นต้น

ด้วงงานในการเรียนรู้ร่วมกัน มีลักษณะสำคัญ คือ งานที่มอบหมายให้ผู้เรียนทำต้องเกี่ยวข้องและเติมเต็มสู่วัตถุประสงค์เรียนรู้ มีความสอดคล้องระหว่างด้วงงาน กระบวนการและความสามารถของผู้เรียน ออกแบบด้วงงานที่ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์กัน ความรับผิดชอบที่ช่วยเหลือ ฟังพาทอาศัยซึ่งกันและกัน กำหนดเวลาที่พอเพียงกับผู้เรียนเพื่อหาข้อสรุปร่วมกัน ส่งเสริมให้หาข้อสรุปร่วมกัน สอนให้เคารพในความแตกต่างและมุมมองของแต่ละคน ด้วงงานต้องเอื้อให้ผู้สอนและผู้เรียนได้ทำงานร่วมกันในกลุ่มเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปร่วมกัน

1.4 กำหนดประเมินผล การกำหนดเกณฑ์ประเมินผลหรือเกณฑ์ความสำเร็จ ผู้สอนสามารถใช้การประเมินผลตามเกณฑ์มาตรฐาน หรืออิงกลุ่ม หรือให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมพัฒนาเกณฑ์ประเมินผล เพื่อให้ผู้เรียนผูกพันสัญญาณกับสิ่งที่เขาร่วมกำหนด

#### 1.5 การจัดระบบกลุ่ม

1.5.1 ขนาดของกลุ่ม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้ร่วมกัน กลุ่มควรมีจำนวน 2-6 คน บางกิจกรรมอาจปรับขนาดกลุ่มให้มีสมาชิก 5 คน (Bean, 1996) แต่ไม่ควรเกิน 6

คน เพราะสมาชิกร่วมกิจกรรมได้ไม่ทั่วถึง มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกน้อย สำหรับระยะเริ่มแรกควรมีสมาชิกประมาณ 2-3 คน เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์ได้ทั่วถึง สามารถสร้างตารางนัดหมายได้ง่ายกว่าและเป็นการยากที่จะหลบเลี่ยง ไม่ทุ่มเทในงานที่เป็นภาระรับผิดชอบของตน

1.5.2 การจัดผู้เรียนเข้ากลุ่มสามารถสร้างกลุ่มได้หลายวิธี เช่น วิธีการสุ่ม โดยสุ่มเป็นหมายเลขหรือสุ่มแบบแบ่งชั้น ผู้เรียนเลือกเพื่อนสมาชิกเอง ผู้สอนกำหนด ฯลฯ

1.5.3 ลักษณะสมาชิกกลุ่ม กลุ่มที่มีลักษณะต่างกันเป็นการรวมผู้มีความสามารถพื้นฐานชีวิต รูปแบบการเรียนรู้ต่างกันเข้ามาไว้ในกลุ่มเดียวกัน ผู้เรียนได้แสดงออกถึงแนวคิด มุมมองที่หลากหลายและวิธีแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน เกิดความสมดุลทางปัญญา กระตุ้นความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และพัฒนาการทางปัญญาและสังคมให้มากขึ้น ผู้เรียนต้องมีการคิดอย่างละเอียดละออ พิถีพิถันขึ้น มีการให้และการรับมุมมองต่างๆผ่านการอภิปราย เพิ่มความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง พัฒนาการให้เหตุผลและความคงทนของความรู้ในระยะยาว

1.5.4 การพบกลุ่ม ต้องกำหนดช่วงจำนวนครั้งมากที่สุดและน้อยที่สุดในการพบกลุ่ม หรือให้คำชี้แนะเรื่องการพบกลุ่มให้เหมาะสมกับตัวงาน ในตอนท้ายของช่วงแรก ผู้เรียนต้องระบุสถานที่สำหรับพบกลุ่ม

1.5.5 กำหนดบทบาทสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้ผู้เรียนมีจุดหมายในการมีส่วนร่วมในกลุ่มและเกิดการเรียนรู้จากตัวงาน มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มและช่วยปรับปรุงกระบวนการกลุ่ม บทบาทสำคัญของผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาในกลุ่มการเรียนรู้ร่วมกันมี ดังนี้

1.5.5.1 ผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) หรือผู้นำ เป็นผู้ดำเนินการให้สมาชิกอภิปราย ดูแลสมาชิกทุกคนให้ทำงานส่วนที่เป็นการรับผิดชอบของตน ผู้อำนวยความสะดวกต้องแน่ใจว่าสมาชิกทุกคนในกลุ่มมีโอกาสเรียนรู้ มีส่วนร่วม ได้รับเกียรติและเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน

1.5.5.2 ผู้บันทึก (Recorder) เป็นผู้บันทึกกิจกรรมที่กลุ่มได้รับมอบหมาย บันทึกสรุปการอภิปราย เก็บบันทึกที่มีความสำคัญ เช่น แผ่นงาน การเข้าร่วมกิจกรรม การบ้าน รวมถึงเก็บชิ้นงานหรืองานที่ได้รับมอบหมายที่เป็นลายลักษณ์อักษรให้ผู้สอน

1.5.5.3 ผู้รายงาน (Reporter) เป็นผู้ทำหน้าที่โฆษกและสรุปข้อมูลที่เป็นกิจกรรมกลุ่มหรือข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม ผู้รายงานต้องช่วยผู้บันทึกเตรียมรายงานและใบงาน

1.5.5.4 ผู้รักษาเวลา (Timekeeper) เป็นผู้คอยเตือนและควบคุมเวลา ทำงานร่วมกับผู้อำนวยความสะดวกในการดูแลงานที่ได้รับมอบหมาย ผู้รักษาเวลาต้องรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายเช่นเดียวกับเพื่อนสมาชิก

1.5.5.5 ผู้กำกับดูแล (Folder Monitor) ถ้าผู้สอนมอบหมายตัวงานที่มีอุปกรณ์จำนวนมาก ผู้กำกับดูแลต้องเก็บวัสดุอุปกรณ์ทั้งหลายให้เรียบร้อยนอกเหนือจากแผ่นงาน และต้องนำเอกสาร งานมอบหมายหรือบันทึกคืนให้แก่สมาชิกในกลุ่ม

1.5.5.6 สมาชิกสำรอง (Wildcard) ผู้ที่รับบทบาทเป็นผู้ที่เข้ามาแทนสมาชิกที่ไม่มาหรือเติมเข้าไปเมื่อกลุ่มจำเป็น

ประเด็นสำคัญ ก็คือ ผู้เรียนเป็นผู้มอบหมายบทบาทหน้าที่ให้เพื่อนสมาชิกเอง ผู้เรียนบริหารงานกลุ่มเอง โดยหมุนเวียนกันทำหน้าที่ตามข้อตกลงของกลุ่ม สมาชิกของกลุ่มทุกคนไม่จำเป็นต้องถูกกำหนดบทบาททุกตัวงาน บางกิจกรรมต้องการผู้เรียนเพียงคนเดียวทำหน้าที่บันทึก โดยในกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกแต่ละคนอาจมีหลายบทบาทในกลุ่ม การกำหนดบทบาทของสมาชิกควรกระทำในเวลาเดียวกับที่ตั้งกลุ่มการเรียนรู้

1.6. จัดหาแหล่งเรียนรู้ ที่ง่ายและเหมาะสมกับผู้เรียน ผู้สอนเป็นผู้สนับสนุนหรือผู้อำนวยความสะดวก ต้องแนะนำหรือช่วยเหลือในการหาแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เช่น หนังสือ แหล่งค้นคว้าต่างๆ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

1.7. จัดสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ การจัดสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการเรียนรู้ ร่วมกันควรมีสภาพเป็นห้องเรียนที่ทำให้ผู้เรียน สมาชิกกลุ่ม และผู้สอนได้รับความสะดวกในการมีปฏิสัมพันธ์กันและร่วมทำงานกลุ่มได้

## 2. การจัดประสบการณ์เรียนรู้

### 2.1 การเตรียมผู้เรียนก่อน

2.1.1 แนะนำการจัดตั้งกลุ่ม ทักษะกระบวนการ ภาระความรับผิดชอบในกลุ่ม

2.1.1.1 อธิบายวิธีการจัดตั้งกลุ่ม

2.1.1.2 ระบุทักษะกระบวนการที่จำเป็นในการทำงานร่วมกัน

2.1.1.3 ระบุทักษะกระบวนการที่คาดหวังให้ผู้เรียนพัฒนา

2.1.1.4 อธิบายกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน บทบาทของผู้เรียนหน้าที่รับผิดชอบ และบทบาทของผู้อำนวยความสะดวก

2.1.1.5 อธิบายเกณฑ์การประเมินผล

2.1.2 อธิบายลักษณะตัวงาน กิจกรรม โครงการ และผลลัพธ์ โดยอธิบาย คำจำกัดความของตัวงาน กิจกรรม โครงการ ผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการ รูปแบบผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการ เช่น รายงาน การทดสอบ การประเมินทักษะกระบวนการตามวัตถุประสงค์ โครงการ แฟ้มสะสมงาน การนำเสนอรูปแบบต่างๆ เป็นต้น

2.2 การดำเนินกิจกรรมเรียนรู้ มีรายละเอียด ดังนี้

2.2.1 ชี้แนะ ผู้สอนต้องอธิบายวัตถุประสงค์กิจกรรม ขั้นตอน กติกา วิธีการร่วมกิจกรรม ลักษณะชิ้นงานที่มอบหมาย กำหนดกลุ่ม อธิบายวิธีการประเมินผล เกณฑ์ที่ใช้วัดความสำเร็จ ผลงานที่ผู้สอนคาดหวังจากผู้เรียน รวมถึงการจูงใจผู้เรียนเข้าสู่บทเรียน

2.2.2 **ขั้นดำเนินการเรียนรู้** ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือทำกิจกรรมตามขั้นตอนเอง ค้นคว้าหาสิ่งที่ต้องการรู้ด้วยตนเองให้เกิดความเข้าใจ การคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์ โดยใช้การจัดกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน ได้แก่ การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ ความรู้สึก การสอนโดยเพื่อน การแก้ปัญหา กรณีศึกษา การจัดระบบข้อมูลนำเสนอ การเขียน การทำงานเป็นกลุ่มย่อย โดยมีขั้นตอนที่ชี้เฉพาะ การร่วมกันสร้างรายงานหรือผลงานที่มีชัดเจน เป็นต้น

2.2.3 **ขั้นสรุปผล** ผู้เรียนเป็นผู้สรุปความรู้ ข้อค้นพบ ประเด็นสำคัญที่ได้จากกิจกรรม เสริมแรงกันและกันในการเรียนรู้ รวมถึงมีการสะท้อนกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อการปรับปรุงที่ดีขึ้น

2.3 **การกำกับดูแลและให้ความช่วยเหลือ** มีรายละเอียด ดังนี้

2.3.1 **สังเกตการณ์ทำงานร่วมกันในกลุ่ม** ผู้เรียนมีการร่วมมือกันในการเรียนรู้หรือไม่ ผู้เรียนเข้าใจตัวงานที่ได้รับมอบหมายหรือไม่ ผู้เรียนรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในกลุ่มหรือไม่

2.3.2 **ให้ความช่วยเหลือ** ชี้แจง ชี้แนะ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มแก้ปัญหาในการทำงานของกลุ่มได้

2.3.3 **ตรวจสอบความก้าวหน้าในงานกลุ่ม** เพื่อช่วยการเรียนรู้ของผู้เรียนและการจัดการภายในกลุ่ม การกำกับดูแลมีทั้งรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การรายงานสรุปสั้นๆรายสัปดาห์หรือทุก 2 สัปดาห์ เกี่ยวกับเวลาที่พบกลุ่ม หน้าที่สมาชิกแต่ละคน ลักษณะการแบ่งงาน รูปแบบสุดท้ายของการนำเสนอ การประเมินความก้าวหน้าในช่วงกลางของโครงการ โดยให้ประเมินตนเองและให้เพื่อนประเมิน การนำเสนอด้วยปากเปล่าโดยสมาชิกเสนอความก้าวหน้าในหัวข้อเรื่องที่มอบหมายโดยเลือกในช่วงกลางของโครงการ เป็นต้น

3. **การประเมินผล** การประเมินผลในการเรียนรู้ร่วมกัน มีรายละเอียด ดังนี้

3.1 **การประเมินผลจากผลงาน** ผู้เรียนต้องแสดงให้เห็นว่าสามารถทำอะไรได้บ้างจากสิ่งที่ตนเรียนรู้แล้ว เป็นการประเมินที่มุ่งประเด็นที่ความสำเร็จของผู้เรียนและความรู้ที่ได้จากรายวิชาหรือจากโครงการ โดยปกติใช้ระบบประเมินอิงเกณฑ์ที่กำหนด

3.2 **การประเมินกระบวนการ** ต้องการให้ผู้เรียนแสดงกระบวนการหรือทักษะที่กำหนดไว้ ในบริบทของชีวิตจริง เป็นการประเมินที่มุ่งประเด็นที่การตรวจสอบกระบวนการทำงาน ตรวจสอบทักษะในการเรียนรู้ร่วมกัน ผู้สอนควรจัดให้ผู้เรียนมีการวิเคราะห์การทำงานของกลุ่มและพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มมีโอกาสปรับปรุงแก้ไขส่วนบกพร่อง

#### 4. บทบาทของผู้เรียน

- 4.1 ผู้เรียนเปลี่ยนบทบาทจากผู้ฟัง ผู้สังเกตการณ์และผู้จดคำบรรยาย มาเป็นมีกระตือรือร้นเป็นนักแก้ปัญหา ผู้ให้ความรู้ และผู้อภิปราย
- 4.2 ผู้เรียนเปลี่ยนบทบาทตนเองจากการเตรียมตัวในการเรียนรู้ในระดับต่ำ หรือปานกลางมาเป็นผู้เตรียมตัวในการเรียนรู้ระดับสูง
- 4.3 ผู้เรียนเปลี่ยนตนเองจากการนำเสนอในกลุ่มเล็กๆ เป็นการนำเสนอต่อสาธารณชนที่อาจได้รับคำวิพากษ์วิจารณ์มาก
- 4.4 ผู้เรียนเปลี่ยนจากการเข้าร่วมด้วยความต้องการส่วนตัว ไปสู่การเข้าร่วมด้วยความคาดหวังทางสังคม
- 4.5 ผู้เรียนเปลี่ยนจากการแข่งขันกับเพื่อน มาสู่การทำงานร่วมกับเพื่อนสมาชิก
- 4.6 ผู้เรียนเปลี่ยนจากความรับผิดชอบและการเรียนรู้ที่ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ไปสู่ความรับผิดชอบและการนำตนเองที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งพาอาศัยกันและกัน
- 4.7 ผู้เรียนเปลี่ยนจากความเชื่อที่ว่าผู้สอนและตำราเรียนเป็นแหล่งของอำนาจและความรู้เพียงแหล่งเดียว มาเป็นความเชื่อว่าเป็นสมาชิก ตนเอง และความคิดของผู้ที่อยู่ในชุมชน เป็นสิ่งที่เพิ่มเติมเข้ามา เป็นแหล่งสำคัญของอำนาจและความรู้

#### 5. บทบาทของผู้สอน

- 5.1 ผู้สอนต้องเข้าใจลักษณะการเรียนรู้โดยมีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ปรับความคิดที่ว่าตนเองเป็นผู้เชี่ยวชาญที่ถ่ายทอดความรู้ให้ผู้เรียนมาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการออกแบบการจัดกิจกรรมเรียนรู้ที่ใช้ปัญญาให้ผู้เรียน
- 5.2 ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวก ผู้ร่วมเรียน ผู้ฝึก ผู้ชี้แนะ
- 5.3 ผู้สอนควรทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ที่จะคิดในงานของตนเอง
- 5.4 สร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมมั่นในความสามารถ เพื่อให้เขามีแรงจูงใจในการตรวจสอบงานของตนเอง รวมถึงทบทวนการคิดของตนเอง
- 5.5 ผู้สอนเป็นผู้กำหนดตัวงาน มอบหมายงานที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้อย่างกระตือรือร้นนำไปสู่การหาข้อสรุปตกลงร่วมกัน
- 5.6 ผู้สอนเป็นผู้บริหารภายในห้องเรียนโดยภาพรวม สร้างเงื่อนไขที่ทำให้การเรียนรู้ร่วมกันเกิดขึ้น ผู้สอนมีบทบาทในระหว่างการดำเนินกิจกรรม เช่น มีส่วนร่วมในการอภิปราย ใช้คำถามเพิ่มเติม เป็นต้น
- 5.7 ผู้สอนช่วยเหลือผู้เรียนในการสังเคราะห์ เมื่อกิจกรรมกลุ่มเรียบร้อยแล้ว

ถือเป็นเรื่องสำคัญ ที่ผู้จัดบันทึกแต่ละกลุ่มต้องแบ่งปันข้อสรุปร่วมกันของกลุ่มให้เพื่อนสมาชิกที่เหลือได้ทราบ ให้โอกาสผู้เรียนทุกคนได้อภิปราย โดยผู้สอนสามารถใช้คำถามกระตุ้นการคิดของผู้เรียน

### การประเมินผลการเรียนรู้ร่วมกัน

การประเมินผลในการเรียนรู้ร่วมกันเป็นการประเมินคุณภาพและปริมาณการเรียนรู้ มักใช้ระบบการประเมินตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ การประเมินผลแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้ (Cramer, 1994)

1. การประเมินผลจากการวัดผลงาน (Product) เป็นการประเมินที่มุ่งประเด็นที่ความสำเร็จของผู้เรียนและความรู้ที่ได้จากรายวิชาหรือจากโครงการ ผู้เรียนอาจได้รับการประเมินเป็นรายบุคคลในงานที่ทำเป็นกลุ่มก็ได้ การประเมินจากผลงานมีวิธีการประเมิน ดังนี้

1.1 งานของผู้เรียน ผู้เรียนเข้ากลุ่มเรียนรู้ร่วมกันแล้วสร้างผลงานกลุ่ม แต่อาจได้รับการประเมินรายบุคคล เช่น การเขียนงานวิจัยสั้นๆหรือรายงานเรื่องปัญหาที่สัมพันธ์กับเนื้อหาในรายวิชา เรื่องราวที่มีการอภิปรายในกลุ่มเรียนรู้ร่วมกัน ฯลฯ

1.2 โครงการวิจัย ภายในโครงการวิจัย งานของผู้เรียนก็คือการเรียนรู้ร่วมกัน ผู้เรียนมีการแบ่งปันแหล่งความรู้ เวลาสั้นกว่าในห้องสมุด ระดมสมองร่วมกัน แล้วสร้างผลงานร่วมกันเป็นโครงการวิจัย แต่ผู้เรียนอาจได้รับการประเมินรายบุคคล ซึ่งอยู่ในรูปของ ข้อเขียน สอบปากเปล่า หรือทั้งสองอย่าง

1.3 การทดสอบ การวัดประเมินผลส่วนใหญ่เป็นเรื่องความเข้าใจเนื้อหาวิชาของผู้เรียน ผู้สอนอาจเลือกการทดสอบด้วยคำถามสั้นๆ หรือคำถามที่ใช้ตัวเลือก จัดสอบในช่วงกลางหรือช่วงท้ายของการเรียนรู้ เพื่อประเมินความเข้าใจกระบวนการหรือเนื้อหาของผู้เรียน เป็นการประเมินรายบุคคล

1.4 การให้ผลป้อนกลับช่วงกลาง สำหรับผลงานของกลุ่มเรียนรู้ร่วมกัน กลุ่มได้รับผลป้อนกลับเกี่ยวกับผลงานของกลุ่มช่วงกลางการจัดการเรียนรู้ สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้รับการประเมินจากผลงานกลุ่ม

1.5 การทดสอบร่วมกัน ผู้เรียนในกลุ่มเรียนรู้ร่วมกันทำงานร่วมกันบางส่วนของการสอบหรือทั้งหมดของการสอบ ผลการสอบของผู้เรียนแต่ละคนได้รับตามกลุ่ม

1.6 งานที่มอบหมายร่วมกัน ผู้เรียนร่วมกันทำรายงานกลุ่มหรือโครงการวิจัยรายกลุ่ม อาจมีการทำสัญญาข้อตกลงเพื่อให้สมาชิกทุกคนทำงานตามที่ตกลงกันได้ ผู้เรียนคนใดไม่สามารถทำงานตามภาระของตนได้สมบูรณ์ ไม่ได้รับเครดิตในงานที่มอบหมาย ผู้เรียนได้รับการประเมินจากผลงานกลุ่ม

2. การประเมินกระบวนการ (Process) เป็นการประเมินที่มุ่งประเด็นที่การตรวจสอบกระบวนการทำงาน ตรวจสอบทักษะในการเรียนรู้ร่วมกัน ตรวจสอบความคืบหน้าของตัวงานและการทำงานเป็นระยะๆ มีหลายรูปแบบ เช่น บทความ การสะท้อน รายงานความคืบหน้า ฯลฯ ส่วนใหญ่การประเมินกระบวนการใช้การสังเกตโดยมุ่งประเด็นคุณภาพของกระบวนการที่ผู้เรียนปฏิบัติ ในการประเมินกระบวนการมีวิธีการ ดังนี้

2.1 การประเมินในห้องเรียน ผู้สอนสามารถประเมินตอนต้นหรือตอนสุดท้ายของการจัดการเรียนรู้ก็ได้ โดยใช้กลุ่มคำถาม เช่น ผู้เรียนให้เกรดตนเองเท่าไรสำหรับการให้ความร่วมมือในการเรียนวันนี้ ผู้เรียนใช้เวลาทำงานในวิชานี้ประมาณกี่ชั่วโมง ผู้เรียนให้เกรดกลุ่มตนเองเท่าไรสำหรับผลงานในวันนี้ ฯลฯ

2.2 ตรวจสอบตามรายการ เป็นเครื่องมือสำคัญของผู้เรียนในการตรวจสอบตนเองว่าได้ใช้ทักษะในการเรียนรู้ร่วมกันในช่วงเวลาทำงานกลุ่มมากน้อยเพียงใด

2.3 บทความ บทความถูกนำมาใช้ประโยชน์หลายประการ เช่น บทความมีความหมายเพื่อให้ผู้เรียนตรวจสอบตนเอง ผู้สอนสามารถเห็นการสะท้อนความคิดของผู้เรียนผ่านทางบทความ ผู้สอนสามารถช่วยเหลือผู้เรียนที่พยายามทำงานร่วมกันแต่ไม่สำเร็จ ฯลฯ

2.4 การประเมินสมาชิกในกลุ่มโดยไม่บอกชื่อผู้ประเมิน

2.5 งานของผู้เรียน การจัดเนื้อหาที่หลากหลายให้ผู้เรียนฝึกฝนควบคู่ไปกับการให้ผลป้อนกลับ งานของผู้เรียนทั้งหมดสามารถนำมาทบทวนเพื่อใช้ในการประเมินผลได้

2.6 การประเมินการเรียนรู้เป็นกลุ่ม ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนในกลุ่มเขียนตอบตามวัตถุประสงค์เรียนรู้ที่กำหนดไว้ เช่น ผู้เรียนเขียนวิธีการทำงานร่วมกันที่ช่วยให้เขาแก้ปัญหาที่ยากๆที่เขาเผชิญอยู่ได้ สมาชิกแต่ละคนอธิบายว่าเขาได้คำตอบอย่างไร เป็นต้น ผู้สอนถามสมาชิกแต่ละคนว่าเรื่องที่กำลังเรียนอยู่สัมพันธ์เรื่องที่ผ่านมาอย่างไร ตรวจสอบว่าสมาชิกทุกคนในกลุ่มเข้าใจเนื้อหาและเห็นด้วยกับคำตอบของสมาชิกกลุ่มตนเอง

2.7 การสังเกต มีจุดมุ่งหมายเพื่อบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของผู้เรียน สามารถใช้ตารางรายการบันทึกความถี่ของพฤติกรรมในรูปการขีด เช็ครายการ ให้คะแนนตามสเกล ผู้สอนได้รับข้อมูลที่จำเป็นในการตัดสินความสามารถปัจจุบันของผู้เรียน กระบวนการกลุ่มและความสำเร็จของโปรแกรมการสอน ผู้สอนสังเกตว่าผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนอย่างไร ผู้เรียนอธิบายว่าทำตัวงานที่ได้รับให้สมบูรณ์อย่างไร ผู้สอนสามารถประเมินสิ่งที่ผู้เรียนเข้าใจและสิ่งที่เขาไม่เข้าใจได้

2.8 การสัมภาษณ์ ในการสังเกตการทำงานของผู้เรียน ผู้สอนอาจต้องสัมภาษณ์ผู้เรียนอย่างเป็นระบบเพื่อตัดสินระดับของการให้เหตุผล การแก้ปัญหา ความคิด และกระบวนการทำงานร่วมกัน

สำหรับเทคนิคในการประเมินการเรียนรู้ มีดังนี้

1. การประเมินเป็นรายบุคคล ผู้สอนเป็นผู้ดำเนินการโดยวัดจากความก้าวหน้าหรือการพัฒนาตัวขึ้นของความรู้ ความชำนาญ ผลงานของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ส่วนเกณฑ์การประเมินผลสามารถใช้อิงเกณฑ์มาตรฐาน อิงกลุ่ม หรืออิงความสามารถพื้นฐานเดิมของผู้เรียน

2. การประเมินเป็นกลุ่ม มีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมมือกันปฏิบัติงานร่วมกันเพื่อบรรลุเป้าหมายกลุ่ม ข้อมูลที่ได้รับจากการทำงานของกลุ่มผู้เรียน แสดงให้เห็นความก้าวหน้าหรือการพัฒนาตัวขึ้นของกลุ่ม โดยที่ผู้สอนอาจให้ผู้เรียนทำงานกลุ่มร่วมกันแล้วให้คะแนนเป็นรายบุคคล หรือให้คะแนนเป็นกลุ่ม

3. ผู้ประเมินการเรียนรู้ ได้แก่ ผู้สอน ผู้เรียนประเมินตนเอง ซึ่งเป็นการสะท้อนกลับของผู้เรียนผ่านงานเขียน ชุดคำถาม เอกสารประวัติงาน หรือปากเปล่า ผู้เรียนประเมินเพื่อนสมาชิก ซึ่งเป็นการสะท้อนกลับและการวิเคราะห์อย่างชัดเจนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงานร่วมกัน ผู้เรียนประเมินกลุ่ม โดยสมาชิกในกลุ่มประเมินกระบวนการทำงานกลุ่มของตน

### คุณค่าของการเรียนรู้ร่วมกัน

คุณค่าของการเรียนรู้ร่วมกันมี (Barkley et al., 2005; Ingleton et al., 1969; Johnson and Johnson, 2000) ดังนี้

1. ความหลากหลาย ผู้เรียนได้เรียนรู้ที่จะทำงานกับเพื่อนสมาชิก เมื่อมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มย่อย ขณะมีประเด็นปัญหา ผู้เรียนมีโอกาสหลายครั้งในการสะท้อนกลับและทบทวนการได้ตอบที่ต่างกันของเพื่อนสมาชิก ผู้เรียนได้เพิ่มเติมมุมมองในหัวข้อนั้นบนพื้นฐานของความเชื่อที่ต่างกัน การแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจวัฒนธรรม ความรู้และมุมมองของผู้อื่นมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยทำให้เกิดความสมบูรณ์และความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น

2. พัฒนาสัมพันธภาพและทักษะทางสังคม ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกขณะทำงานร่วมกัน จึงเป็นโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ในบรรยากาศส่งเสริมซึ่งกันและกัน ด้วยการใช้เทคนิคด้านต่างๆ เพื่อให้สมาชิกอยู่ร่วมกันได้และทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น ทักษะทางสังคม เช่น การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น การรู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับ การควบคุมตนเอง ฯลฯ สำหรับผู้เรียนที่ขาดทักษะทางสังคมจะได้รับประโยชน์จากความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้างในกลุ่ม สิ่งเหล่านี้สามารถนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตและการทำงานในอนาคตได้

3. พัฒนาคุณลักษณะในตนเอง การทำงานร่วมกันช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น รู้จักแบ่งปันช่วยเหลือกัน ฝึกการควบคุมตนเอง การรู้จักรับผิดชอบ ความอดทน รู้จักการจัดแบ่งเวลา ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ร่วมกันได้ นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม



4. กระตุ้นความเอาใจใส่และแรงจูงใจของผู้เรียนให้มากขึ้น ผู้เรียนรู้สึกว่าได้รับอำนาจและภาระหน้าที่ในการเรียนรู้เป็นของตนเอง จึงเรียนรู้อย่างกระตือรือร้น สมาชิกแต่ละคนมีโอกาสสร้างกลุ่มย่อยได้ ผู้เรียนผูกตนเองเข้ากับกิจกรรมหลากหลายที่ช่วยปรับปรุงให้ตนเข้าใจเนื้อหาที่เรียนรู้ ช่วยคนอื่นๆ ตรวจสอบแก้ไข วิเคราะห์และแก้ปัญหาาร่วมกัน คิดไตร่ตรองทบทวนหัวเรื่องที่กำหนดให้มากขึ้นพร้อมบทบาทความรับผิดชอบในกลุ่ม

5. มีโอกาสได้รับผลป้อนกลับรายบุคคลมากขึ้น เนื่องจากมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสพการณ์ของสมาชิกในกลุ่มย่อยๆ ผู้เรียนจึงมีโอกาสดำเนินการป้อนกลับรายบุคคลเรื่องแนวคิดและการโต้ตอบมากขึ้นด้วย

6. ผู้เรียนสามารถแบ่งปันจุดแข็งและพัฒนาจุดบกพร่องได้ โดยใช้กิจกรรมกลุ่มย่อย หากสมาชิกในกลุ่มมีผู้ที่มีความรู้ในเรื่องนั้นเพียงพอ มีทักษะการคิดที่เหนือชั้นกว่า ผู้เรียนที่มีทักษะน้อยกว่าจะได้รับความช่วยเหลือให้จัดระบบการคิดใหม่และมีความเข้าใจในเนื้อหานั้นลึกซึ้งขึ้น

#### ตอนที่ 6 ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ)

Stoltz เป็นผู้นำเสนอทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) Stoltz เป็นผู้บริหารระดับสูงของสถาบัน PEAK Learning ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1987 โดยสถาบันแห่งนี้ทำการวิจัยในระดับสากล นอกจากนี้ เขายังเป็นที่ปรึกษาและกรรมการบริหารโครงการ Global Resilience Project และได้ปฏิบัติงานร่วมกับผู้นำระดับสูงในองค์กรต่างๆ ทั่วโลก

AQ ในทางจิตวิทยาย่อมาจาก Adversity Quotient หมายถึง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ความยากลำบาก ถือเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งสำหรับความสำเร็จของบุคคล AQ เป็นทฤษฎีที่สร้างขึ้นจากพื้นฐานงานวิจัยของมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงและงานศึกษามากกว่า 500 ชิ้น ทั่วโลกซึ่งครอบคลุม 3 สาขาวิชา คือ จิตวิทยาการเรียนรู้ จิตเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา และสรีรประสาทวิทยา จากผลการวิจัย 19 ปี และการประยุกต์ใช้ถึง 10 ปี ทำให้ Stoltz ค้นพบว่า สิ่งที่ทำให้บุคคลพบความสำเร็จทั้งชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้ ก็คือ AQ เนื่องจาก AQ เป็นตัวบ่งชี้ว่าบุคคลรับมือ จัดการ หยุดยั้งและเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้หรือไม่และทำได้ดีเพียงใด AQ เป็นเครื่องทำนายว่าบุคคลใดสามารถทำได้เหนือความคาดหวัง เอาชนะอุปสรรคได้หรือบุคคลใดไม่สามารถทำได้ตามที่หวัง ล้มเลิกความพยายามเสียก่อน และ AQ เป็นเครื่องทำนายว่าผู้ใดฟื้นฝ่าปัญหาอุปสรรคไปได้ และผู้ใดจมอยู่กับความยากลำบาก

#### ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ)

วิทยา นาควัชระ (2544) ให้ความหมาย AQ หมายถึง ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค เป็นความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างคนมีกำลังใจและมี

ความหวังอยู่เสมอ ผลจะเป็นผู้ชนะหรือแพ้ไม่เป็นที่แน่นอนว่าได้ลงมือทำสิ่งที่ควรทำแล้ว AQ เป็นส่วนที่ทำให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคได้มากขึ้น เป็นความอดทน บึกบึน มีพลังฝ่าฟันอุปสรรคได้มาก เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมให้ผู้ที่มีไหวพริบปัญญา(IQ) ความฉลาดทางอารมณ์(EQ) และความฉลาดในการทำความคิด(MQ) ที่ดีอยู่แล้ว ให้มีความอยู่รอด พากเพียร ไม่ย่อท้อต่อศัตรูหรืออุปสรรคซึ่งต้องพบอยู่เสมอในชีวิต AQ ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน เพราะผู้ที่มี AQ สูงจะมีผลงานได้มากกว่าคนอื่น เมื่อมีผลงานมากกว่า โอกาสพบความสำเร็จก็มีมากกว่าคนอื่น ๆ

คันสนีย์ ฉัตรบุปต์ (2545) ให้ความหมาย AQ หมายถึง รูปแบบพฤติกรรมการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต ซึ่งปัญหาอุปสรรคอาจเป็นปัญหาเล็กน้อย ปานกลางหรือปัญหาที่ใหญ่โตก็ได้ รูปแบบการจัดการกับปัญหาหรือรูปแบบการตอบสนองเป็นกลไกของสมองที่เกิดจากใยประสาทต่างๆถูกสร้างขึ้น ผักผ่อนขึ้น บางครั้งการตอบสนองเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ เป็นการตอบสนองที่มาจากส่วนที่ลึกเกือบสุดของสมองมนุษย์ AQ สามารถพัฒนาได้ไม่ว่าอายุเท่าไรหรือจะเริ่มจากจุดใด บุคคลใดมีการพัฒนา AQ ที่ดีจะช่วยให้ตนเองเป็นคนมีประสิทธิภาพในการทำงาน

อารี พันธุ์มณี (2546) ให้ความหมาย AQ หมายถึง การเอาชนะปัญหาและอุปสรรคเป็นลักษณะบุคคลที่มีความอดทน จิตใจเข้มแข็งและมีเป้าหมายชัดเจนแน่นอน มีความเข้าใจโลก สามารถอดทนต่อความเหนื่อยยากลำบาก ความเจ็บปวด การรอคอย อดทนต่อความเบื่อหน่าย มุ่งมั่น ฝ่าฟันให้ฟันอุปสรรคและแก้ปัญหาให้ได้

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2551) ให้ความหมาย AQ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมวิกฤติ มีสติ มองวิกฤติมาจากปัจจัยภายนอกมากกว่าภายใน แต่ยินดีเข้าร่วมรับผิดชอบไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ อดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหาได้ จึงมองความล้มเหลวเป็นบันไดสู่ความสำเร็จ มองปัญหาเป็นพลังชีวิต เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส

Stoltz (1997) ให้ความหมาย AQ หมายถึง ความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคความยากลำบาก เป็นองค์ประกอบสำคัญของความสำเร็จ AQ ถูกนำมาใช้เพื่อช่วยสร้างความแข็งแกร่ง ยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค ความท้าทายที่บุคคลต้องเผชิญในชีวิต ผู้มี AQ สูงยังคงรักษาหลักการและความใฝ่ฝันของตนไว้ ไม่ย่อท้อจนกระทั่งสามารถพบความสำเร็จ

สรุปได้ว่า AQ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรค ความทุกข์ทรมานหรือความยากลำบากที่ผ่านเข้ามาในชีวิต แล้วพยายามเอาชนะ ฝ่าฟันหรือฝ่าฟันวิกฤตการณ์นั้นอย่างอดทน มีเป้าหมาย มีสติ ความหวัง มุ่งมั่น ยืนหยัด โดยใช้ความแข็งแกร่ง และศักยภาพที่มีอยู่เพื่อสามารถปฏิบัติภารกิจใดๆให้สัมฤทธิ์ผลตามความมุ่งหวัง

## แนวคิดพื้นฐานทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าฟันอุปสรรค

AQ เป็นทฤษฎีที่สร้างขึ้นจากงานวิจัยมากกว่า 600 ชิ้น จากมหาวิทยาลัยมีชื่อเสียงและงานศึกษามากกว่า 500 ชิ้นทั่วโลก AQ มีกรอบแนวคิดเชิงปฏิบัติหลัก 2 ประการ คือ หลักการวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ และการนำมาประยุกต์ใช้ในโลกลงความเป็นจริง องค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นพื้นฐานสำคัญของ AQ ประกอบด้วย 3 สาขา ดังนี้

1. จิตวิทยาการเรียนรู้ (Cognitive Psychology) ประกอบด้วยทฤษฎีย่อย ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถ (Learned Helplessness) ทฤษฎีความเชื่อเรื่องแหล่งควบคุมภายในภายนอก (Locus of Control) ทฤษฎีการอนุมานสาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลว (Attributional Theory) ทฤษฎีความคาดหวังในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เหล่านี้หลอมรวมเป็นองค์ความรู้เรื่องความต้องการของบุคคลในการควบคุมหรือมีอำนาจเหนือชีวิตของตน เช่น บุคคลที่รู้สึกไร้ความสามารถจะสูญเสียความสามารถควบคุมเหตุการณ์วิกฤต ขาดแรงจูงใจในการกระทำอย่างแท้จริง บุคคลที่ยอมรับว่าปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่อยู่ถาวรเกิดจากปัจจัยภายในหรือความผิดของตน มีแนวโน้มแผ่ขยายความคิดด้านลบไปยังความสามารถ พฤติกรรม การกระทำอื่น ๆ ในชีวิต ผู้ที่รู้สึกสิ้นหวังมองที่สาเหตุความพ่ายแพ้ แต่นักสู้มองไปที่การแก้ไขความล้มเหลว มีความคิดด้านบวกว่าสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ (นพคุณ นิสามณี, 2549) บุคคลที่มีความคาดหวังในความสามารถของตนเองสูงฟื้นตัวจากความล้มเหลวได้เร็ว ฯลฯ

2. สรีรประสาทวิทยา (Neurophysiology) กล่าวถึงศาสตร์แห่งสมอง ทำให้เห็นภาพที่ชัดเจนถึงวิธีการก่อรูปของAQ และสิ่งที่เกิดขึ้นหลังการพัฒนาAQ การเรียนรู้เกิดขึ้นในจิตสำนึกเมื่อบุคคลคิดหรือกระทำเรื่องหนึ่งเรื่องใดซ้ำๆ สม่ำเสมอ ข้อมูลการคิดถูกบันทึกสู่สมองส่วนจิตใต้สำนึกและสามารถทำงานได้อัตโนมัติ นิสัยของบุคคลเป็นเส้นขดประสาทในบริเวณสมองส่วนจิตใต้สำนึก หากต้องการเปลี่ยนแปลงนิสัยทำได้โดยเลือกกิจกรรมหรือการปฏิบัติจากจิตสำนึก แล้วเพิ่มการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทให้แข็งแรงมากขึ้นจากการปฏิบัติซ้ำๆ บ่อยๆ เพื่อให้ความคิดหรือการกระทำบีบอัดลงสู่จิตใต้สำนึกสม่ำเสมอ Stoltz และผู้เชี่ยวชาญมากกว่า 12 คน พบว่าเขาใช้เวลา 21 วัน ในการสร้างนิสัยหนึ่งขึ้นมา แล้วยังพบอีกว่า นิสัยค่อยๆ กลายเป็นจิตใต้สำนึกของบุคคล

3. เวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) นักวิจัยหลายท่านพบว่ามีการเชื่อมโยงโดยตรงระหว่างวิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อปัญหาและสุขภาพจิต และสุขภาพกาย วิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน การฟื้นตัวจากการผ่าตัดและความทนทานต่อโรคร้ายที่คุกคามชีวิต รูปแบบการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคที่อ่อนแอ ทำให้เกิดความเครียดและโรคซึมเศร้า นอกจากนี้ศาสตร์นี้ยังครอบคลุมถึง การบริหารอารมณ์เพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้เข้มแข็ง ความมีระเบียบวินัย เช่น ออกกำลังกาย การนอน การฝึกสมาธิ ฯลฯ รวมถึงการมองโลกในแง่ดี ปฏิบัติตนเป็นคนดีและเป็นผู้ให้ (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551)

สรุปว่า องค์ความรู้ที่หลอมรวมเป็นพื้นฐานของทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ประกอบด้วย จิตวิทยาการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับภาวะเชิงสันนิษฐานทางจิตวิทยาในเรื่องปัญหา การคิด การเข้าใจ ทำให้บุคคลรับรู้ถึงอำนาจในการควบคุม สรีรประสาทวิทยาที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์แห่งสมอง ทำให้เราเข้าใจการก่อรูปและการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและภูมิคุ้มกัน ทำให้เราเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสภาวะร่างกาย จิตใจและความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค รากฐานความรู้เหล่านี้ก็นำไปสู่การสร้างกลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค

### กลุ่มบุคคลตามทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

Stoltz อธิบายเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยเปรียบเทียบกับการทำงานของนักไต่เขา 3 แบบ คือ

1. กลุ่มผู้ล้มเลิกหรือผู้หยุดเดินทางเมื่อเผชิญอุปสรรค (Quitters) มีลักษณะสำคัญ คือ ปฏิเสธความท้าทายอย่างสิ้นเชิง ไม่คำนึงถึงศักยภาพที่ตนมีอยู่ที่จะจัดการแก้ปัญหา ไม่กล้าเสี่ยงต่อต้านการเปลี่ยนแปลงหรือตอบสนองการเปลี่ยนแปลงด้วยวิธีที่เคยชิน พร้อมหลบเลี่ยงถอยหนีและถอนตัว ขาดความทะเยอทะยานและแรงจูงใจ ละทิ้งแรงขับภายในรวมถึงสิ่งต่างๆที่เปิดโอกาสให้กับชีวิต ขาดวิสัยทัศน์ต่ออนาคต รูปแบบการดำเนินชีวิตมักเลือกสิ่งที่เป็นเส้นทางที่ราบรื่น ง่ายดายหรือใช้ความพยายามเล็กน้อย ความมุ่งมั่นในชีวิตคือปัจจัย 4 ผู้ล้มเลิกมักขมขื่น กอดคิน เก็บกอด ต่อต้านสังคมรอบตัว อิจฉาคนที่ประสบความสำเร็จ ซึมเศร้า หดหู่ มองโลกในแง่ร้าย (สันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2545) บุคคลกลุ่มนี้มักหมกมุ่นกับบางสิ่งในทางที่ผิด เช่น ติดแอลกอฮอล์ ติดสิ่งเสพติด เป็นต้น

2. กลุ่มผู้ตั้งแคมป์หรือผู้หยุดพักพิงเมื่อได้ที่เหมาะสม (Campers) มีลักษณะสำคัญ คือ ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ต้องรับผิดชอบ ทำอย่างดีพอสมควร แต่ไม่เพิ่มความพยายาม ไม่ทุ่มเท ไม่พยายามก้าวไปข้างหน้าให้สูงขึ้น ผู้ตั้งแคมป์ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงเฉพาะเรื่องสำคัญเท่านั้น มีความคิดสร้างสรรค์ มีพลังใจ ผลงานอยู่ในระดับปานกลาง เขามองหาพื้นที่ซึ่งเรียบและสบายเป็นที่ที่สามารถหลบจากภัยอันตราย ความมุ่งมั่นในชีวิตคือความมั่นคงปลอดภัยและการยอมรับ เขาให้ความสำคัญกับสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทำให้ชีวิตมีความสะดวกสบายมากที่สุด ความสบายเป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิต ผู้ตั้งแคมป์กระตือรือร้นและชีวิตขึ้นลงบ้าง แต่ท้ายที่สุดก็หยุดนิ่ง บุคคลกลุ่มนี้มีข้อจำกัดเมื่อเผชิญอุปสรรค ไม่ใช่พลังความคิดสร้างสรรค์อย่างเต็มที่ จึงมีความรู้สึกรบกวนจิตใจที่ความใฝ่ฝันไม่ได้รับการเติมเต็ม

3. กลุ่มนักปีนเขาหรือผู้ที่รุกไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดนิ่ง (Climbers) มีลักษณะสำคัญ

คือ การอุทิศตนเพื่อมุ่งไปสู่จุดที่ดีขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง เต็มใจเผชิญการเปลี่ยนแปลงที่ท้าทายและยินยอมรับการเปลี่ยนแปลงในทางบวก เข้าใจว่าปัญหาอุปสรรคต่างๆเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เมื่อพบวิกฤตการณ์บุคคลกลุ่มนี้ไม่ถอยหรือล้มเลิกถึงแม้ตกอยู่ในสภาพการณ์เลวร้าย เต็มไปด้วยพลังไม่คำนึงถึงพื้นฐานชีวิต ข้อได้เปรียบ จุดอ่อน หรือโชคชะตาโชคร้าย ยังคงก้าวต่อไป มีวิสัยทัศน์แสวงหาการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อตนเองและสังคม จึงเป็นกลุ่มคนที่สร้างแรงจูงใจให้ตนเองและสร้างวินัยแก่ตนเอง สร้างสิ่งใหม่ๆให้ตนเองและองค์กรของตนอย่างต่อเนื่อง Stoltz เปรียบชีวิตเหมือนการไต่ขึ้นภูเขา ผู้ที่ประสบความสำเร็จอุทิศตนก้าวไปข้างหน้า ไต่ขึ้นไปยังจุดสูงชันอย่างไม่หยุดหย่อน ช้าบ้างเร็วบ้าง เจ็บปวดบ้าง แต่ไม่ล้มเลิก คนที่มี AQ สูงจึงเปรียบได้กับกลุ่มนักปีนเขาที่พยายามไต่เขาต่อไป มิได้หมายความว่า เขาไม่รู้สึเหนื่อยอ่อนหรือล้าเลาที่จะทำต่อไป แต่เป็นเพราะเขารู้จักให้กำลังใจตนเอง ต่อสู้ เติมพลังงานให้ตนเองตลอดเวลา ด้วยความมุ่งมั่นสู่จุดมุ่งหมาย จึงไม่ใช่เรื่องบังเอิญที่กลุ่มนักปีนเขาเป็นคนที่ได้รับยกย่องมากที่สุด เป็นจุดดึงดูดและมีผู้ต้องการมีลักษณะนี้จำนวนมาก

Stoltz (1997) ได้วิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มบุคคลที่เป็นนักไต่เขา 3 กลุ่ม กับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (Maslow Hierarchy of Needs) ดังแผนภาพนี้



แผนภาพที่ 10 การเปรียบเทียบกลุ่มบุคคลที่เป็นนักไต่เขากับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (Stoltz, 1997)

จากแผนภาพ เมื่อนำ AQ ของกลุ่มบุคคลที่เป็นนักไต่เขาเปรียบเทียบกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow เห็นได้ว่า กลุ่มผู้ล้มเลิก (Quitter) คือ นักไต่เขาผู้เลิกไม่ทำอะไร มีแต่ความฝันแล้วก็เพิกเฉยต่อการก้าวสูงไปข้างหน้า ไม่สนใจความมีศักยภาพของตน เมื่อเริ่มเผชิญ

ความเหนียวแน่นจากการปีนเขา อากาศและหิมะที่หนาวเหน็บมากขึ้น นักไต่เขากลุ่มนี้อ้างเหตุผลมากมายเพื่อล้มเลิกและถอนตัวจากการปีนเขาต่อไป เปรียบเสมือนพวกที่ประสบความสำเร็จเพียงขึ้นตอบสนองความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) และความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) ส่วนกลุ่มผู้ตั้งแคมป์ (Camper) คือ นักไต่เขาที่ไต่เขาระดับสูงขึ้นไปจนถึงช่วงที่ต้องเผชิญกับความเบาบางของอากาศทำให้หายใจไม่สะดวก ประกอบกับพายุหิมะพัดกระหน่ำอย่างรุนแรง เป็นช่วงเวลาเหมาะที่พักตั้งแคมป์ที่ปลอดภัยเพื่อรอให้พายุสงบและเพื่อปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของอากาศ บางคนรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเกินไปจึงไม่คิดคืนรรแล้ว บางคนยึดติดกับความสุข ความสะดวกสบายที่มีอยู่จึงตัดสินใจปักหลักอยู่ในระดับนี้ เปรียบเสมือนพวกที่ประสบความสำเร็จขึ้นตอบสนองความต้องการความรักและความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Belonging and love Needs) และความต้องการการยอมรับนับถือ (Esteem Needs) สำหรับกลุ่มนักปีนเขา (Climber) คือ กลุ่มที่สามารถพิชิตยอดเขาสูงได้ เขาสามารถดึงพลัง ศักยภาพที่แฝงอยู่ในตนเอง ออกมาใช้เพื่อเอาชนะปัญหาอุปสรรคและความยากลำบากจากการปีนเขาได้ เห็นคุณค่าในตนเองจนกลายเป็นกำลังใจ มีความมุ่งมั่น ยึดหยัดต่อสู้และมองภารกิจแห่งการพิชิตยอดเขาเหมือนรางวัลอันยิ่งใหญ่ ซึ่งแม้ว่าต้องเผชิญกับความกลัว ความสงสัย ความเจ็บปวดแสนสาหัสก็สามารถฟันตัว และด้วยพลังความเชื่อที่ว่าเขาสามารถทำได้ เปรียบเสมือนพวกเขาประสบความสำเร็จในขั้นสูงสุด คือ การตอบสนองความต้องการพัฒนาตนเองที่ตามศักยภาพ (Self-Actualization Needs) บุคคลกลุ่มสุดท้ายนี้คือ ผู้ที่มี AQ สูงหรือผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงนั่นเอง

บุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งในสถาบันการศึกษา องค์กรของรัฐบาลและเอกชนต่างก็เป็นสมาชิกในสังคมที่มีพื้นฐานชีวิตแตกต่างกัน อันส่งผลต่อมุมมองปัญหาอุปสรรคในทิศทางที่หลากหลาย ภาษาต่างๆที่ใช้สื่อสาร สามารถทำให้เข้าใจว่าผู้นั้นเป็นกลุ่มบุคคลประเภทใดใน 3 กลุ่ม กล่าวคือ กลุ่มผู้ล้มเลิก มักใช้ภาษาที่เกี่ยวข้องกับข้อจำกัดหรือใช้คำพูดแก้ตัว ได้แก่ “เป็นไปได้” “ฉันทำไม่ได้” “เราก็ใช้วิธีนี้แก้ปัญหาหมดแหละ” “ใครจะเป็นคนทำ” “มันไม่คุ้มค่าหอรอก” “มันไม่ยุติธรรมเลย” “ฉันอ่อนแอเกินไป” “ฉันได้พยายามแล้ว” เป็นต้น ส่วนกลุ่มผู้ตั้งแคมป์ มักใช้ภาษาไม่ชัดเจน ประนีประนอม โดยมีกอธิบายเหตุผลว่าทำไมตนเองถึงทำไม่ได้ ได้แก่ “นี่แหละดีพอแล้ว” “เกณฑ์ขั้นต่ำของงานคืออะไร” “เรื่องมันอาจจะแย่ง” “เรามาได้ไกลเกินความเป็นจริงแล้ว” เป็นต้น สำหรับกลุ่มนักปีนเขา มักใช้ภาษาที่มีโอกาสเป็นจริงกล่าวถึงการกระทำหรือความก้าวหน้าอย่างกระตือรือร้น และมุ่งหาผลลัพธ์ ได้แก่ “ต้องทำให้ดีที่สุด” “ทำในสิ่งที่ถูกต้อง” “เราสามารถแก้ปัญหาอะไรได้บ้าง” “มันต้องมีทางออกเสมอ” “ลงมือทำเดี๋ยวนี้” “ยังไม่เคยมีใครทำ ไม่ใช่สิ่งที่ทำไม่ได้” ภาษาเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงปฏิกิริยาและพฤติกรรมของกลุ่มคนที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูง

สรุปว่า บุคคลที่อยู่ในกลุ่มผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ ผู้ปีนเขา มีความแตกต่างด้านความคิด ความเชื่ออันส่งผลต่อพฤติกรรม การใช้คำพูด การเผชิญและแก้ไขปัญหาลักษณะนั้นคือ กลุ่มผู้ล้มเลิกพร้อมปฏิเสธความท้าทาย ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ถอนตัวเมื่อเจอปัญหาลักษณะ ส่วนผู้ตั้งแคมป์เลือกกระทำพฤติกรรมเพื่อให้สามารถอยู่รอดได้ แต่ไม่ทู่ทอ ไม่พยายามก้าวไปข้างหน้าหากไม่ถูกบังคับ สำหรับผู้ปีนเขาเลือกเดินไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง แม้รู้ว่ามีปัญหาความท้าทายที่ยิ่งใหญ่ที่พร้อมอุทิศตนเอง ทู่ทอและยินดีกับการเปลี่ยนทางบวกนั้น บุคคลประเภทหลังนี้ จึงเป็นที่ต้องการสำหรับสังคมและองค์กรอย่างมาก

### บทบาทของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในการดำเนินชีวิต

AQ ถือเป็นกรอบความคิดใหม่ๆ ที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจและส่งเสริมเรื่องความสำเร็จ ช่วยให้ผู้คนได้รับการวัดและประเมินว่าตอบสนองต่อปัญหาลักษณะอย่างไร รวมถึงนำสู่การปรับปรุงการตอบสนองต่อปัญหาลักษณะให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เหล่านี้เป็นประโยชน์ที่ไม่เพียงแต่ส่งผลส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่มประสิทธิผลของทีมงาน ความสัมพันธ์ ครอบครัวยุติธรรม วัฒนธรรม สังคม และชุมชนด้วย

Stoltz (1997) ได้เพิ่มเติมว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นตัวทำนายว่าบุคคลผู้ใดที่สามารถก้าวไกลเกินความสามารถที่เขาคิดไว้ และผู้ใดที่ไม่สามารถบรรลุความมุ่งหวัง ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นทักษะที่ช่วยพัฒนาผู้สอนให้มีความยืดหยุ่น แข็งแกร่งในการเรียนการสอนอย่างมุ่งมั่น มีจุดมุ่งหมาย ใช้ทำนายความสามารถในการฟันฝ่าจากความล้มเหลวของนักกีฬา อาจกล่าวได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคถูกนำมาใช้เพื่อสร้างความแข็งแกร่ง อดทนต่อสู้กับปัญหาลักษณะ ความยากลำบาก ความท้าทายที่เขาต้องพบในชีวิต โดยที่บุคคลเหล่านั้นก็ยังรักษาความมุ่งมั่น ความฝันของตนเองไว้แม้เจอปัญหาลักษณะใดๆ ก็ตาม

นอกจากนี้ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคยังสามารถทำนายผลของเรื่องต่างๆ ดังนี้ คือ

1. ผลการปฏิบัติงาน (Performance)
2. แรงจูงใจ (Motivation) ผู้มี AQ สูง มักมีแรงจูงใจในการทำงานสูง
3. การเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment)
4. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ผู้มี AQ สูงคือผู้ที่สามารถฟันฝ่าวิกฤตการณ์ต่างๆ มีความหวังและรู้สึกว่าคุณมีความสามารถจึงสร้างสรรค์งานใหม่ๆ ได้
5. ผลผลิต (Productivity) ผู้มี AQ สูงจะมีผลงานมากกว่าผู้มี AQ ต่ำ

6. การเรียนรู้ (Learning) ผู้มี AQ สูง รับรู้ว่ามีปัญหาอุปสรรคเป็นสิ่งไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงได้เสมอ ตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในทางบวก จึงเรียนรู้และประสบความสำเร็จได้มากกว่าผู้ที่มี AQ ต่ำ

7. พลังงาน (Energy)

8. ความหวัง (Hope)

9. ความสุข ความกระปรี้กระเปร่า และความสุขสนาน (Happiness, vitality and joy)

10. สุขภาพอารมณ์ (Emotional health) ผู้มี AQ สูง รับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถจึงไม่รู้สึกสิ้นหวัง

11. สุขภาพกาย (Physical Health) ผู้มี AQ สูง มองโลกในแง่ดีจึงมีโอกาสฟื้นตัวจากอาการป่วยได้เร็ว

12. ความมั่นคง (Persistence)

13. การฟื้นตัว (Resilience)

14. การปรับปรุงตลอดเวลา (Improvement over time)

15. ทักษะคติ (Attitude)

16. ความมีอายุยืน (Longevity)

17. การตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง (Response to change) ผู้มี AQ สูง เปิดรับการเปลี่ยนแปลงในทางบวก พร้อมเผชิญกับความท้าทายของการเปลี่ยนแปลง

สรุปว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีบทบาทสำคัญในชีวิต คือ การเสริมสร้างความแข็งแกร่ง ความอดทน มุ่งมั่นพยายามอย่างมีสติ มีความหวัง ไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรค ความท้าทาย ความยากลำบากในชีวิต ดังนั้น ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ใช้ทำนายความสำเร็จในการศึกษาและอาชีพ การดำรงชีวิต รูปแบบการแก้ปัญหาและการจัดอุปสรรคต่างๆ ส่วนบุคคล รวมถึงความเจริญก้าวหน้าขององค์กร

### ลักษณะและประเภทปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากในชีวิต

Stoltz and Weihenmayer (2006) อธิบายว่า บุคคลสามารถใช้ประโยชน์จากปัญหาอุปสรรคที่เผชิญได้โดย การใช้อุปสรรคนั้นเป็นตัวยกให้เราอยู่ในระดับที่สูงขึ้น (elevate) หรือยกสติปัญญาหรือจิตใจให้ใสสว่างสูงค่าขึ้น บุคคลไม่สามารถยกระดับผู้ใดหรือสิ่งใดให้ใช้ศักยภาพสูงสุดได้ถ้าปราศจากปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากมีพลังอำนาจเฉพาะตัวที่ผลักดันให้เกิดความชัดเจน ขจัดความเกียจคร้าน มุ่งประเด็นมายังสิ่งที่สนใจ ฝึกฝนบุคลิกภาพและปลดปล่อยแรงขับในตนเอง แต่ถ้าบุคคลหลบหนีปัญหาอุปสรรค ก็จะพลาดโอกาสสำคัญในชีวิตและบทเรียนที่มีค่า ยิ่งหลีกเลี่ยงปัญหาอุปสรรคมากเท่าใด บุคคลก็ได้รับบทเรียนน้อยเท่านั้น

1. ลักษณะปัญหาอุปสรรค ครอบคลุม 2 ลักษณะ ดังนี้



1.1 ปัญหาอุปสรรคภายใน (Inner adversity) หมายถึง ลักษณะภายในสภาพร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สภาพจิตใจ เป็นสาเหตุของปัญหาอุปสรรค เช่น การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ความกลัว วิตกกังวล ซึมเศร้า เกลียดตัวเอง ความโกรธ การเจ็บป่วยทางร่างกาย สุขภาพเสื่อมโทรม นอนไม่หลับ ฯลฯ

1.2 ปัญหาอุปสรรคภายนอก (Outer adversity) หมายถึง สิ่งภายนอกที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาอุปสรรค เช่น ผู้อื่นทำให้ไม่ไว้วางใจ ภัยธรรมชาติ การยกเลิกเที่ยวบิน ปัญหาทางเศรษฐกิจ เพื่อนสนิทห่างไกล อุบัติเหตุทางรถยนต์ คอมพิวเตอร์เสียหาย เสียโอกาสทางการศึกษา คนที่รักเสียชีวิต เสียงรบกวนจากเพื่อนบ้าน ฯลฯ

เนื่องจากปัญหาอุปสรรคที่บุคคลเผชิญมีหลายระดับ สามารถอธิบายความสำคัญของปัญหาอุปสรรคที่พบว่ามี ความรุนแรงยิ่งใหญ่มากเพียงใดได้จากองค์ประกอบ 2 ประการ คือ ประการแรก ผลกระทบ (Impact) ผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นจริงหรือแค่จินตนาการ คงอยู่หรือรุนแรงหรือไม่ ประการที่สอง ความสำคัญ (Important) ปริมาณเพียงใดที่มันสำคัญกับตัวเรา ปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้นเมื่อบางสิ่งส่งผลกระทบต่อทางลบหรือถูกคาดเดาว่าจะส่งผลทางลบ หรือมันเกิดขึ้นกับบางคนหรือบางสิ่งที่คุณให้ความสำคัญ บุคคลมีความเห็นต่อปัญหาอุปสรรคแต่ละเรื่องต่างกัน บางคนอาจเห็นปัญหาอุปสรรคเป็นเรื่องไม่สำคัญในขณะที่บางคนรับรู้ว่ามันคือหายนะ ถ้าผลกระทบต่อบางสิ่งมีมากแล้วส่งผลเสียหายรุนแรงก็ถือได้ว่าเป็นปัญหาอุปสรรคใหญ่ แต่ถ้าบุคคลรู้สึกว่าเป็นเรื่องไม่สำคัญส่งผลกระทบต่อคนที่เราไม่ใส่ใจก็ถือเป็นปัญหาเล็กน้อย และถ้าปัญหาอุปสรรคส่งผลกระทบต่อคนที่สำคัญกับเรา ปัญหาอุปสรรคนั้นอาจเป็นปัญหาของเราด้วย ดังนั้น ปัญหาอุปสรรคของบุคคลอยู่บนพื้นฐานการรับรู้ และอิทธิพลจากประสบการณ์ในอดีต

2. ประเภทของปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากในชีวิต สามารถแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

2.1 ปัญหาอุปสรรคทางสังคม (Societal adversity) คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในระดับสังคมที่เราอยู่อาศัย ได้แก่ ความผันผวนของสภาพเศรษฐกิจ ปัญหาอาชญากรรม ภาวะโลกร้อน ความเสื่อมถอยทางศีลธรรม การขาดศรัทธาต่อระบบต่างๆ รวมถึงระบบการศึกษา การติดยาเสพติด การหย่าร้างของคู่ชีวิต การตั้งครรภ์ของเยาวชน การฆ่าตัวตาย การทำร้ายตนเองและผู้อื่น ฯลฯ

2.2 ปัญหาอุปสรรคทางอาชีพ (Workplace adversity) คือ ความไม่มั่นคงในอาชีพการทำงานจากภาวะวิกฤตเศรษฐกิจในปัจจุบัน บางองค์กรมีนโยบายลดกำลังคนและค่าจ้าง ผู้ปฏิบัติงานต้องขนขวายพัฒนาตนเอง เพิ่มเติมความรู้ ทักษะความชำนาญเพื่อเพิ่มคุณสมบัติส่วนตัวให้มากขึ้น การขยายตัวของการลงทุนรายย่อยหรือผู้ประกอบการอิสระไม่กล้าตัดสินใจขยายตลาดเนื่องจากผู้บริโภคขาดกำลังซื้อ สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย สร้างความวิตกกังวลในระดับสูง

2.3 ปัญหาอุปสรรคในระดับบุคคล (Individual Adversity) ปัญหาอุปสรรคในระดับต่างๆ ได้ส่งผลกระทบต่อเนื่องลงมาเป็นขั้นๆ จากสังคมและการประกอบอาชีพลงมาถึงปัญหา

อุปสรรคส่วนบุคคล แต่ตัวบุคคลเองก็สามารถปรับเปลี่ยนปัญหาอุปสรรคที่เผชิญให้เป็นโอกาสขึ้นได้ โดยต้องพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคให้อยู่ในระดับที่สูงเพียงพอ

อุปสรรคทั้ง 3 ระดับนี้ เป็นรูปพีระมิดที่มีการทำงานจากยอดของสามเหลี่ยมลงมา ด้านฐาน กล่าวคือ ปัญหาอุปสรรคที่เราต้องเผชิญในปัจจุบันสืบเนื่องสั่งสมมาจากปัญหาอุปสรรคทางสังคมและปัญหาอุปสรรคทางอาชีพ แต่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขทางบวกต้องเริ่มจากตัวบุคคลก่อน เพื่อให้ส่งผลขึ้นไปในระดับอาชีพและสังคมโดยรวม บุคคลจึงต้องพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในระดับสูง

### การตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากในชีวิต

จากปัญหาอุปสรรคทั้ง 3 ระดับ แสดงให้เห็นว่า ตามสภาพความเป็นจริงแล้วปัญหาอุปสรรคมียู่อรอบๆตัวเราและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ สอดคล้องกับ วิทยานาควิษระ (2528) ที่กล่าวถึงอุปสรรคในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่เกิดคู่มากับชีวิต บุคคลต้องรู้จักสู้กับความเป็นจริงในชีวิตแล้วค่อยๆ หาทางแก้ไข เมื่อบุคคลเผชิญปัญหาอุปสรรค ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่างกันมีลักษณะการตอบสนองไม่เหมือนกัน ส่วนใหญ่เคลื่อนไ้ไปมา ระหว่างระดับต่างๆเมื่อเผชิญความยากลำบากอย่างต่อเนื่อง หัวใจสำคัญคือต้องใช้เวลา น้อยที่สุด ในระดับต่างๆและใช้เวลามากที่สุดในระดับสูงๆ โดยสามารถแบ่งลักษณะการตอบสนองเป็นระดับได้ ดังนี้ (Stoltz and Weihenmayer , 2006)

1. การหลีกเลี่ยง (Avoid Adversity) เป็นการหลีกเลี่ยงความยากลำบากซึ่งอยู่ในส่วนล่างสุด บุคคลตอบสนองตามธรรมชาติตามสัญชาตญาณ การหลีกเลี่ยงปัญหาอุปสรรคจะสกัดไม่ให้บุคคลรับเอาความยากลำบากเข้ามาเลย เขาจึงไม่ได้รับประโยชน์ใดๆจากปัญหาอุปสรรคนั้น

2. การเอาตัวรอด (Surviving) เป็นการเอาตัวรอดจากปัญหาอุปสรรคโดยการเดินลุยไปข้างหน้า บ่อยครั้งที่บุคคลจะพบความสำเร็จหรือจุดสิ้นสุด ในขณะที่ถ้าเขาหลีกเลี่ยงก็จะไม่พบสิ่งนี้ โดยแท้จริง การเอาตัวรอดเป็นเพียงการหยุดเพียงชั่วคราวต่อหนทางที่ก้าวสูงขึ้น

3. การรับมือกับปัญหาอุปสรรค (Coping) บางคนรับมือกับความยากลำบากด้วยวิธีที่เป็นอันตราย เช่น การดื่ม บ่น ตำหนิ เล่นเกมการเมือง ฯลฯ บางคนเลือกวิธีที่สร้างสรรค์ เช่น การพูดระบายความรู้สึกกับมิตรสหาย การออกกำลังกาย การออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์ในช่วงพักของสถานการณ์ที่ตึงเครียด ฯลฯ

4. การบริหารจัดการ (Managing) เมื่อบุคคลบริหารจัดการปัญหาอุปสรรค เขาต้องพยายามให้เกิดความรู้สึกด้านลบ (Downside) น้อยที่สุด เพราะมันส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตด้านอื่นและองค์กรด้วย ประการสำคัญบุคคลต้องมีมุมมองปัญหาอุปสรรคในทางบวกและพร้อมจัดการแก้ไข

5. การควบคุม (Harnessing) เป็นการที่บุคคลตอบสนองและใช้ปัญหาอุปสรรค

ความยากลำบากที่ประสบ เพื่อยกระดับตนเองและผู้อื่นให้สูงขึ้น หรือเพื่อให้ได้สิ่งที่เป็นรูปธรรม  
 เมื่อบุคคลพบปัญหาอุปสรรคในระดับต่างๆ ย่อมหลีกเลี่ยงได้ยากที่จะได้รับความ  
 ทุกข์ทรมาน ต้องอดทนต่อความเจ็บปวด ความไม่สะดวกสบายจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ผู้มี  
 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูง มองความทุกข์ทรมานในทางบวกเหมือนเป็นสิ่งที่  
 ทำให้บุคคลอยู่เหนือตัวตน เป็นสิ่งที่ท้าทาย ดังนั้น เขาจะออกมาจากวิถีทางเดิมที่เคยชินในการ  
 ปฏิบัติ คิดเชิงรุกกับโอกาสที่กำลังใกล้เข้ามาเพื่อให้ความทุกข์ทรมานนั้นก่อตัวเป็นความแข็งแกร่ง  
 ในวันข้างหน้า การมองความทุกข์ทรมานในทางบวกเป็นการหล่อหลอมบุคลิกลักษณะ และ  
 ทำให้เกิดความเข้มแข็งในการแก้ไขปัญหา พลิกผันความเจ็บปวดเป็นแรงผลักดันในชีวิต จึงถือเป็น  
 ส่วนสำคัญที่ทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้

อย่างไรก็ตาม ผู้คนจำนวนมากมักสะดุดหรือพลาดตกลงในกับดักเล็กๆเมื่อเขา  
 เผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยการ ใช้กลไกการจัดการ (Coping Mechanisms)  
 ตามความเป็นจริง โดยธรรมชาติมนุษย์ทุกคนใช้กลไกนี้ เป็นการนำมาใช้อย่างตั้งใจ อย่างไรก็ตาม  
 กลไกเหล่านี้สามารถใช้ในทางบวกด้วยเหตุผลที่สมควร แต่ไม่ควรใช้มากหรือบ่อยเกินไป เพราะ  
 เป็นสิ่งที่บั่นทอนประโยชน์ที่ได้รับจากปัญหาอุปสรรคและเกิดปัญหาสุขภาพจิต กับดักหรือ  
 ช่องว่างเล็กๆที่บุคคลมักกระทำผิดพลาด สรุปได้ดังนี้

1. การคร่ำครวญ (Whining) เมื่อบุคคลคร่ำครวญมีนัยว่าเขาไม่ได้ลงมือกระทำ  
 อะไร เป็นเพียงการระบายความรู้สึกมากกว่าการกระทำ และเขามักกระทำบางสิ่งที่สร้างสรรค์เพียง  
 เล็กน้อย นอกจากนี้ เสียงคร่ำครวญทำให้ระคายหูเพราะเป็นเสียงที่อ่อนแรงแและน่าเวทนา

2. การบ่น (Complaining) เป็นการแสดงว่าบุคคลไม่มีความสุขกับอะไรบางอย่าง  
 การบ่นทำให้เกิดการวิจารณ์ในแง่ลบ บางครั้งบุคคลจำเป็นต้องแสดงว่าตนเองไม่มีความสุข  
 เพื่อที่จะเดินไปหามันและผ่านมันไปเท่านั้น ปัญหาสำคัญคือ ถ้าบ่นมากเกินไปทำให้ดูอ่อนแอ  
 ถูกมองว่าเป็นคนขี้บ่น

3. การตำหนิ (Blaming) เมื่อเราตำหนิผู้อื่น บุคคลจะสูญเสียอำนาจการควบคุม  
 เพราะถ้าผู้อื่นเป็นสาเหตุของความยุ่งยาก ผู้อื่นก็คือคนที่มอำนาจควบคุมไม่ใช่ตัวเรา เมื่อเราตำหนิ  
 ผู้อื่น เราจะพลาดโอกาสมองการพัฒนาตนเอง

4. การระบุ (Identifying) การระบุเกิดขึ้นเมื่อบุคคลประสบความทุกข์ทรมานนั้น  
 แล้วตีตราตนเองตามความทุกข์ทรมาน เช่น นักธุรกิจที่ล้มเหลวในชีวิต นักเรียนที่สอบตก ชายผู้มี  
 รอยแผลเป็นที่หน้า เป็นต้น การระบุอาจมาจากผู้ทุกข์ทรมานเองหรือจากผู้อื่นหรือจากทั้งสองส่วนก็  
 ได้ แต่การตีตราตนเองหรือผู้อื่นทำให้มองข้ามส่วนสำคัญที่ดีๆของผู้ถูกตีตรา

5. การไร้ความรู้สึก (Anesthetizing) คนส่วนใหญ่ทำให้ตนเองไม่มีความรู้สึกเมื่อ  
 ต้องเผชิญกับความเป็นจริง ปัญหาอุปสรรคทั้งจากการศึกษาหรือการทำงาน บุคคลมักใช้เทคนิค  
 ไร้ความรู้สึกเพื่อลดหรือเคลื่อนย้ายความรู้สึกเจ็บปวดที่เกิดขึ้น เพราะเขาไม่สามารถรู้สึกได้ถ้าเขา

ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดนั้น เทคนิคเหล่านี้ช่วยลดความวิตกกังวลอย่างทันทีทันใด เช่น การดูโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต วิดีโอ เกม สันทนาการ แอลกอฮอล์ การใช้ยา เป็นต้น

6. การหลบหนี (Escaping) ประเด็นสำคัญคือ บุคคลหลบเลี่ยงความจริงไปไกลเพียงใด บุคคลอาจสามารถวิงหนีปัญหาอุปสรรคได้ แต่ไม่สามารถซ่อนความทุกข์ทรมานได้ แต่การหลบหนีก็ทำให้เขาไม่จำเป็นต้องอดทนต่อไปเช่นกัน รูปแบบของการหลบหนี เช่น การยืดระยะเวลา การผัดวันประกันพรุ่ง เป็นต้น

7. การอ้างเหตุผล (Rationalizing) บุคคลสามารถอธิบายได้มากมายว่า ทำไมเขาทำสิ่งต่างๆ การอ้างเหตุผลเป็นประโยชน์เมื่อช่วยให้เข้าใจชีวิตอย่างประนีประนอม แต่ถ้าบุคคลอ้างเหตุผลที่เป็นไปไม่ได้หรือขาดความสามารถใช้ประโยชน์จากปัญหาอุปสรรค การอ้างเหตุผลก็จะให้ผลด้านลบ

8. การปฏิเสธ (Deny) เป็นการปฏิเสธที่จะรับรู้ว่ามีปัญหาอุปสรรค ความทุกข์ทรมานนั้นมีอยู่ ถ้าบุคคลปฏิเสธการรับรู้ว่ามีปัญหาอุปสรรคมีอยู่ เขาก็ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับมัน เช่น เป็นเรื่องน่ารื่นรมย์ถ้าหลอกตนเองว่างาน หรือชีวิตการแต่งงาน หรือสุขภาพกำลังไปได้ดีมากกว่ามองไปที่สถานการณ์จริงและแก้ไขรอยร้าวของปัญหาที่มีอยู่ การปฏิเสธเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่ยอมรับความทุกข์ทรมานที่เกิดกับตนเอง การปฏิเสธเป็นการปกป้องตนเองและจัดอยู่ในจำพวกหลีกเลี่ยงความยากลำบาก (Avoiding adversity)

9. การแสร้งทำ (Pretending) การแสร้งทำมี 2 ลักษณะ คือ แสดงเหมือนกับว่าบุคคลรู้ว่าปัญหาอุปสรรคยังอยู่แต่ทำเหมือนไม่มี และบุคคลแสดงออกในลักษณะตรงข้ามกับสิ่งที่เขารู้ว่าจริง ถ้าบุคคลแสร้งทำได้แนบเนียน เขาจะปฏิเสธบทเรียนอื่นๆ รวมถึงประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อเขา

10. การอำพราง (Whitewashing) บุคคลมักอำพรางเมื่อพยายามทำให้บาง อย่างดูดีกว่าที่เป็นจริง การดบแตงนั้นบางทีอาจทำให้เป็นที่รักของผู้อื่น แต่ก็เหมือนจุดสะกดที่ทำให้เกิดความผิดพลาดอื่นๆ การอำพรางทำให้เกิดการสูญเสียเมื่อมันเป็นการซ่อนหรือทำให้เราเพิกเฉยต่อความเป็นจริง

นอกจากนี้ วิทยา นาควัชระ (2528) ได้กล่าวเพิ่มเติมถึงการตอบสนองของบุคคลในขณะเผชิญปัญหาอุปสรรคในชีวิตว่า ประกอบด้วยความรู้สึก 3 ประเภท คือ ประการแรก ความรู้สึกเศร้า เกิดจากสภาพการณ์ดูถูกตนเองว่าไร้ค่า เขี่ยคดหยาบตนเอง บุคคลมักชอบโทษตนเอง สงสารตนเอง เมื่อเกิดความเศร้า อุปสรรคทั้งหลายดูยากเย็นไปหมด จนเกิดความรู้สึกไม่อยากแก้ไข ประการที่สอง ความโกรธ เป็นความรู้สึกโทษคนอื่น รู้สึกผิดหวังในตัวผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่สงสารคนอื่น ลดความมีคุณค่าในตัวผู้อื่นลง ไม่มีการช่วยเหลือกัน ประการสุดท้าย คือ ความกลัว เกิดจากความไม่มั่นใจในตัวเอง ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่กล้าลงมือกระทำ คิดอยาก

กระทำแต่ไม่ลงมือทำเพราะกลัวถูกตำหนิ ด้วยความกลัว จึงไม่ได้ลงมือทำ การที่ไม่ได้ลงมือทำอะไรเลยนี้ ก็กลายเป็นอุปสรรคต่อการทำงานต่อไปอีก

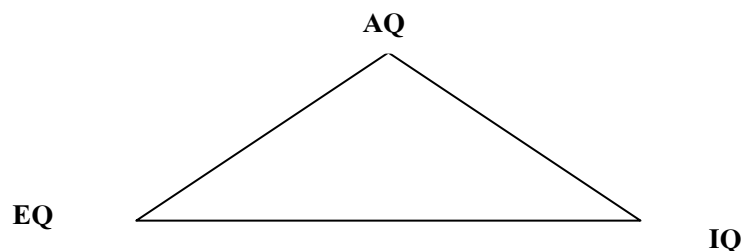
สรุปว่า การตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญปัญหาอุปสรรค โดยทั่วไปประกอบด้วย การหลีกเลี่ยง การเอาตัวรอด การรับมือ การบริหารจัดการ และการควบคุม ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในระดับสูง เลือกตอบสนองปัญหาอุปสรรคด้วยการรับมือกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ รู้จักบริหารจัดการ และที่สำคัญที่สุดตระหนักรู้อำนาจในการควบคุมปัญหา ในขณะที่ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในระดับปานกลาง หรือระดับต่ำมักใช้กลไกการจัดการเมื่อพบปัญหาอุปสรรคค่อนข้างมาก ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ได้ช่วยให้สามารถใช้ประโยชน์จากความยากลำบากได้เท่าที่ควร

### ความสัมพันธ์ระหว่าง IQ EQ และ AQ

ผู้คนมากมายในโลกในสังคม บางคนมีระดับเชาวน์ปัญญาสูง (IQ) มีพรสวรรค์ซึ่งทำให้พัฒนาความสามารถหลายด้านได้รวดเร็วเหนือผู้อื่น มีความสมบูรณ์ทางร่างกาย สวยงามได้สัดส่วนที่ดี มีความพร้อมด้านเศรษฐกิจ โอกาสทางสังคมและโอกาสทางการศึกษาที่ดี แต่กลับพบว่าหลายคนไม่ประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังไว้ ไม่สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างสมบูรณ์ บางคนต้องวนเวียนกับความรู้สึกล้มเหลว สูญเสีย ทุกข์ทรมานกับความยากลำบาก ในขณะที่บางคนมีระดับสติปัญญาไม่สูงนัก แต่กลับมีความอดทน ความมานะบากบั่น ฟันฝ่าความทุกข์ยากพุ่งขึ้นสู่การใช้ศักยภาพของตนเองได้เต็มที่และก้าวไปได้ไกลกว่าผู้คนโดยทั่วไป

เชาว์อารมณ์ (EQ) เป็นอีกแนวคิดหนึ่ง ที่ใช้เป็นตัวพยากรณ์ว่าคือสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ ผลจากแบบวัดเชาว์อารมณ์สะท้อนให้เห็นความสามารถในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ความสามารถจัดการกับความรู้สึกละเอียดของใจ การสร้างแรงจูงใจเพื่อเป้าหมาย ความสามารถร่วมรับรู้ความรู้สึกกับผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคมหรือปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ผลเหล่านี้เป็นลักษณะที่นำไปสู่ความสำเร็จของบุคคลได้อย่างดี แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ทุกคนสามารถใช้ประโยชน์จากเชาว์อารมณ์ได้เต็มที่ บางคนล้มเลิกความตั้งใจและยุติการกระทำต่างๆที่มีศักยภาพ และทักษะอย่างเพียงพอ (ชวานจิตร์ ชูระทอง, 2544) นั่นเป็นเพราะขาดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จึงยอมแพ้ ยกเลิกกลางคัน ไม่อดทนและมีความมุ่งมั่นที่เป็นฐานสำคัญของชีวิต ดังนั้น เพียง IQ และ EQ จึงไม่เพียงพอที่จะนำมาทำนายความสำเร็จของบุคคลได้

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) เป็นตัวทำนายความสำเร็จที่เป็นสากลที่สามารถตอบคำถามว่าทำไมผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทัดเทียมกัน บางคนแข็งแกร่ง อดทนคงอยู่ได้อย่างไม่ท้อถอย ในขณะที่บางคนหยุดความพยายาม หรือทำไมผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดีจึงหันหลังกลับหรือถอนตัวจากสภาพที่เป็นอยู่ ความสัมพันธ์ระหว่าง IQ EQ และ AQ สามารถนำเสนอได้ตามแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่าง IQ EQ และ AQ

Stoltz (1997) ให้ความเห็นว่าถ้าเพียง AQ คงไม่สามารถทำให้นุคคลประสบความสำเร็จได้ ต้องประกอบเข้ากับทั้ง IQ และ EQ แต่ AQ จะนำบุคคลให้ฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคและความยากลำบากในชีวิตได้เพราะ AQ ทำให้นุคคลมีความบากบั่นเคลื่อนไปข้างหน้า ก้าวไปให้สูงขึ้น ถึงแม้มีปัญหาอุปสรรค ความทุกข์ยากลำบากในรูปแบบต่างๆเข้ามาขวางหน้าก็ตาม เขาจะเก็บเกี่ยวประโยชน์ในทุกด้านของชีวิต ผู้ที่สามารถฝ่าฟันปัญหาอุปสรรค ความลำบากแสนสาหัสได้ก็คือผู้ที่มี AQ สูง สอดคล้องกับงานของวิทยา นาควัชระ (2544) ที่ศึกษาพบว่า AQ เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมให้ผู้ที่มี IQ EQ และ MQ สามารถใช้ความสามารถได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับ อารี พันธุ์มณี (2546) ที่อธิบายว่า บุคคลที่ประสบความสำเร็จต้องอาศัยองค์ประกอบแห่งความดีหลายประการ เริ่มตั้งแต่มีสติปัญญาดี อารมณ์ดี สังคมดี และประการที่สำคัญ คือ ต้องสามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคได้ หรือมี AQ นั้นเอง ในขณะที่ ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545) อธิบายความสัมพันธ์ระหว่าง AQ กับ EQ ในรูปแบบการตอบสนองที่เกิดจากกลไกของสมอง กล่าวคือ AQ เป็นรูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของบุคคลต่อปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น เป็นกลไกของสมองเกิดจากใยประสาทต่างๆที่ถูกสร้างขึ้น ผึกฝืนขึ้น ส่วน EQ เป็นรูปแบบพฤติกรรมตอบสนองต่ออารมณ์ต่างๆของบุคคล และเป็นการตอบสนองที่มาจากส่วนที่ลึกเกือบที่สุดของสมองเหมือนกัน

สรุปว่า ทั้งเชาว์ปัญญา เชาว์อารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่างเป็นคุณสมบัติที่สนับสนุนซึ่งกันและกันและช่วยให้นุคคลประสบความสำเร็จในการเรียน การทำงานและอาชีพ รวมถึงการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพได้

### การเรียนรู้ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นผลจากหน่วยพันธุกรรมเพียง 10 เปอร์เซ็นต์ แต่มีอิทธิพลเหนือข้อสรุปใดๆ เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และเสริมความแข็งแกร่งได้ เป็นผลสะท้อนจากสิ่งที่บุคคลเรียนรู้หรือสิ่งที่เขาเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยในช่วงวัยต่างๆโดยเฉพาะวัยเด็ก (Stoltz and Weihenmayer, 2006) โดยการเฝ้าดูบุคคลที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของเขาตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรค หลังจากนั้นเขาก็จะเริ่มหยิบยกและลองทำตามรูปแบบการตอบสนองที่ต่างกัน

โดยปราศจากการพิจารณากันใครๆ กระทำตามข้อมูลในจิตใต้สำนึกที่ได้รับการซึมซับมาในวัยเด็กอย่างอัตโนมัติ ถ้าบุคคลที่อยู่รอบข้างมองปัญหาเป็นโอกาส หรือมองปัญหาให้เป็นปัญหา หรือเลือกไม่สู้ปัญหา ประสบการณ์เหล่านี้จะฝังเข้าไปในสมองสร้างเป็นใยประสาทต่อไป สอดคล้องกับงานของ Carol Qweck (อ้างถึงใน ชวนจิตร ชูระทอง, 2544) ศาสตราจารย์ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ พบว่า รูปแบบการตอบสนองต่ออุปสรรคและความยากลำบากของมนุษย์ มีพื้นฐานและได้รับอิทธิพลจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู กลุ่มเพื่อนและบุคคลใกล้ชิดกับผู้นั้นในช่วงวัยเด็ก

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ปรับปรุงได้ไม่ว่าเริ่มต้นที่จุดใดก็ตาม การฝึกฝนที่ทำให้เป็นคนอดทน อดกลั้น ยืนหยัด ยอมรับความท้าทายและเป็นผู้ที่มี AQ สูงนั้นสามารถทำได้ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นไปตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติของสมอง Stoltz เชื่อว่า AQ เริ่มพัฒนามาจากใยประสาทโดยเริ่มเกิดในสมองเมื่อเด็กอายุ 12 ปี และเพิ่มมากขึ้นจนอายุ 16 ปี แต่ไม่สิ้นสุดจนกระทั่งอายุ 23 ปี อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าอายุเท่าไร AQ ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพราะ AQ ยังคงพัฒนาเหมือนเส้นใยประสาทได้ต่อเนื่องตลอดช่วงอายุในชีวิตมนุษย์

สรุปว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นคุณลักษณะที่สามารถฝึกฝนได้ ไม่ว่าอายุเท่าใดก็ตาม ก็สามารถยกระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนให้สูงขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม จำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝน การปฏิบัติซ้ำๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ตระหนักรู้ในการโต้ตอบต่อปัญหาอุปสรรคได้อย่างอัตโนมัติและมีประสิทธิภาพ

### องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

Stoltz (1997) กล่าวถึงองค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคว่าประกอบด้วย 4 มิติ คือ Control, Origin and Ownership, Reach และ Endurance รวมเรียกว่า (CO<sub>2</sub>RE) ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นถึง AQ ของบุคคลว่าอยู่ในระดับสูง ปานกลางหรือต่ำ มีรายละเอียดดังนี้

มิติที่ 1 การควบคุม (C = Control) หมายถึง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมตนเอง เพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากหรือเหตุการณ์วิกฤติ หรือความสามารถของบุคคลในการควบคุมสถานการณ์

ลักษณะของผู้มี AQ ในมิติการควบคุมสูง ได้แก่ ระดับการรับรู้ว่าคุณเองสามารถมีอำนาจเหนือบางอย่างได้เสมอ แม้ในเหตุการณ์รุนแรงก็สามารถควบคุมพฤติกรรมตอบสนองของคุณได้ แสวงหาปัจจัยหลายๆ อย่างมาช่วยแก้ไขให้สิ่งต่างๆ ดีขึ้น มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา หนักแน่น

ไม่สูญเสียความมั่นใจและความหวังง่าย ๆ ไม่ลดละความตั้งใจ ฟันตัวได้เร็ว มีความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหาอุปสรรคและพยายามหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ผู้มีคะแนนมิติการควบคุมสูงส่งผลดีในการทำงาน ผลผลิตของงาน สุขภาพและอายุที่ยืนยาว จากการศึกษาพบว่าผู้ที่รับรู้ว่าคุณสามารถควบคุมเหนือสิ่งที่คุณจะดำรงชีวิตยาวนานกว่าผู้ที่ยอมรับว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆในชีวิตได้เกือบ 10 ปี

สำหรับผู้ที่มี AQ ในมิติการควบคุมต่ำ ได้แก่ ผู้ที่รับรู้ว่าคุณอุปสรรค ความยากลำบากแม้เพียงเล็กน้อยก็อยู่เหนือการควบคุมของตน ต้องยอมรับภาวะเลวร้ายนั้น ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใดๆได้ ซึ่งจะทำลายกำลังและศักยภาพให้ลดน้อยลงจนหมดพลังต่อสู้หรือล้มเลิกความตั้งใจไปง่ายๆ เขาเพิกเฉยต่อปัญหาเพราะไม่มีสิ่งใดเลยที่สามารถทำเพื่อป้องกันหรือจำกัดความเสียหายได้ รวมทั้งยังเชื่อถือโชคชะตาหรือเคราะห์กรรม บุคคลในกลุ่มนี้ขาดความกระตือรือร้น เปราะบางและอ่อนแอเมื่อเผชิญกับอุปสรรค หรือคู่อ่อนล้ามากเกินไปแม้กับเหตุการณ์ไม่ปกติในชีวิตประจำวัน ผู้มี AQ ด้านควบคุมต่ำมักล้มเลิกความตั้งใจแก้ปัญหายุ่งยากที่สุดในที่สุด

มิติที่ 2 การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง ( $O_2 = \text{Origin and Ownership}$ ) หมายถึง ระดับการวิเคราะห์สาเหตุและปัจจัยอื่นที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาอุปสรรคว่ามีสาเหตุจากอะไร โดยเริ่มต้นค้นหาว่า ใครหรืออะไรเป็นต้นเหตุของปัญหาอุปสรรคและเราเป็นเจ้าของปัญหาและมีภาระรับผิดชอบผลที่ตามมาในสัดส่วนเท่าใด โดยพิจารณาปัญหาจากตนเองและปัจจัยภายนอก เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยผิดพลาดในอดีต แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การกล่าวโทษตนเองอาจมีบ้างแต่ในขนาดที่พอเหมาะและถูกต้องเพื่อสร้างการเรียนรู้ที่มีค่า การตำหนิอย่างสร้างสรรค์นำไปสู่ความรู้สึกลึกซึ้งแล้วตระหนักรู้ว่าเป็นความรับผิดชอบของตนที่ต้องหาทางแก้ไข ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบไปให้ผู้อื่น

ลักษณะผู้ที่มี AQ ในมิติการค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเองสูง ได้แก่ ผู้ที่พร้อมก้าวเข้าไปเกี่ยวข้องกับปรับปรุงสถานการณ์ให้ดีขึ้น ค้นหาจุดเริ่มต้นของปัญหาอุปสรรคว่าเกิดจากเหตุใด วิเคราะห์ทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกและกำหนดบทบาทให้ตนเองเป็นเจ้าของปัญหา ไม่ปิดความรับผิดชอบให้ผู้อื่น เรียนรู้จนสามารถแก้ปัญหาได้ดี มีแนวโน้มพิจารณาว่าปัญหาอุปสรรคมีสาเหตุมาจากแหล่งภายนอก รับผิดชอบต่อผลที่ตามมาตามสัดส่วนที่เป็นจริง อาจกล่าวโทษตนเองถ้าจำเป็นเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น

สำหรับผู้ที่มี AQ ในมิติการค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเองต่ำ ได้แก่ ผู้มีแนวโน้มปฏิเสธที่จะเกี่ยวข้องกับแก้ไขปัญหา เพราะรับรู้ว่าคุณมีอำนาจควบคุมน้อยจึงมีความรู้สึกเป็นเจ้าของน้อยด้วย ปิดความรับผิดชอบในการเป็นเจ้าของปัญหาเพื่อไม่ต้องแก้ไข มองว่าต้นเหตุของปัญหาอุปสรรคมาจากความผิดของตน คิดว่าทุกอย่างเลวร้าย มักตำหนิหรือโทษ



ตนเองเกินควร ทำให้เสียขวัญ ทำลายพลังงาน ความหวัง ระบบภูมิคุ้มกัน รู้สึกเลวร้าย ซึมเศร้าและยอมแพ้ในที่สุด

มิติที่ 3 ผลกระทบที่จะมาถึง (R = Reach) หมายถึง การวัดผลกระทบของปัญหาอุปสรรค ความยุ่งยากที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตว่ามีมากน้อยเพียงใด อุปสรรคเหล่านี้แพร่กระจายไปในส่วนอื่นๆ ในชีวิตเพียงใด พร้อมระวังและมีสติอยู่เสมอว่าอีกนานเท่าใดปัญหาเหล่านี้จะเข้ามาในชีวิต

ลักษณะของผู้ที่มี AQ ในมิติด้านผลกระทบที่จะมาถึงสูง ได้แก่ ผู้ที่รับรู้ว่าการเผชิญปัญหาเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ยอมให้ปัญหาอุปสรรคแพร่กระจายหรือเป็นเรื่องใหญ่เกินความจำเป็น สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ จำกัดและควบคุมผลกระทบตลอดจนความเสียหายที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตให้อยู่ในขอบเขต มีสติพร้อมรับมือกับความยากลำบากทุกสถานการณ์ สามารถมองวิกฤตเป็นโอกาส จึงทำให้รู้สึกมีอำนาจ สามารถปลดปล่อยพลังที่มีออกมาได้อย่างเต็มที่ ไม่ตื่นกลัว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ที่มาพร้อมปัญหา มองปัญหาอุปสรรคเป็นสิ่งท้าทายเป็นจุดๆหนึ่งในชีวิต เป็นผู้มีความแข็งแกร่ง สามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรค ความยุ่งยากในชีวิตและการงาน รวมถึงรักษาระดับสุขภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับผู้ที่มี AQ ในมิติด้านผลกระทบที่จะมาถึงต่ำ ได้แก่ ผู้มีแนวโน้มรับรู้ว่าเป็นปัญหาอุปสรรคที่เผชิญเป็นเรื่องใหญ่โตเป็นทั้งหมดของชีวิต สิ่งเลวร้ายที่ปรากฏมากขึ้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ คิดถึงผลกระทบรุนแรงจากเหตุการณ์ร้ายๆมากขึ้นและปล่อยให้มันแพร่กระจายไปทำลายในส่วนอื่นๆของชีวิต มองโลกแง่ร้าย ปัญหาอุปสรรคเป็นสิ่งทำลายชีวิต ผู้มี AQ ด้านนี้ต่ำมากๆจะทำให้ท้อแท้ เหนื่อยหน่าย ส่งผลกระทบต่อผลการปฏิบัติงาน ความล้มเหลวในอาชีพ ปัญหาสุขภาพจิต สัมพันธภาพกับผู้อื่น ยิ่งบุคคลปล่อยให้ตนเองคิดแพร่กระจายเรื่องเลวร้ายในชีวิตมากเท่าใด ลักษณะการคิดยิ่งสะสมเข้าไปในจิตใต้สำนึกมากเท่านั้น ความระคายเคืองเพียงเล็กน้อยก็อาจเป็นปัญหาอุปสรรคที่ยิ่งใหญ่ไปได้

มิติที่ 4 ความคงทน (E = Endurance) หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของปัญหาอุปสรรค รวมถึงความสามารถรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหาอุปสรรค และพยายามขจัดให้หมดไปอย่างถูกต้อง มิตินี้เป็นการประเมินว่าปัญหาอุปสรรคนั้นจะคงอยู่ยาวนานเพียงใด สาเหตุของปัญหาอุปสรรคจะคงอยู่นานเพียงใด ทำอย่างไรเราจึงฟันผ่านสถานการณ์นี้เร็วที่สุด

ลักษณะของผู้ที่มี AQ ในมิติด้านความคงทนสูง ได้แก่ ผู้ที่รับรู้ว่าเป็นปัญหาอุปสรรคและสาเหตุเป็นสิ่งชั่วคราว ไม่แน่นอน มันจะผ่านไปอย่างรวดเร็วและอาจไม่เกิดขึ้นอีก เขาสามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการฝึกฝนทักษะ ความรู้ ความสามารถ เป็นผู้มีความหวังในชีวิต เชื่อมั่นในความสามารถว่าแก้ไขปัญหาได้ จึงหาทางแก้ไขปัญหานั้น มองโลกแง่บวก เห็นภาพ

ความสำเร็จคงอยู่กับตนเองยาวนาน มีความทนทานและอดทนต่อปัญหาซึ่งเป็นตัวส่งเสริมทำให้ความสามารถที่มีอยู่แข็งแกร่งขึ้น

สำหรับผู้ที่ AQ ในมิติด้านความคงทนต่ำ ได้แก่ ผู้ที่รับรู้ว่ามีปัญหาอุปสรรคคงทนอยู่ยาวนานหรือเป็นสิ่งที่ถาวร ในขณะที่ภาพความสำเร็จของตนเป็นสิ่งชั่วคราว ทำให้เป็นคนที่ไม่หวังในชีวิต คิดว่าปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นไม่สามารถแก้ไขได้ จึงไม่อดทนพยายามหาหนทางแก้ไขยอมรับว่าปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นยังคงอยู่กับตนเองต่อไป

### เครื่องมือเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

Stoltz and Weihenmayer (2006) พบจากงานวิจัยว่า ผู้มี AQ สูงไม่ลังเลที่จะใช้ความแข็งแกร่งที่มีอยู่เมื่อเผชิญปัญหาอุปสรรค เขาพัฒนาความแข็งแกร่งอย่างสม่ำเสมอและไม่ย่อท้อพัฒนาความสามารถเพิ่มเติมด้านอื่นๆ ที่ผู้อื่นมองว่าเป็นจุดอ่อนของเขา เพราะเขาตระหนักว่าการพัฒนานั้นกระตุ้นความแข็งแกร่งใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม การหลอหลอมให้เกิดความแข็งแกร่งนั้นเป็นสิ่งที่ยากและหาไม่ได้ง่ายๆ ผู้นำความแข็งแกร่งมาใช้ได้อย่างสมบูรณ์ต้องเรียนรู้ที่จะรวบรวม ใช้งานในเวลาที่เหมาะสม และใช้ประโยชน์จากปัญหาอุปสรรคที่พบด้วย

เมื่อบุคคลเผชิญปัญหาอุปสรรคเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องรวบรวมความแข็งแกร่ง วิธีการหนึ่ง ที่ช่วยสร้างและฝึกฝนความแข็งแกร่ง คือ การใช้กลุ่มเพื่อนหรือทีมงานร่วมมือกัน ในขณะเดียวกันแต่ละคนควรคำนึงถึง สูตรของความแข็งแกร่ง (Strength Formula) ภายใต้คำถามที่ว่า ทำไมเราต้องการรับมือกับปัญหาอุปสรรคที่ทำทายนี้อีก ถ้าจะฟันฝ่าอุปสรรคดังกล่าว ความแข็งแกร่งส่วนใดที่เราจำเป็นต้องพัฒนาและแสดงออกบ้าง

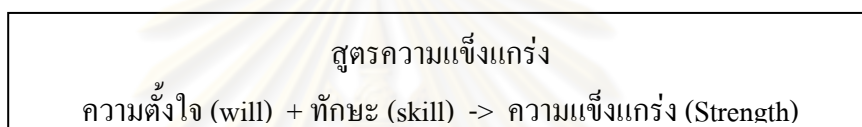
Stoltz เสนอแนะเครื่องมือเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าปัญหาอุปสรรค (Adversity Tools) ดังนี้

1. ทักษะ ความเป็นเลิศ และความแข็งแกร่ง (Skills Talents and Strength) ทักษะเป็นสิ่งที่บุคคลทำได้ดีไม่ว่ามาจากกำเนิดหรือผ่านการเรียนรู้ ความเป็นเลิศเป็นทักษะที่บุคคลทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างดีตามธรรมชาติของเขา ทักษะนี้อาจได้รับการสกัดและพัฒนาขึ้นอีกในอนาคต แต่บุคคลก็สามารถทำได้ง่าย ๆ ความแข็งแกร่งเป็นที่ยิ่งใหญ่และลึกซึ้งกว่าทักษะ เป็นสิ่งที่อยู่เหนือและบางครั้งก็เฉพาะเจาะจงน้อยกว่าทักษะทั่วไป ความแข็งแกร่งเป็นความสามารถที่มีประโยชน์ มีคุณค่าหรือคุณภาพ ประกอบด้วยหรือเป็นผลจากทักษะหลายๆ ทักษะ ดังนั้น ทักษะเป็นองค์ประกอบย่อยของความแข็งแกร่ง ความแข็งแกร่งรวมทักษะหลายตัวเข้าด้วยกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องพบกับปัญหาอุปสรรค

2. ความตั้งใจ (Will) ความตั้งใจมีอำนาจเหนือข้ออ้างใดๆ และการกระทำ สามารถผลักดันให้เกิดความยิ่งใหญ่เพราะกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งที่เหมาะสม ความตั้งใจถือเป็นส่วนหนึ่งของจุดมุ่งหมาย ความปรารถนา ความแน่วแน่ และความพยายาม ดังนั้น ความตั้งใจเป็นผลรวมของ

สิ่งต่างๆทั้งหมดนี้ ผู้ที่มีความตั้งใจก็จะมีพยายาม การกระทำ มุ่งความสนใจ ตัดสินใจว่าต้องทำและลงมือกระทำ ความตั้งใจมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความแข็งแกร่งเมื่อพบปัญหาอุปสรรค เพราะทำให้บุคคลทรหด อุตุน บากบั่น

ความตั้งใจถูกนำมาใช้เพื่อพัฒนาทักษะที่นำไปสู่ความแข็งแกร่ง บุคคลจำเป็นต้องใช้ทั้งความตั้งใจและทักษะเพื่อสร้างความแข็งแกร่งในการเผชิญปัญหาอุปสรรค นั่นคือ ถ้ามีทักษะแต่ไม่มีความตั้งใจก็ไม่สามารถประสบความสำเร็จ ถ้ามีความตั้งใจแต่ไม่มีทักษะก็ไม่สามารถนำไปสู่การฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคได้สำเร็จเช่นกัน เมื่อนำเอา 2 ส่วน มาผนวกเข้ากันจึงเป็นสูตรความแข็งแกร่งตามแผนภาพ



แผนภาพที่ 12 สูตรความแข็งแกร่ง (Stoltz and Weihenmayer, 2006)

3. มูลเหตุ (The why) มูลเหตุเป็นส่วนประกอบสำคัญในความตั้งใจ แรงปรารถนาเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี มูลเหตุเป็นเหตุผลที่มีอิทธิพลมากที่สุดที่ทำให้เกิดแรงปรารถนา ซึ่งสิ่งนี้ชี้แนะให้เราฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคได้

### กลวิธีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ รวมถึงปรับปรุงให้เกิดขึ้นอย่างถาวรในตัวบุคคลได้ด้วย ดังนั้น จึงมีนักวิชาการและผู้สนใจหลายท่านเสนอแนะวิธีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ดังนี้

วิทยา นาควัชระ (2544) เสนอวิธีการพัฒนาให้ลูกมี AQ ที่สูงขึ้น ดังนี้

1. พ่อแม่ต้องมี AQ ดี เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก วิธีการที่พ่อแม่จะมี AQ ดี มีดังนี้

1.1 ต้องคิดว่า ความอดทน คือ ความกล้าหาญ ถ้าเราเปลี่ยนความหมายของความอดทนเป็นความกล้าหาญ เราจะอดทนได้มากขึ้นเพราะรู้สึกว่าเป็นผู้กล้าหาญ ผู้ชนะ มีเกียรติที่สามารถทนต่ออุปสรรคและความคับแค้นใจได้

1.2 สร้างความภาคภูมิใจตนเองตามความเป็นจริง โดยค้นหาและรู้สึกชื่นชมความดีพื้นฐานของตนเองให้ได้ เช่น สิ่งใดที่เคยทำดีมาแล้วและจบไปแล้วโดยเป็นฝีมือการทำงานของตนเองไม่เกี่ยวกับคนอื่น แม้เป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม ความรู้สึกนี้จะทำให้เราภาคภูมิใจ รักตนเอง มีพลังต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ มีภูมิคุ้มกันชีวิตตนเองได้ดีตลอดเวลา การนึกถึงความดีพื้นฐาน

ของตนเองซ้ำๆ บ่อยๆ เช่น เราเป็นเก่งและมีน้ำใจ เราเป็นคนดีชอบช่วยเหลือผู้อื่น ฯลฯ ย่อมทำให้เราเชื่อตามสิ่งที่เรานึก ความเชื่อนี้ถูกบันทึกลงในจิตใต้สำนึกและเปลี่ยนความเชื่อเก่าๆ ที่ว่าตนเองไม่เก่ง ไม่มีความสามารถให้ลดลงเรื่อยๆ กลายเป็นคนที่มีความสุขมากขึ้น มั่นใจตัวเองมากขึ้น ไม่เปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับผู้อื่น เมื่อเกิดความภาคภูมิใจในตนเองตามความเป็นจริงแล้ว ปัญหาอุปสรรคทั้งหลายก็ไม่ใช่ว่าเรื่องใหญ่โตเกินแก้ไขอีกต่อไป

1.3 รู้จักสร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดีๆ เสมอ เช่น อุปสรรคที่มีอยู่จะลดลง เราสามารถแก้ไขปัญหาลดอุปสรรคได้ วันพรุ่งนี้ย่อมดีกว่าวันนี้ ชีวิตในอนาคตจะดีขึ้น เป็นต้น ความคิดบวกเหล่านี้ทำให้เกิดกำลังใจ เกิดพลังในการคิดสร้างสรรค์ต่อไป

1.4 รู้จักพัฒนาความเชื่อให้มีความเป็นไปได้ โดยการยอมรับความจริงและลดหรือพัฒนาสิ่งที่ไม่ดีให้ดีขึ้น บอกตนเองซ้ำๆ เสมอว่าเราสามารถทำได้ สร้างจินตนาการซ้ำๆ ว่าเรามีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองได้จริงๆ ยิ่งเป็นช่วงที่สารของความสุขหลังในสมองของเรายิ่งทำให้ความเชื่อเหล่านี้ฝังแน่น ดังนั้น แม้มีปัญหาลดอุปสรรคก็สามารถอดทนได้ รอได้ เข้าใจและยอมรับอุปสรรคนั้นได้

2. พ่อแม่ช่วยสร้างวินัยให้แก่ลูก วินัยในตนเองเป็นสิ่งสำคัญมาก เด็กจะมีวินัยในตนเองได้ถ้าพ่อแม่รู้จักวางตัว มีสติกำหนดจิตใจ คำพูด และพฤติกรรมที่แสดงกับเด็กอย่างเหมาะสม เช่น ถ้าเด็กทำความดีเขาจะได้รับคำชมเชยและรางวัล ในขณะที่ถ้าเขาทำไม่ดี ทำผิดก็จะได้รับคำตำหนิ และถูกลงโทษ ผู้ปกครองควรบอกเขาว่าสิ่งใดควรทำและสิ่งใดไม่ควรทำคู่กันไปเสมอ อย่าสอนเฉพาะสิ่งที่ไม่ควรทำเพราะเขาไม่รู้ว่าจะสิ่งใดที่ควรทำ หากต้องการสอนสิ่งที่ควรทำควรมาพร้อมกำลังใจและคำชมเชย ทำให้เด็กรู้ว่าถ้าเขาเพิ่มความอดทนเมื่อมีปัญหาที่ย่อมให้ผลที่คุ้มค่า

3. อย่างเลี้ยงลูกด้วยวัตถุหรือเงิน การให้ความสบายทุกอย่างทั้งอุปกรณ์อำนวยความสะดวกหรือเงินทองทำให้เด็กติดความสบาย เมื่อพบปัญหาลดอุปสรรคผ่านเข้ามาในชีวิตก็ทนไม่ได้ มีความอดทนต่ำเพราะไม่เคยต่อสู้กับความยากลำบากมาก่อน บางคนกลายเป็นผู้พ่ายแพ้ต่อปัญหาอุปสรรคง่ายๆ หรือใช้วิธีหลีกเลี่ยงปัญหาโดยเสพยาเสพติด ผู้ปกครองต้องให้เด็กเรียนรู้จักอดทน รอคอย หรือต่อสู้กับปัญหาลดอุปสรรคในชีวิตบ้าง

4. ฝึกให้ลูกเล่นกีฬาเพื่อเรียนรู้การต่อสู้อุปสรรค กีฬาที่ช่วยพัฒนา AQ ควรเป็นกีฬาที่มีคู่ต่อสู้ ใช้สติปัญญา ไม่ใช่ความรุนแรงต่อกัน ประการสำคัญ คือ สอนให้เด็กยอมรับกติกาของกีฬานั้น เมื่อเล่นตามกฎเกณฑ์กติกาแล้ว ผลจะแพ้หรือชนะนั้นไม่เป็นไร แต่ต้องสอนให้เด็กรู้จักการยกย่องตนเองว่าเป็นคนมีน้ำใจนักกีฬา

นอกจากนี้ วิทยา นาควัชระ ยังได้กล่าวเพิ่มเติมถึงวิธีการในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคดังนี้

1. เมื่อเกิดปัญหา บุคคลต้องยอมรับว่าปัญหาลดอุปสรรคเกิดขึ้นแล้ว
2. ความมองโลกแง่ดี เชื่อว่ามีวิธีการแก้ไข มีทางออกของปัญหา มีวิธีการลดปัญหาได้

3. มีอารมณ์ขัน ไม่เอาจริงเอาจังกับปัญหาหนัก ลดความคาดหวังต่างๆลงบ้าง ก็จะทำให้ความรุนแรงของปัญหาลดลง
4. ปรับตัวเข้าหาสถานการณ์ โดยคำนึงถึงวัฒนธรรมหรือหลักเกณฑ์ในสังคมที่ปฏิบัติอยู่

นัยพินิจ คชภักดี (2543) เสนอวิธีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสรุปได้ ดังนี้

1. การรักษาพลังแห่งการแข่งขันไว้เสมอ
2. รู้จักยกระดับความสามารถในการทำงาน
3. ต้องรักษาพลังสร้างสรรค์ให้คงอยู่
4. รักษาความสดชื่น มีชีวิตชีวาไว้เสมอ
5. กล้าทดลอง กล้าเสี่ยง
6. ควรรับการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาพลังแห่งการแข่งขัน
7. รักษากำลังใจในการต่อสู้
8. ยกระดับความสามารถในการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง
9. ไม่ยอมแพ้ปัญหาอุปสรรคและความกดดัน
10. แสดงความรับผิดชอบก่อน หลังจากนั้นให้ค้นหาสาเหตุของปัญหาอุปสรรค

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2551) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ตามแนวคิดของ CO<sub>2</sub> RE ดังนี้

Control - การกำหนดสติฝึกควบคุมความรู้สึก ฝึกบุคลิกแบบเป็นผู้กระตุน (Proactive) และพฤติกรรมกรกล้าแสดงออก

Origin - การคิดอย่างเป็นระบบ การคิดเชิงบวก (Positive Imagination)

Reach - ฝึกการควบคุมอารมณ์ด้านลบด้วยเกมการยอมรับหรือปฏิเสธ เกมทดสอบความ  
เสี่ยง

Endurance - ฝึกการสร้างกำลังใจกับตนเอง คิดอย่างผู้ชนะ จินตนาการสร้างความสำเร็จ  
ของชีวิต สร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง

Stoltz (1997) เสนอเทคนิคในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่เรียกว่า เทคนิคลำดับขั้นตอนลีด (The LEAD Sequence) ภายใต้อิทธิพลที่ว่าคุณสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ประสบความสำเร็จโดยการปรับเปลี่ยนนิสัยและวิธีการคิด การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้โดยการโต้แย้ง (Disputing) กับความคิดแบบเดิมที่ทำลายตนเองและรู้จักสร้างรูปแบบ

ความคิดใหม่ที่เป็นประโยชน์มาแทนที่ ขั้นตอนของ LEAD ช่วยให้บุคคลโต้แย้งการตอบสนองทางลบต่อเหตุการณ์ในชีวิต สรุปได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรคและความทุกข์ยากของตนเอง (L = Listen to your adversity response) เป็นจุดสำคัญในการปรับเปลี่ยน AQ โดยขั้นตอนแรกที่บุคคลต้องฝึกฝนคือ ความสามารถที่จะรู้สึก (sense) อย่างทันทีทันใดถึงปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น ทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้การคาดการณ์ปัญหาอุปสรรคได้ล่วงหน้าก่อนความเสียหายจริงเกิดขึ้น บุคคลจะสามารถสังเกตเห็นปัญหาอุปสรรคได้แม้ว่าไม่ได้ตั้งใจ การสังเกตเห็นปัญหาอุปสรรคได้เร็วทำให้มีเวลาเพียงพอที่จะโต้ตอบ หรือเปลี่ยนกลวิธีจัดการเหตุการณ์วิกฤตได้อย่างเหมาะสม บุคคลจำเป็นต้องฝึกฝน และกระทำซ้ำสม่ำเสมอจึงเพิ่มความสามารถที่จะรู้สึกได้เป็นอย่างดี หากบุคคลได้รับการฝึกฝนย่อมสังเกตเห็นแล้วตอบสนองและฟันฝ่าอุปสรรคอย่างมีประสิทธิภาพ

การตรวจสอบการตอบสนองของบุคคลต่อปัญหาอุปสรรคมีความสำคัญมาก สิ่งสำคัญยิ่งที่ช่วยเพิ่ม AQ ของบุคคล ก็คือ การวิเคราะห์พฤติกรรมตอบสนองของบุคคลว่ามี AQ สูงหรือ AQ ต่ำอย่างรวดเร็ว และการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลโดยพิจารณาแต่ละมิติของ CO<sub>2</sub>RE ว่าสูงหรือต่ำเพียงใด สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนานิสัยของนักสู้ที่ตอบสนองต่อความยากลำบากอย่างอัตโนมัติด้วยความแข็งแกร่ง

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจต้นเหตุและความรับผิดชอบของบุคคลต่อผลลัพธ์ (E = Explore all origins and your ownership of the result) เริ่มจากการพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาอุปสรรค และรับคำตำหนิอย่างสร้างสรรค์ นั่นคือ รับผิดชอบส่วนของปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากเราเอง และเรียนรู้ความผิดพลาดของการกระทำนั้น ต้นตอสาเหตุแห่งปัญหาอุปสรรคนั้นเกี่ยวข้องกับสาเหตุเดิมที่เป็นไปได้ (possible) ที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา มิใช่สาเหตุเดิมที่น่าจะเกิด (likely) หลังจากนั้นพิจารณาสัดส่วนความเป็นเจ้าของหรือความรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ความผิดพลาดส่วนใดที่เราต้องรับผิดชอบ บุคคลมีภาระรับผิดชอบหรือปรับปรุงแก้ไขปัญหาจากความเสียหายที่รู้หรือได้รับการยืนยันเท่านั้น ไม่ใช่ปัญหาทั้งหมดที่เป็นไปได้ การคิดแผ่ขยายปัญหาอุปสรรคในทางเลวร้ายทำให้ไม่สามารถจำกัดความเสียหายได้ ในที่สุดก็เกิดความตื่นตระหนก

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์เหตุการณ์ (A = Analyze the evidence) ช่วยให้บุคคลได้ตรวจสอบโต้แย้ง และกำจัดคุณลักษณะที่ก่อให้เกิดผลร้าย จากการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคของตนเอง ตัวอย่างเช่น เหตุการณ์ใดบ้างที่เราควบคุมไม่ได้ เหตุการณ์ใดบ้างที่ความยากลำบากนั้นต้องกระจายไปสู่ส่วนอื่นในชีวิตของเรา เหตุการณ์ใดบ้างที่ความยากลำบากต้องยืดเยื้อยาวนานเกินความจำเป็น เป็นต้น ซึ่งตามข้อเท็จจริงเป็นเรื่องยากที่เหตุการณ์เลวร้ายทั้งหมดอยู่นอกเหนือการควบคุม หรือต้องลุกลามไปสู่ส่วนอื่นในชีวิต หรือจำเป็นต้องยืดเยื้อยาวนานเกินความจำเป็น

สิ่งที่ควรพิจารณาครอบคลุม 3 ลักษณะ คือ สถานการณ์ที่ควบคุม สถานการณ์ที่แพร่กระจายของความเลวร้าย และสถานการณ์การคงอยู่ของความเลวร้าย สำหรับสถานการณ์ที่

ควบคุมได้หรือไม่ได้ บุคคลไม่ควรคิดถึงสถานการณ์ในทางเลวร้ายที่สุดหรือการไร้ความสามารถ ควบคุมก่อนจนกว่าจะพิสูจน์ว่าเรื่องราวเลวร้ายจริง ตามความเป็นจริงก็คือบุคคลมีความสามารถ ควบคุมสิ่งต่างๆได้บ้างในระดับหนึ่ง ส่วนสถานการณ์ที่แพร่กระจายของความเลวร้าย คนที่มี AQ ต่ำมักกล่าวอ้างถึง Domino Effect คือ หลีกเลียงไม่ได้ที่เหตุการณ์ไม่ดีเหตุการณ์หนึ่ง จะนำมาซึ่ง เหตุการณ์ที่ไม่ดีตามมาอีกมากมาย (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2548) แล้วบุคคลก็จะตื่นตระหนก หวาดกลัว ตามความเป็นจริงก็คือ ควรหยุดคิดในทางเลวร้าย เพราะขณะนี้ยังไม่มีเหตุการณ์ที่เลวร้าย กระจายไปในส่วนอื่นๆของชีวิต สำหรับสถานการณ์การคงอยู่ของความเลวร้าย ตามความเป็นจริง ก็คือ เป็นไปได้ยากที่ความเลวร้ายจะยืดเยื้อยาวนาน ไม่ยุติ ดังนั้น บุคคลควรจำกัดความคิดในทาง เลวร้ายเช่นกัน

ขั้นตอนที่ 4 กระทำการ (D = Do something) ขั้นตอนเตรียมความพร้อมก่อนลงมือกระทำ โดยก่อนหน้าบุคคลลงมือกระทำ ควรตอบคำถาม ดังนี้

1. มีข้อมูลเพิ่มเติมอะไรบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหาและหาได้อย่างไร
2. มีอะไรที่เราสามารถควบคุมสถานการณ์ได้บ้าง แม้เป็นสิ่งที่เล็กน้อย
3. มีอะไรที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหาอุปสรรคส่วนอื่นของชีวิต
4. มีอะไรบ้างที่สามารถทำได้เพื่อจำกัดความยืดเยื้อของปัญหาอุปสรรคให้อยู่ภายใน

ระยะเวลาปัจจุบัน

5. การกระทำใดที่ต้องทำอันดับแรก
6. เวลาที่แน่นอนสำหรับการลงมือกระทำ เมื่อไร เวลาใด

ขั้นตอนการลงมือกระทำ เริ่มจากการตอบคำถามทั้งหมดให้ครบ เลือกรายการลงมือ กระทำมา 1 รายการก่อน ระบุวัน เวลา ของการลงมือกระทำให้ชัดเจน Stoltz สนับสนุนให้ลงมือ กระทำเพราะเป็นสิ่งที่เพิ่มความสามารถในการควบคุม จำกัดการกระจายของความเลวร้าย และ ระบุความยืดเยื้อของความเลวร้ายได้ ลำดับขั้นตอนของ LEAD เหมือนการฝึกทักษะที่ต้องมีความ มุ่งมั่นเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งวิธีการคิดและการกระทำ

สรุปได้ว่า วิธีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีหลากหลายวิธี เช่น การเปลี่ยนข้อมูลวิธีคิด สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สร้างจินตนาการบวก สร้างวินัยและเป็น แบบอย่างที่ดี การควบคุมสติ คิดอย่างเป็นระบบ สร้างกำลังใจให้กับตนเอง มีพฤติกรรม การแสดงออกอย่างเหมาะสม รวมถึงการใช้ลำดับขั้นตอนของลีดาในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค แต่ไม่ว่าใช้วิธีใดผู้ฝึกจำเป็นต้องมีการฝึกฝนและกระทำซ้ำ

## ตอนที่ 7 ลักษณะและปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายอายุระหว่าง 18-25 ปี จัดเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายๆ ด้าน ทั้งร่างกาย อารมณ์ ความคิด สังคม และศีลธรรม เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ ถ้านักศึกษาได้ดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านไปอย่างราบรื่น เขาย่อมเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดีและมักจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549) เพิ่มเติมในความคิดดังกล่าว วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2543) กล่าวว่า วัยนี้เริ่มสร้างปรัชญาอุดมคติของตนเอง แต่เนื่องจากเขาขาดประสบการณ์ ขาดความรู้ ย่อมทำให้ผิดหวังได้ง่าย เมื่อเกิดปัญหาที่อาจใช้วิธีแก้ปัญหามาโดยดลยกลับไปสู่โลกความคิดของตน ไม่อยู่ในโลกของความเป็นจริง หรือใช้วิธีการจัดการปัญหาที่ทำให้เกิดผลพวงอันตรายต่อตนเองและสังคม หากกลุ่มนักศึกษาได้รับความเอาใจใส่ ควบคุมระครองความคิดให้อยู่ในทิศทางที่เหมาะสม มีความรู้สึกลึกซึ้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง มีวิจรรณญาณในการตัดสินใจ เขาจะสามารถฟันฝ่าภาวะวิกฤตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้อย่างดี

### ลักษณะจิตใจอารมณ์ ความคิดสติปัญญาและลักษณะทางสังคมของนักศึกษา

#### 1. ลักษณะทางอารมณ์

ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลายเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก อารมณ์ที่เกิดขึ้นมีทุกประเภท ทั้งอารมณ์รัก โกรธ อิจฉาริษยา โกรธ เกลียด อ่อนไหว แข่งดี โอ้อวด เห็นอกเห็นใจ หงุดหงิด ขัดแย้ง ฯลฯ แม้ลักษณะอารมณ์เหมือนกับอารมณ์ในวัยอื่นๆ แต่แตกต่างที่ระดับความรุนแรง ปฏิกริยาโต้ตอบ ชนิดของสิ่งเร้าให้เกิดอารมณ์ วัยรุ่นตอนปลายยังมีความอ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย การควบคุมอารมณ์ยังไม่มากนักหรือยังไม่อยู่ในระดับพอดี บางครั้งเก็บกด บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ หรือบางครั้งก็ถือรั้นเอาแต่ใจตัวเอง บางครั้งมั่นใจในตัวเองสูง แต่บางครั้งกลับเกิดความไม่แน่ใจ นักศึกษาจะค้นหาและเข้าใจตนเองได้ลึกซึ้งขึ้น ทั้งในด้านความสนใจ ความสามารถที่แท้จริง ทัศนคติ ความชอบหรือไม่ชอบเรื่องต่างๆ แต่การที่นักศึกษาจะค้นพบตนเองได้อาจต้องประสบความสับสนทางอารมณ์ เช่น บางคนตราคาตนเองสูงเกินจริง หรือบางคนดูถูกตนเอง ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง การเข้าใจตนเองอย่างชัดเจนทำให้มองเห็นข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง นักศึกษาจะมีความมั่นคงในชีวิตและมีความแข็งแกร่งทางจิตใจที่จะเผชิญปัญหาอุปสรรค สามารถจัดปัญหาไปได้อย่างถูกวิธี สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับผู้อื่นได้ รวมถึงรับผิชอบต่อตนเองและผู้อื่นได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาน , 2540)

นอกจากนี้ พรพิมล เขียมนาครินทร์ (2539) อธิบายลักษณะอารมณ์พื้นฐานของวัยรุ่น ดังนี้



1. อารมณ์รัก ความรักเป็นสิ่งละเอียดอ่อน มีความลึกซึ้ง สามารถให้ความสุข ความสมหวังในชีวิตได้ บุคคลที่ไม่ได้รับความรักจากพ่อแม่หรือบุคคลในครอบครัวในช่วงวัยที่ผ่านมา เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนปลายมีแนวโน้มเกิดผลกระทบต่อสภาวะอารมณ์และการแสดงออก มีพฤติกรรมก้าวร้าวก่อปัญหาทั้งต่อตนเองและสังคมได้ง่าย อารมณ์รักของวัยรุ่นเป็นสิ่งแปลกและน่าตื่นเต้น อารมณ์รักในวัยรุ่นอาจแบ่งได้เป็น 4 ประเภท ประเภทแรก คือ ความรักตนเอง การเห็นความสำคัญของตนเอง ประเภทที่สอง คือ ความรักเพื่อน วัยรุ่นตอนปลายคบเฉพาะเพื่อนที่ตนพอใจ มีการช่วยเหลือเกื้อกูลและติดต่อสัมพันธ์กันตลอดเวลา ประเภทที่สาม คือ ความรักต่อบุคคลที่ชื่นชมเป็นพิเศษ และประเภทที่สี่ คือ ความรักเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นจึงพยายามทำตัวเป็นจุดสนใจ และมีคูรัก

2. อารมณ์อิจฉาริษยา เป็นผลมาจากการอิจฉาในวัยเยาว์ที่มีสาเหตุค่อนข้างซับซ้อน เช่น เด็กเกิดปมด้อยในเรื่องรูปร่างหน้าตา ความสามารถทางการเรียน ฐานะยากจน ขาดความรักจากบุคคลในครอบครัว การเลี้ยงดูแบบลำเอียง บิดามารดาหย่าร้างกัน การทะเลาะกันในครอบครัวเป็นประจำ ฯลฯ อารมณ์อิจฉาเกิดจากความรู้สึกกลัวสูญเสียความรัก วัยรุ่นจึงมีพฤติกรรมแสดงออก เช่น การก้าวร้าวทางวาจาหรือการกระทำ การเรียกร้องความสนใจ ทำร้ายตนเอง การแสดงความเห็นตรงข้ามกับคนอื่น หรือการนั่งเงียบเก็บความริษยาไว้ในใจ วัยรุ่นที่มีอารมณ์ริษยาเป็นคนมองโลกแง่ร้าย ขาดความมั่นใจในตนเอง หวาดระแวงบุคคลรอบข้าง กลัวไม่มีใครรักตนเอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

3. อารมณ์สุข เป็นอารมณ์ที่มักเกิดจากการที่บุคคลรู้สึกว่าคุณมีสถานภาพดีกว่าเหนือกว่าคนอื่น ความรู้สึกมั่นใจในตนเองว่ามีข้อดี การได้ปลดปล่อยพลังกำลังในตัวออกไป รวมถึงการได้รับรู้เรื่องตลกขบขัน อารมณ์ความสุขของวัยรุ่นมักเกิดจากการได้อยู่รวมกลุ่มกับเพื่อนที่เข้ากันได้ดี ขอมรับกันและกัน พุดคุยอย่างถูกคอบในเรื่องราวสารพัด ด้วยเหตุนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่จึงเลือกเล่าเรื่องราวต่างๆ ปรีกษาหรือกับเพื่อนมากกว่าบุคคลในครอบครัว

4. อารมณ์โกรธ เป็นอารมณ์ที่มีสาเหตุการเกิดจากความสัมพันธ์ทางสังคม เพราะวัยรุ่นมีลักษณะอารมณ์ในระดับความรุนแรงมาก มีปฏิกิริยาโต้ตอบและได้รับการช่วยง่ายขึ้น มีการตัดสินใจอย่างหุนหันพลันแล่น การควบคุมอารมณ์ยังไม่มากนัก ขาดความยั้งคิด พฤติกรรมที่เห็นได้อย่างชัดเจน เช่น การชกต่อย ตบตี การแกล้ง การยิงหรือแม้แต่การฆ่าเพื่อนหรือคนรักตาย แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เขาจะสามารถควบคุมอารมณ์และบังคับจิตใจตนเองได้ดีขึ้น

5. อารมณ์กลัว มีสาเหตุจากประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้มาในช่วงวัยที่ผ่านมา บุคคลรู้สึกกลัวเมื่อตนรู้สึกว่าไม่ได้รับความปลอดภัยหรือคิดว่าอาจได้รับอันตราย อารมณ์กลัวในวัยรุ่นเกิดจากหลายสาเหตุ ความกลัวหลายๆประเภทมีลักษณะใกล้เคียงกับความกังวลใจ เช่น ความกังวลเรื่องการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อน กลัวการได้รับการดูถูก กลัวการพุดคุยกับเพื่อนต่างเพศ กลัวการ

ปฏิบัติตัวต่อหน้าสาธารณชน เป็นต้น นักศึกษาที่มีความกลัวจะไม่มีความสุข โกรธอย่างไม่มีความสุข หมดหวังตัวมากจนเกินไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่

## 2. ลักษณะความคิดสติปัญญา

ลักษณะความคิดสติปัญญาของนักศึกษา เข้าขั้นที่ Piaget เรียกว่า ปฏิบัติการด้านนามธรรม (Formal Operations) นักศึกษาเข้าใจการเปรียบเทียบ อุปมาอุปมัย สามารถคิดในด้านตรงข้าม เข้าใจเวลาในประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมที่แตกต่างจากตน สามารถนำสิ่งที่มีในระดับรูปธรรมมาปฏิบัติเป็นขั้นตอน ความสัมพันธ์หรือลักษณะเบื้องต้น เขาสามารถคิดถึงผลหลายอย่างที่อาจไม่ได้เกิดขึ้นในชีวิตจริง สามารถสร้างความคิด ความเป็นไปได้ และสิ่งที่ขัดกับความเป็นจริง แม้ว่าจะถูกต้องตามหลักตรรกก็ตาม (เพ็ญพิไล, 2549) กล่าวโดยสรุป นักศึกษาวัยรุ่นตอนปลายมีระดับความสามารถทางสติปัญญาเหมือนผู้ใหญ่แตกต่างกันเพียงประสบการณ์ คุณภาพและความชำนาญ นั่นคือ นักศึกษาสามารถใช้การวิเคราะห์และนำหลักตรรกะที่มีเหตุผลมาใช้ได้มากขึ้น คิดครอบคลุมได้มากขึ้นแต่ก็ยังเน้นไปในทางอุดมคติและอาจหมกมุ่นเกี่ยวกับตนเอง โดยการใคร่ครวญลึกเข้าไปถึงความคิดและความรู้สึกของตนเอง

เพื่อให้เข้าใจกระบวนการคิดของนักศึกษาวัยรุ่นตอนปลายได้มากขึ้น ศรีเรือนแก้วกั้วาน (2549) ได้กล่าวเพิ่มเติมถึงกระบวนการความคิดของวัยรุ่น สรุปได้ ดังนี้

1. รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ
2. รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์ ซึ่งรวมถึงลักษณะคิดวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน ต้องการคิดนี้ด้วยตนเองจึงไม่ชอบการใช้คำสั่งบังคับ
3. รู้จักตัดสินใจในเรื่องยากๆ รู้จักการค้นหาข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจ
4. มีความคิดรวบยอดเรื่องราวต่างๆ ลึกซึ้งขึ้น เชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตเข้ากับปัจจุบันและวางแผนการสำหรับอนาคต
5. เข้าใจและมีความคิดรวบยอดเรื่องทฤษฎี กฎ ระเบียบ สามารถเรียนเข้าใจและสามารถนำไปใช้ได้
6. รู้จักคิดด้วยภาษาจากความคิดภายในมากขึ้น คิดโดยไม่เห็นของจริงได้ สามารถสร้างภาพความคิดในใจได้มากและซับซ้อน

สรุปว่าลักษณะความคิดสติปัญญาของนักศึกษาวัยรุ่นตอนปลายมีการเติบโตอย่างรวดเร็วใกล้เคียงกับความคิดของวัยผู้ใหญ่ การพัฒนานักศึกษาต้องจัดกิจกรรมที่ดึงเอาศักยภาพทางความคิดสติปัญญาที่แฝงเร้นออกมาเพื่อเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ ความคิดสร้างสรรค์ การวางแผนเป้าหมายในอนาคต การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การกล้าสู้ปัญหาอุปสรรค แก้ไขปัญหาในชีวิตและเหตุการณ์ประจำวันได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ

## 3. ลักษณะทางสังคม

ลักษณะทางสังคมของนักศึกษาวัยรุ่นตอนปลาย สามารถสรุปได้ ดังนี้ (Slavin, 1991)

1. เป็นช่วงวัยที่ค้นหาเอกลักษณ์ของตน โดยพยายามค้นหาความสามารถความต้องการที่แท้จริงของตนในอนาคต ในระยะแรกวัยรุ่นให้ความสนใจอย่างมากกับสิ่งที่ผู้อื่นมองคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเขาจะรับฟังคำวิจารณ์ของเพื่อน พ่อแม่ ผู้สอนและผู้คนรอบข้าง เขาให้ความสนใจกับสิ่งที่ผ่านมาในอดีตของตน เช่น บรรพบุรุษ ครอบครัว ชีวิตและประสบการณ์ในวัยเยาว์ ฯลฯ ซึ่งช่วยพัฒนาศักยภาพในอนาคตของเขา วัยรุ่นต้องทดสอบบทบาทหลายๆบทบาท แล้วจึงเลือกคุณลักษณะหรือคนรอบข้างที่เขา มองว่าเข้ากันได้กับตัวเองแล้วลองปฏิบัติแบบนั้น รวมถึงสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นต่อพฤติกรรมของตน นักศึกษาวัยรุ่นตอนปลายค่อนข้างแน่ใจแล้วว่าตนเองมีความเชื่ออะไร ต้องการใช้ชีวิตอย่างไร ต้องการอนาคตอย่างไร นั่นคือ นักศึกษาได้พัฒนาตนเองเป็นผู้มีเอกลักษณ์ส่วนบุคคล ผสมผสานทุกอย่างที่เขาได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองในแต่ละบทบาทในชีวิต แล้วแสดงออกเป็นความสามารถ ความสนใจ ทัศนคติ และพฤติกรรมที่เขา มีต่อบุคคลอื่นๆ

2. ความต้องการพึ่งพาตนเอง วัยรุ่นตอนปลายตระหนักถึงความเติบโตที่ใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ รวมถึงความสามารถในการวิเคราะห์และวางแผน การตัดสินใจด้วยตนเอง เป็นสาเหตุให้นักศึกษาจำนวนมากต่อต้านการกำหนดทิศทางของผู้ใหญ่ และเขายังรู้ว่าต้องมีความรับผิดชอบในเรื่องราวรอบๆตัวมากขึ้น

3. นักศึกษาวัยรุ่นตอนปลายรู้สึกมีความสุข สบายใจในการเที่ยว เรียน กิน นอน ทำงานกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าปฏิบัติภารกิจใดๆกับบุคคลที่ต่างวัย

4. การคบเพื่อนร่วมวัยมีความสำคัญยิ่งต่อจิตใจของวัยรุ่นตอนปลาย เพื่อนทำให้เขารู้สึกว่าต่างคนต่างเป็นเจ้าของชีวิตของกันและกัน การรวมกลุ่มทำให้เกิดความอบอุ่นใจ นักศึกษาจึงมีความภักดีต่อกลุ่ม ยอมรับค่านิยม ความเชื่อ ความสนใจของกลุ่มเข้ามาอย่างเต็มที่ เกิดการคล้อยตาม (Conformity) กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อการนึกคิดและการแสดงออกของนักศึกษาอย่างมาก

5. วัยรุ่นตอนปลายมีสัมพันธภาพระหว่างกันอย่างมั่นคงและราบเรียบมากยิ่งขึ้น เขาเรียนรู้ที่จะเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ลักษณะบุคลิกภาพเฉพาะของแต่ละคน

6. วัยรุ่นตอนปลายเริ่มเข้าใจว่าผู้อื่นคิดถึงตนเองและปัญหาของตนเองมากกว่าสนใจว่าตนเองกำลังทำหรือคิดอะไร เขาจึงเริ่มพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองและความเป็นอิสระจากกลุ่มเพื่อนได้มากยิ่งขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในช่วงปลายมักเป็นความสนใจและผลประโยชน์ร่วมกัน รวมถึงนักศึกษาสามารถเข้าใจได้ว่าลักษณะพิเศษที่ตนมีนั้นผู้อื่นก็สามารถมีได้เช่นกัน เขาจึงมีความเห็นอกเห็นใจสังคมและครอบครัวได้มากขึ้น

7. การเข้ากลุ่มของนักศึกษาเป็นช่องทางที่ทำให้เขาได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทางสังคม เช่น ฐานะ ตำแหน่ง ค่ายกย่อง เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้รู้จักเพื่อนต่างเพศ เข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศ รู้จักการประพฤติปฏิบัติตนเองต่อเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ

8. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความสำคัญอย่างมากในนักศึกษา คือ ความสนใจเพศตรงข้าม โดยถือว่าการมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศแสดงถึงความเป็นผู้ใหญ่ขึ้นจึงเป็นสิ่งมีคุณค่า

9. ความรักใคร่ใกล้ชิด วัยรุ่นตอนปลายจะพยายามปรับแต่งพฤติกรรมของตนเพื่อรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลสำคัญ ความรักใกล้ชิดกับเพื่อนเพศเดียวกันค่อนข้างง่ายกว่าเพราะมีสิ่งเปลี่ยนแปลงคล้ายๆกัน ในขณะที่การสร้างความรักใกล้ชิดกับเพื่อนต่างเพศเป็นเรื่องซับซ้อนกว่าเพราะมันเกี่ยวข้องกับความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง

10. การมีนัดพบเพื่อนต่างเพศ การมีนัดแสดงถึงเสรีภาพ ฐานะทางสังคม ความพึงพอใจทางเพศ การได้ร่วมกิจกรรมกับเพื่อน วัยรุ่นตอนปลายนัดพบกันบ่อยขึ้นเพื่อการสร้างครอบครัว โดยแสวงหาวิธีการอ่านใจเพื่อนต่างเพศที่ตนสนใจ การคบหาในระยะแรกๆเป็นการศึกษานิสัยใจคอซึ่งกันและกัน และนำสู่การตกลงใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน

สรุปว่า ลักษณะทางสังคมของนักศึกษาวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่พยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตนด้วยการเก็บข้อมูลและสังเกตปฏิกิริยาของบุคคลรอบด้านที่มีต่อตนเอง มีการพัฒนาความรับผิดชอบและการพึ่งพาตนเองได้ใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ อย่างไรก็ตาม เพื่อน กลุ่มเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศล้วนมีอิทธิพลต่อการคิด ความเชื่อ การตัดสินใจและการแสดงพฤติกรรมอย่างมาก

### ความต้องการของนักศึกษา

ความต้องการของนักศึกษาวัยรุ่นตอนปลายมีลักษณะสำคัญ ดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540)

1. ความต้องการเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องการอยู่ใต้คำสั่งของผู้ใดโดยเฉพาะผู้ที่มีอำนาจหรือผู้สูงวัยกว่า
2. ต้องการมีตำแหน่ง ต้องการความสนับสนุนจากผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมรุ่น
3. ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ ชอบความท้าทายตื่นเต้น ชอบทดลอง
4. ต้องการรวมพวกพ้อง มีกลุ่มพวก เพื่อตอบสนองความต้องการ เช่น รู้สึกอบอุ่นใจ

การได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้ที่เข้าใจ

5. ความต้องการรู้สึกมั่นคง อบอุ่นใจและปลอดภัย
6. ความต้องการความถูกต้อง ความยุติธรรม นักศึกษาจึงอยากทำอะไรหลายๆอย่างเพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในส่วนบุคคลและสังคม

7. ความต้องการความงามทางร่างกาย นักศึกษาต้องการให้ผู้อื่นรู้สึกชื่นชมรูปลักษณะของตน เพราะคิดว่าความงามทางกายเป็นส่วนสำคัญในการดึงดูดเข้าสู่กลุ่ม เป็นที่ยอมรับของสังคม หรือดึงดูดใจเพศตรงข้าม นักศึกษาจำนวนมากจึงหันมาให้ความสนใจกับการออกกำลังกาย เลือกรับประทานอาหารสุขภาพอนามัย เครื่องแต่งกาย

8. ความต้องการประพุดิตนสมตามบทบาททางเพศของตน

9. ความต้องการเลือกอาชีพ นักศึกษาสามารถเข้าใจแล้วว่าอาชีพนำมาซึ่งสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม แสดงถึงสถานะความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นที่ไม่เคยให้ความสนใจและเตรียมตัวกับการเรียน การเลือกประกอบอาชีพก็จะเริ่มมีความต้องการในช่วงวัยนี้

นอกจากนี้ นักศึกษาวัยรุ่นตอนปลายยังมีความต้องการให้การเรียนของตนมีความสัมพันธ์กับสภาพความเป็นจริงของสังคม ทำให้เขาสามารถสร้างความคิดและการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เขาต้องการให้ผู้อื่นยอมรับความคิดเห็นและการกระทำของเขา เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการเรียนรู้ และต้องการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจปัญหาต่างๆ ด้วย

เพื่อให้เกิดความเข้าใจความต้องการของนักศึกษามากยิ่งขึ้น ทองเรียง อมรัชกุล (2525) ได้อธิบายความต้องการของนักศึกษาแบ่งตามระดับชั้นปีที่ศึกษา ดังนี้

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เริ่มเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย หวังความสำเร็จในเชิงวิชาการ สนใจในการศึกษาหาความรู้ ความคิดต่างๆ ต้องการเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาของโลก รวมทั้งแสวงหาเอกลักษณ์ของตน แสวงหาฐานะส่วนตัว มีความเป็นมิตร ผูกพันอยู่กับเพื่อน และชอบรวมอยู่ในกลุ่ม เป็นผู้มีมนุษยธรรม สุภาพ เรียบร้อย เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความรู้สึกทั่วไป คือ ทั้งกลัวและตื่นเต้น

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 เริ่มเกิดความไม่พอใจในมหาวิทยาลัย บางกรณีอาจมีความรู้สึกเฉยๆ ไม่นิยมยินร้ายต่อสภาพทั่วไปในมหาวิทยาลัย เพราะกลุ่มนี้ถูกทอดทิ้งและไม่ได้รับการเอาใจใส่ จนกระทั่งเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนขาดความรับผิดชอบ ทางออกของนักศึกษา คือ การริเริ่มสร้างความเป็นแบบแผนของกลุ่มย่อยขึ้นมา

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 นักศึกษามีวัฒนธรรมและความเป็นอยู่ของตนเองเป็นเอกลักษณ์ เฉพาะในลักษณะที่สูงมาก นักศึกษามักมีความคิดเห็นไปในแนวเดียวกันเป็นส่วนใหญ่ มีค่านิยมคล้ายคลึงกัน และทุกคนจะมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษามีแนวโน้มหันเหความสนใจออกไปจากมหาวิทยาลัย โดยส่วนใหญ่สนใจกับเรื่องส่วนตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งชีวิตภายหลังสำเร็จการศึกษาปริญญาตรีไปแล้ว

กล่าวได้ว่าการจัดกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนนั้น จำเป็นต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้เรียนที่ต้องการสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ทำทาย ชอบทดลอง ให้ความเป็นอิสระ ความเป็นตัวของตัวเองในการตัดสินใจและกำหนดกิจกรรมภายใต้บทบาทที่เหมาะสมของผู้เรียน ทั้งนี้กิจกรรมต้องเชื่อมโยงกับชีวิตและสามารถนำไปใช้ได้จริง ประการสำคัญอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และเข้าใจความแตกต่างระหว่างกัน ความรู้สึกนึกคิด และการแก้ปัญหาในมุมมองใหม่ รวมถึงก่อให้เกิดการสนับสนุน ความรู้สึกอบอุ่น มีกำลังใจ ในการร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ การกำหนดกิจกรรมการศึกษาต้องคำนึงถึงธรรมชาติของนักศึกษา

แต่ละชั้นปีเพื่อให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของกิจกรรม และเกิดความรู้สึกว่ากิจกรรมเหล่านี้จัดขึ้นเพื่อผู้เรียนอย่างแท้จริง

### รูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษา

สำหรับรูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษา สามารถแบ่งนักศึกษาก่อเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้ (กรรณิกา พิริยะจิตรรา, 2547)

1. กลุ่มสนใจวิชาการ (Academic Subculture) นักศึกษากลุ่มนี้สนใจในวิชาการ และต้องการเรียนให้ได้คะแนนดี ได้เกียรตินิยม จะได้ศึกษาต่อระดับบัณฑิตศึกษา มีความมุ่งมั่นในการประกอบอาชีพอาจารย์ หรือเป็นนักวิจัย นักวิชาการ นักศึกษาใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อการศึกษา มากกว่าการทำกิจกรรม หรือเที่ยวเตร่กับเพื่อนฝูง

2. กลุ่มที่เป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัย (Collegiate Subculture) นักศึกษากลุ่มนี้จะทำตัวจงรักภักดีต่อสถาบันอุดมศึกษาหรือสถาบันการศึกษาที่ตนศึกษาอยู่ แต่ไม่ค่อยสนใจใฝ่หาความรู้ ไม่สนใจปัญหาสังคมหรือการเมือง ชอบสนุกสนาน ชอบเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาประเภทต่างๆ นักศึกษาบางคนอาจมีปัญหาการเรียน

3. กลุ่มที่สนใจอาชีพ (Vocational Subculture) นักศึกษากลุ่มนี้ไม่สนใจวิชาการ ไม่สนใจเรื่องคะแนน ไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษา แต่คิดว่าการศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นการศึกษาเพื่อไปประกอบอาชีพ เรียนให้ได้ปริญญาบัตรเป็นใบเบิกทางในการทำงาน นักศึกษาบางคนวางแผนประกอบอาชีพไว้แล้ว จึงเลือกเรียนวิชาที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพนั้นโดยตรง นักศึกษากลุ่มนี้จำนวนมากทำงานพิเศษเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ในการทำงานและหารายได้เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการศึกษา

4. กลุ่มนอกรูปแบบ (Non Conformist Subcultures) นักศึกษากลุ่มนี้มีความเป็นตัวของตัวเองสูง มีสติปัญญาดี สนใจใฝ่หาความรู้ เป็นความใฝ่รู้ที่มิใช่เพื่อคะแนน แต่เพื่อภูมิปัญญา และตอบสนองความสนใจของตนเอง อาจเป็นความรู้ที่ไม่ใช่ความรู้ที่อาจารย์สอนแต่ตนสนใจอยากรู้ นักศึกษากลุ่มนี้มักไม่ยุ่งเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยหรือสถาบันอุดมศึกษาที่ตนศึกษาอยู่ ไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษา บางครั้งอาจร่วมมือกับนักศึกษาที่ทำกิจกรรมต่อต้านนักการเมือง

5. กลุ่มเฉื่อยชา (The Inactive Student) จัดเป็นนักศึกษากลุ่มที่ใหญ่ที่สุดในสถาบันอุดมศึกษาทุกแห่ง มีลักษณะการใช้ชีวิตที่เฉื่อยชาต่อการเรียน ไม่สนใจเข้าห้องเรียน ไม่สนใจศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมแต่อยากได้คะแนน ศึกษาเพื่อให้ได้ปริญญาเป็นใบเบิกทางในการประกอบอาชีพ นักศึกษาส่วนใหญ่มีผลการเรียนในระดับปานกลาง บางครั้งใช้เวลาเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาประเภทที่ตนสนใจ หรือบ้างก็ใช้เวลาเที่ยวเตร่กับเพื่อนฝูง สำหรับปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาเฉื่อยชา มี 3 ประการ คือ ประการแรก นักศึกษาส่วนใหญ่ยังไม่มีเป้าหมายของชีวิตหรือเป้าหมายในการศึกษาที่ชัดเจน ไม่สามารถเลือกเรียนในสาขาที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตนเอง

บางคนยังไม่รู้จักตนเองดีพอด้านความถนัด ความสนใจ ค่านิยมของอาชีพ การเลือกเข้าศึกษาต่อเป็นการเลือกตามค่านิยมของสังคม หรือเรียนตามเพื่อน หรือตามความต้องการของครอบครัว เมื่อเข้าไปเรียนในสาขานั้นก็พบว่าตนไม่มีความถนัด ไม่มีความสามารถ หรือไม่ชอบในสาขาวิชาที่เรียน บางคนต้องการย้ายสาขาวิชาแต่ก็ทำไม่ได้ นักศึกษาจึงต้องเรียนในสาขานั้นอย่างไร้จุดหมาย หรือสักแต่ว่าเรียนเพื่อให้สำเร็จตามหลักสูตร ประการที่สอง นักศึกษาขาดแรงจูงใจในการเรียน เนื่องจากระบบอุปถัมภ์หรือการมีเส้นสายในเรื่องต่างๆ ทำให้นักศึกษามีความคิดว่าเรียนไปเพียงเพื่อให้ได้ปริญญาบัตรมากกว่าที่จะเรียนไปเพื่อเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ประการสุดท้าย เวลาที่ใช้สำหรับการศึกษามีไม่เพียงพอ เป็นปัญหาอุปสรรคเรื่องการเดินทาง และการจรรยาบรรณที่ให้นักศึกษาเกิดความเหนื่อยล้า ทำให้ไม่สามารถเรียนได้เต็มที่

การใช้ชีวิตของนักศึกษาสามารถจำแนกตามแบบการเรียนดังที่ Grasha and Riechmann (1975) ได้แบ่งเป็น 6 ลักษณะ คือ

1. แบบแข่งขัน (Competitive) แบบนี้เป็นผู้เรียนที่สนใจจะเรียน เพื่อเอาชนะเพื่อนและอาจารย์ รางวัลจากการแข่งขันเป็นสิ่งที่ผู้เรียนกลุ่มนี้พอใจ
2. แบบร่วมมือ (Collaborative) เป็นผู้เรียนที่จะเรียนได้ดีจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนและอาจารย์ พร้อมจะร่วมมือด้วยดีกับเพื่อนและอาจารย์
3. แบบหลีกเลี่ยง (Avoidant) ไม่ชอบเรียนในห้องเรียนปกติ ไม่สนใจจะร่วมมือกับเพื่อนและอาจารย์ในห้องเรียน
4. แบบมีส่วนร่วม (Participant) เรียนรู้ได้ดี และพอใจจะเรียนจากชั้นเรียนมากที่สุด โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับวิชาเรียน
5. แบบพึ่งพา (Dependent) ไม่สนใจความคิด ความอ่านมาก พอใจแต่จะเรียนตามแนวที่กำหนดไว้ให้เท่านั้น
6. แบบอิสระ (Independent) ชอบคิดด้วยตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ชอบเรียนด้วยตนเอง แต่ก็รับฟังว่าเพื่อนในชั้นมีความคิดเห็นอย่างไร

กล่าวได้ว่า นักศึกษาแต่ละคนมีรูปแบบการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยแตกต่างกันตามภูมิหลังทางครอบครัว สังคม ประสบการณ์เดิม ความต้องการและความสนใจของเขา รูปแบบการใช้ชีวิตเป็นพฤติกรรมของผู้เรียน ซึ่งผู้เรียนเป็นผู้กำหนดว่าจะนำข้อมูล ความรู้ ความเชื่อหรือกิจกรรมใดๆ ผ่านเข้ามาในช่วงชีวิตของตน การมีรูปแบบชีวิตที่เปิดโอกาสให้สัมผัสสัมพันธ์กับกิจกรรมเรื่องราวที่สร้างสรรค์ หรือบุคคลที่ชีวิตมีคุณภาพ ย่อมช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ และการอยู่ในวิถีชีวิตที่มีความสุข

## ลักษณะปัญหาของนักศึกษา

ผู้เรียนที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนส่วนหนึ่งมาจากการพลาดหวังจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัยปีคของรัฐบาล บางคนหลีกเลี่ยงการแข่งขันสอบเข้าศึกษาต่อ ผู้เรียนคิดว่าจะได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกสบายต่างๆ มากกว่ามหาวิทยาลัยของรัฐบาล และผู้เรียนบางส่วนคิดว่าจะได้รับการปฏิบัติที่ดีและความเห็นอกเห็นใจจากคณาจารย์ผู้สอน เมื่อผู้เรียนก้าวเข้ามาสู่การเรียนในระดับอุดมศึกษา เขายังต้องพึงพาอาศัยครอบครัวเรื่องค่าใช้จ่ายต่างๆ ประกอบกับจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่างๆ อีกทั้งการเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นการศึกษาขั้นสูงที่ต้องใช้สติปัญญา และทักษะในการศึกษาอย่างมาก ทำให้ผู้เรียนประสบปัญหาอุปสรรคต่างๆ ปัญหาของนักศึกษาสรุปโดยสังเขป ดังนี้ (กรรณิกา พิริยะจิตรา, 2547)

1. ปัญหาการเลือกสาขาวิชาและอาชีพ เนื่องจากนักศึกษาขาดแผนการศึกษา นักศึกษา ยังไม่รู้จักตนเองพอ ไม่รู้ถึงความความสามารถ ความถนัดของตนเอง ทำให้ไม่สามารถเลือกศึกษาต่อในสาขาวิชาที่เหมาะสมกับตนเอง ภายหลังเมื่อได้เข้าศึกษาแล้วก็รู้สึกไม่ชอบวิชาชีพที่ตนเรียน บ้าง ไม่มีความสามารถและความถนัดบ้าง จึงไม่อยากทำงานในสาขาวิชาชีพนั้น เหล่านี้ทำให้นักศึกษาขาดแรงจูงใจในการเรียน ไม่เข้าเรียน นำไปสู่ผลการเรียนตกต่ำ

2. ปัญหาส่วนตัวและสังคม ได้แก่ ปัญหาด้านบุคลิกภาพของตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีปัญหาด้านอารมณ์ คิดมาก วิตกกังวลและเศร้าสะเทือนใจง่าย ขาดการควบคุมอารมณ์และความมั่นคงทางจิตใจ มีปัญหาด้านการปรับตัว การคบเพื่อน เพื่อนต่างเพศ รุ่นพี่ ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของสถานศึกษาได้ มีความฟุ้งเฟ้อ คุ้นเคยกับผู้อื่นยาก ขาดเพื่อนเพื่อนไม่สนใจ ทำงานร่วมกับเพื่อนไม่ได้ ผิดหวังจากคนรัก เป็นต้น

3. ปัญหาการปรับตัว นักศึกษามักมีปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับระบบการศึกษา สภาพแวดล้อมใหม่และระบบการศึกษาที่มักก่อให้เกิดปัญหา เช่น บางแห่งมีการลงทะเบียนเรียนวิชาต่างๆ ซ้ำซ้อนมาก และการจัดระบบอาจารย์ที่ปรึกษาไม่ครอบคลุม เมื่อเริ่มแรก นักศึกษาจำนวนมากยังขาดทักษะในการเรียน จึงก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวและการเรียน

4. ปัญหาในการเรียน มักเกี่ยวข้องกับขาดทักษะในการเรียน เช่น การแบ่งเวลาทำงาน การจดคำบรรยาย การค้นคว้า การศึกษาด้วยตนเอง ความรู้พื้นฐาน การขาดสมาธิในการเรียน วิตกกังวลเรื่องการสอบ ฯลฯ นอกจากนี้ หากนักศึกษามีประสบปัญหาหนึ่งในระดับมาก และยังมีอีกหลายปัญหาในขณะนั้น ก็จะมีผลกระทบต่อปัญหาการเรียนมากด้วย

5. ปัญหาครอบครัว นักศึกษาจำนวนมากมีความวิตกกังวลกับปัญหาในครอบครัว เช่น ปัญหาหน้าที่การงานของผู้ปกครองในขณะที่ต้องส่งนักศึกษาเล่าเรียน ปัญหาขัดแย้งระหว่างคนในครอบครัวโดยเฉพาะระหว่างนักศึกษากับบิดา มารดา หรือระหว่างบิดามารดา การหย่าร้างกัน การสูญเสียบิดาหรือมารดา ความมุ่งหวังในตัวนักศึกษามากเกินไปและผิดหวัง ปัญหาเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของบิดามารดา ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ไม่มีเงินพอที่จะศึกษาต่อ ฯลฯ



6. ปัญหาสุขภาพ นักศึกษาแต่ละคนมีความแตกต่างกันในด้านสติปัญญา ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม การพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจ ภูมิหลังของครอบครัว การเลี้ยงดูอบรม สั่งสอน การให้การศึกษา และสังคมสิ่งแวดล้อม ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อร่างกาย สติปัญญา ความเข้มแข็งทางจิตใจในการเผชิญปัญหาอุปสรรคและการควบคุมอารมณ์ของนักศึกษา แต่นักศึกษาบางคนขาดปัจจัยดังกล่าว จึงเกิดเป็นปัญหาสำหรับนักศึกษา เช่น อาการเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งต้องใช้เวลา และการให้ยาเป็นเวลานาน การประสบอุบัติเหตุ ทำให้ต้องหยุดเรียนชั่วคราวหนึ่ง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้นักศึกษารู้สึกวิตกกังวล ท้อแท้ ขาดกำลังใจในการเรียน มีความกดดัน เกิดความเครียด นำมาซึ่งการเจ็บป่วยทางจิต

7. ปัญหาที่พักอาศัย สถาบันอุดมศึกษาส่วนใหญ่มีหอพักสำหรับรองรับนักศึกษาไม่เพียงพอ ทำให้นักศึกษาต้องอยู่กันอย่างแออัด นักศึกษาส่วนใหญ่ที่พำนักนอกสถานศึกษา จึงขาดบรรยากาศใช้ชีวิตในสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งเป็นบรรยากาศที่ช่วยในด้านการเรียนการสอนและพัฒนานักศึกษาอย่างดี นอกจากนี้ ยังมีปัญหาด้านความปลอดภัยและสวัสดิภาพของนักศึกษารวมถึงปัญหาการเดินทาง ค่าใช้จ่าย

8. ปัญหาเกี่ยวกับกิจกรรมนักศึกษา นักศึกษาบางคนชอบทำกิจกรรมนักศึกษาและให้ความสำคัญกับกิจกรรมเหล่านั้นมากเกินไป จนทำให้มีปัญหาด้านการเรียน

นอกจากนี้ จากการสำรวจวิกฤตสังคมที่ระต่อนิสิตนักศึกษา ปี 2550 จากสถาบันอุดมศึกษาในสังกัดและกำกับ 38 แห่ง ซึ่งในจำนวนนี้เป็นมหาวิทยาลัยเอกชนจำนวน 13 แห่ง พบว่า พฤติกรรมของนักศึกษาหลายเรื่องไม่เหมาะสม ล่อแหลม เสี่ยงต่ออันตราย บางพฤติกรรมนำมาซึ่งความเสื่อมเสียชื่อเสียง บางพฤติกรรมนำไปสู่การสูญเสียอนาคต หรือชีวิต พฤติกรรมเหล่านั้น ได้แก่ การแต่งกายไม่เหมาะสม เช่น เสื้อตัวเล็ก ไม่สวมเสื้อชั้นใน กระโปรงสั้น รองเท้าแพนชั่น ฯลฯ ระบายมุข ซึ่งนำไปสู่การทะเลาะวิวาท เช่น การเสพสุรา บุหรี่ ยาเสพติด เทียบสถานบันเทิง ฯลฯ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร การเปลี่ยนคู่นอน การทะเลาะวิวาทใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ความฟุ้งเฟ้อ เช่น โทรศัพท์มือถือ ลินค้าแบรนด์เนม ฯลฯ การเล่นเกมพนัน การทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น เซียร์เบียร์ ฯลฯ ดัดเกม ลือลามก เป็นต้น (อมรวิรัช นาคทรพรพ และขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2552)

จากการรวบรวมและศึกษางานวิจัยหลายเรื่องเกี่ยวกับลักษณะและปัญหานักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน พอสรุปได้ ดังนี้

1. ลักษณะโดยรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ประกอบด้วย ลักษณะทางร่างกาย เช่น มีการดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย มีความประพฤติที่แสดงออกเหมาะสมกับสถานภาพ กาลเทศะ บุคลิกและสถานที่อยู่ในระดับดี ลักษณะทางสติปัญญา เช่น ค้นหาสาเหตุและพยายามแก้ไขปัญหานั้น เรียนรู้และแก้ไขข้อบกพร่องในการทำงาน ความพยายามเรียนวิชาต่างๆดีที่สุดใน ความรับผิดชอบต่อปัญหา ความพร้อมในการเผชิญปัญหา ฯลฯ อยู่ในระดับปานกลาง

ลักษณะทางอารมณ์ เช่น คิดวิตกกังวลกับปัญหาที่ยังไม่เกิดขึ้น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความมั่นคงทางอารมณ์ ความอดกลั้น อยู่ในระดับปานกลาง ลักษณะทางจิตใจ เช่น ชอบทำงาน ทำท่าย มีใจจดจ่อกับงานจนกว่าจะเสร็จ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ฯลฯ อยู่ในระดับปานกลาง (มนัสนันท์ เจริญรัตน์, 2540)

2. รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ประกอบด้วย ด้านกิจกรรม เช่น นักศึกษามีกิจกรรมที่ปฏิบัติ คือ การเรียนและการทำงาน รวมกลุ่มทำการบ้าน เข้าเป็นสมาชิกชมรมต่างๆ ใช้บริการห้องสมุด ใช้บริการสถานบันเทิง โรงภาพยนตร์เป็นประจำ รวมถึงร้านอาหารที่มีดนตรี ฯลฯ ด้านความสนใจ เช่น นักศึกษาสนใจทำการบ้านและดิวกับกลุ่มเพื่อน สนใจเข้าร่วมชมรมต่างๆ สนใจแต่งตัวตามแฟชั่น สนใจการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง สนใจราคามากกว่ายี่ห้อของสินค้า ฯลฯ (เยาวลักษณ์ ราชแพทยาคม นันทวัน รามเดชะ และพัชรินทร์ บุญเทียม, 2552)

3. ปัญหาเกี่ยวกับการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน มีลักษณะการศึกษา 2 รูปแบบ คือ รูปแบบที่หนึ่ง ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจความสำเร็จทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน พบว่า นักศึกษามีความเห็นที่ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ให้นักศึกษาไม่ตั้งใจเรียน เช่น มีความรู้ในวิชาพื้นฐานน้อย ผู้สอนสอนไม่เข้าใจ ไม่มีการวางแผนหรือเป้าหมายในชีวิตชัดเจน ไม่ถนัดหรือไม่ชอบสาขาที่เรียน อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่ขยันไม่ตั้งใจเรียน เนื้อหาวิชายากเกินไป นักศึกษาไม่สนใจเรียนหรือจู้จี้เรียน เป็นต้น (ศุภชัยวิชัยมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, 2550) ประการที่สอง การศึกษาสาเหตุที่ทำให้นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีผลการเรียนต่ำ พบว่า ผลการเรียนต่ำมาจากสาเหตุต่างๆ ได้แก่ การไม่เห็นประโยชน์และความสำคัญของวิชาที่เรียน การไม่สนใจเรียน การเข้าเรียนสาย การขาดเรียนบ่อย ขาดตำราหรือเอกสารประกอบการเรียน การพูดคุยกับเพื่อนในห้องเรียน เพื่อนชอบชวนไปเที่ยว เป็นต้น (สวางค์ศรี พรสุวรรณ และคณะ, 2546)

กล่าวได้ว่า ลักษณะปัญหาของนักศึกษามีหลากหลาย การแก้ไขหรือป้องกันปัญหาสามารถกระทำเฉพาะต่อปัญหานั้น หรือกระทำในภาพกว้างเพื่อแก้ปัญหาลำดับไปเรื่องอื่นๆ พร้อมกันด้วย อย่างไรก็ตาม การพัฒนาคุณลักษณะส่วนตัวของนักศึกษาถือเป็นส่วนสำคัญ เพราะหากผู้เรียนมีวิธีการคิด การบริหารจัดการที่ดีต่อปัญหาอุปสรรคสอดคล้องกับบุคคลและบริบทของปัจจัยแวดล้อมรอบตนเอง ย่อมทำให้แสวงหาทางออกของปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพได้ง่ายขึ้น

## ตอนที่ 8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยเกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

#### ภาษาไทย

กษมา บิลมาศ (2529) ได้ศึกษาเรื่องผลของจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักของสตรีที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนักอุดมคติตั้งแต่ 10 กิโลกรัม ขึ้นไปได้หรือไม่ และจะมีผลอย่างไรต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ โรงพยาบาล ป.แพทย์ จังหวัดนครราชสีมา ผ่านการทดสอบแล้วว่ามีความสามารถในการจินตนาการ จำนวนรวม 6 คน เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีกิจกรรมแอโรบิคด้านซวันละ 45 นาที และได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในแบ่งเป็น 3 ระยะ ห่างกัน 2 สัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมมีกิจกรรมแอโรบิคด้านซ วันละ 45 นาที ตลอดระยะเวลาการทดลองก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบคชนี้วัดพฤติกรรมลดความอ้วนและชั่งน้ำหนัก ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงระยะก่อนและหลังการทดลองพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ศตพร วิไลรัตน์ (2531) ศึกษาเรื่องการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียนโดยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส รูปแบบเป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กก่อนวัยเรียนอายุ 5-6 ปี จำนวนรวม 24 คน ผลการวิจัยพบว่า เด็กก่อนวัยเรียนที่เรียนโดยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีพัฒนาการด้านความคิดสร้างสรรค์สูงกว่ากลุ่มที่เรียนโดยกิจกรรมการสอนปกติ

ชาญวุฒิ วงศ์เพ็ง (2536) ศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กบ้านเบธานีโดยการฝึกจิตใจได้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิส กลุ่มทดลองเป็นผู้ที่ผ่านการคัดเลือกจากครูผู้ปกครองจำนวน 7 คน โดยมีเกณฑ์ว่าถ้าครูผู้ปกครองจำนวนตั้งแต่ 5 คน ขึ้นไปเห็นตรงกันว่าเป็นเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำรับไว้ในกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองเป็นเพศชาย 10 คน เพศหญิง 15 คน อายุเฉลี่ย 13 ปี ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ผ่านการฝึกการจิตใจได้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิสมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านทั่วไป ด้านสังคม ด้านโรงเรียน ด้านตนเองและครูผู้ปกครองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) ศึกษาเรื่องผลการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ

ใช้การวิจัยกึ่งทดลอง รูปแบบการทดลองมี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างรวม 16 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีสภาพอารมณ์ด้านบวก มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

อุไรวรรณ ขมวัฒนา (2539) ศึกษาเรื่องผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์ ที่ไม่เคยมีประสบการณ์ทางยิมนาสติกลีลามาก่อน จำนวนรวม 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 35 คน ขณะทดลองนักเรียนได้รับการทดสอบทักษะยิมนาสติกลีลาหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 10 ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึก 10 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนด้วยวิธีปกติ

เขาวลัษณ์ โพธิสุทธิ์ (2540) ศึกษาเรื่องเจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการเสริมสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ประชากรในการวิจัย คือ ผู้ผ่านการอบรมในรุ่นที่ 33-42 จำนวนรวม 249 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ผ่านการอบรมมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเอง และผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตามกิจกรรมพัฒนาตนเองบ้างในเวลาที่ มีโอกาส โดยเฉพาะการฝึกโยคะอาสนะ การจูงใจได้สำนึก การออกกำลังกายโดยการเดินแกว่ง และการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า สำหรับการฝึกสมาธิส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย ส่วนการสร้างความรู้สึที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นพบว่า ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกเวลาที่มีโอกาส

นวลพรรณ นิยมคำ (2541) ศึกษาเรื่องผลของการฝึกเทคนิคจูงใจสู่สภาวะอัลฟาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและลดความวิตกกังวลทางการเรียนของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ชั้นปีที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมเทคนิคจูงใจสู่สภาวะอัลฟา จำนวน 8 ครั้งๆ ละ หนึ่งชั่วโมงครึ่ง ติดต่อกันสองสัปดาห์ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลทางการเรียนแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวรรณ อินอิ (2541) ศึกษาเรื่องผลการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน โดยวิธีสุ่มอย่างง่ายและจับคู่เหมือนโดยยึดคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว สุ่มแต่ละคู่ได้กลุ่มทดลองจำนวน 15 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 19 ครั้งๆ ละ 40-60 นาที ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ฝึกอาสนะและสมาธิมี

พฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ฝึกอาสนะและสมาธิ มีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ศึกษาเรื่องผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล ใช้การวิจัยกึ่งทดลอง รูปแบบของการทดลองมี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล จำนวน 40 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ผ่านการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่มีการเรียนการสอนแบบปกติ

วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2545) ศึกษาเรื่องการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดของสติเฟ้น อาร์ โควี โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน สำหรับเยาวชนตอนปลาย ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟ้น อาร์ โควี โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเยาวชนจำนวน 36 คน เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบสองกลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการทดลองใช้รูปแบบพบว่า หลังการทดลอง เยาวชนกลุ่มทดลองมีอุปนิสัย 7 ประการ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงอุปนิสัย 7 ประการหลังการทดลองมากกว่าร้อยละ 80

สมศักดิ์ กิจธนวัฒน์ (2545) ศึกษาเรื่องการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในจังหวัดอุดรธานี จำนวน 60 คน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มนต์ชัย สิทธิจันทร์ (2547) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกจินตนาการในการเรียนการสอนวิชาฟิสิกส์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการจินตนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย จำนวนรวม 30 คน เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาฟิสิกส์ร้อยละ 70.68 ซึ่งอยู่ในระดับดีและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจินตนาการเกี่ยวกับความรู้ฟิสิกส์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วรัตน์ อภินันท์กุล (2548) ศึกษาเรื่องการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ จัดทดลองกับนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวนรวม 40 คน โดยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ผลการทดลองใช้รูปแบบพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

### งานวิจัยต่างประเทศ

Michel (อ้างถึงใน เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2535) เสนอผลการทดลองใช้ “พลังความคิดในดวงบวก” ที่เมืองซัมเมอร์เคาน์ตี รัฐเซาท์แคโรไลนา ประเทศสหรัฐอเมริกาว่า พลังความคิดทางบวกแก้ปัญหาเด็กเรียนอ่อนต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เด็กเกรงกลัวเรื่องวุ่นวายและเด็กติดยาเสพติดได้สำเร็จ ทำให้เด็กเรียนเก่งขึ้นและหวนกลับมาเป็นคนดี ดร.วิลเลียม ได้กล่าวว่าเมื่อผมทำหน้าที่คอยควบคุมดูแลโรงเรียน 15 แห่ง ในซัมเมอร์เคาน์ตี เขต 2 พบว่าเด็กเรียนแย่มาก สอบได้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานระดับชาติ ความประพฤติก็เต็มทน ทั้งเกรง ชอบต่อยตี ดิดสุรา ยาเสพติด พุดจาหยาบคาย มีอัตราการถูกไล่ออกจากโรงเรียนสูง ขวัญกำลังใจต่ำ การแข่งขันกีฬาเป็นทีมเพื่ออยู่เสมอ เราจึงมีความจำเป็นต้องสร้างความเชื่อใหม่ว่า เราต้องเป็นผู้ชนะ ดังนั้น จึงเริ่มโครงการฟื้นฟูและแก้ไขสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ขึ้นมาที่เรียกว่า “โครงการพลังความคิดทางบวก” หลังจากได้ดำเนินการมาเป็นเวลา 2 ปี ปรากฏว่าทั้งครู อาจารย์และนักเรียนที่เคยขาดเรียน ขาดสอนบ่อยก็มาโรงเรียนสม่ำเสมอ ระเบียบวินัยที่เคยทรุดโทรมก็ดีขึ้น โดยเฉพาะโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย เด็กที่ติดยาเสพติดและสุราที่ไม่มีเหลืออยู่ รวมทั้งเด็กเกรงและชอบต่อยตีก็เรื่องวุ่นวาย ผลการสอบคะแนนเฉลี่ยก็ได้มาตรฐาน นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น เช่น ดนตรี หรือการร้องเพลง รวมถึงการเล่นกีฬาได้แชมป์ครั้งแรก

Cauteua (1969) ศึกษาการเสริมแรงทางบวกภายในด้วยการฝึกจินตนาการ โดยมีการวัดทัศนคติของผู้รับการทดลองที่มีต่อคนที่สูงอายุกว่า วัดก่อนและหลังการให้การเสริมแรงบวกภายใน ในการทดลองผู้รับการทดลองจะได้รับการฝึกให้จินตนาการถึงภาพคนกำลังบาดเจ็บ เนื่องจากอุบัติเหตุรถยนต์และได้รับความช่วยเหลือจากคนที่มียุมากกว่าคนหนึ่ง นอกจากนี้ผู้รับการทดลองยังได้รับการฝึกจินตนาการว่า ตนคือชายสูงอายุนั้น หลังจากได้รับการฝึกจนเข้าใจกระบวนการดีแล้ว ผู้รับการทดลองจะฝึกปฏิบัติด้วยตนเองวันละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 10 วัน ผลการทดลองพบว่า ผลการวัดทัศนคติและความเชื่อหลังการทดลอง เปรียบเทียบกับก่อนการทดลองนั้น ผู้รับการทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อคนที่สูงอายุกว่าในลักษณะที่มีทัศนคติดีขึ้นกว่าเดิม

Wisocki (quoted in Norman, 1984) ศึกษาเรื่องการจินตนาการต่อการลดความวิตกกังวล โดยทดลองกับนักศึกษาหญิงจากวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 18 คู่ โดยหมายเลข 1 ในแต่ละคู่ คือ ผู้รับการทดลอง ส่วนเพื่อนที่เหลืออีก 1 คน คือ ผู้ได้รับการควบคุม มีการพบกัน 5 ครั้งๆ ละ 50 นาที กลุ่มทดลองฝึกจินตนาการว่ากำลังจะสอบ รู้สึกสงบขณะสอบ แล้วทำข้อสอบได้ดี มีจินตนาการถึงภาพเหตุการณ์ที่ตนพึงพอใจด้วยเสมอในการฝึกแต่ละครั้ง หลังจากนั้นให้ผู้รับการทดลองจินตนาการเองวันละ 10 ครั้งที่บ้าน ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ขณะทดลอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลได้ โดยการนำสิ่งที่จินตนาการมาเชื่อมโยงกับการสอบจริง

สรุปว่างานวิจัยเกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยส่วนใหญ่สนใจนำกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเต็มรูปแบบ หรือบางส่วนของกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เช่น การฝึกจินตนาการ พลังความคิดในทางบวก การจงใจจิตใต้สำนึก การฝึกโยคะอาสนะและสมาธิ ฯลฯ มาใช้ในการวิจัย โดยศึกษากับตัวแปรตาม ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การฝึกทักษะ การสร้างเสริมคุณลักษณะนิสัย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้พึงประสงค์ ทักษะคิด ภาวะผู้นำ รวมถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาต่างๆ

### งานวิจัยเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ร่วมกัน

#### ภาษาไทย

มันทนา อึ้งตระกูล (2524) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตนกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น โดยแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน เปรียบเทียบกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ 8 กิจกรรม กับกลุ่มควบคุมซึ่งเรียนรู้จากการสอนตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมกลุ่มมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนของผู้เรียน โดยคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างนัยสำคัญที่ระดับ .01 หลังจากทดลองได้ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผู้เรียนประเมินว่ากิจกรรมกลุ่มได้ช่วยให้เขาได้พัฒนาตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีความรับผิดชอบและมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมดีขึ้น

สาริพันธุ์ สุภวรรณ (2545) ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาของเด็กเร่ร่อน ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนประกอบด้วย วัตถุประสงค์โปรแกรม กลุ่มเป้าหมาย คุณสมบัติของผู้สอน รูปแบบการเรียน เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการสอน การวัดและการประเมินผลและสภาพแวดล้อมในการจัดการเรียนการสอน เมื่อนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบมาใช้พบว่า คะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาหลังการใช้โปรแกรมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่ม

ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนความสามารถหลังการใช้โปรแกรมของกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 คะแนนพฤติกรรมการเรียนรู้แบบร่วมกันของกลุ่มทดลองหลังการใช้โปรแกรมสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมทดลอง

สุมิตร ถิ่นปัญญา (2545) ศึกษาเรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนวิชาฟิสิกส์เรื่อง ไฟฟ้ากระแสตรงโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้ร่วมกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวนรวม 36 คน การวิจัยใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย 3 วงจร ในการดำเนินการทุกแผนการสอนจะมีการทดสอบรายจุดประสงค์และในแต่ละวงจรปฏิบัติการจะมีการสะท้อนผลการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติการครบ 3 วงจรแล้ว มีการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบเรียนรู้ร่วมกัน ประกอบด้วย ครูเสนอหัวข้อเรื่องที่ต้องศึกษา นักเรียนเลือกหัวข้อเรื่องที่ตนสนใจ ครูชี้แจงแผนการจัดกิจกรรม นักเรียนร่วมมือกันวางแผนปฏิบัติงาน นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน ประเมินผลการนำเสนอต่อหน้าชั้นเรียน นักเรียนทุกคนทำแบบทดสอบรายจุดประสงค์ สำหรับการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนอยู่ในระดับดี คือ นักเรียนส่วนใหญ่สามารถทำคะแนนได้ร้อยละ 70 และมีนักเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

อารีรักษ์ มีแจ้ง (2547) ศึกษาเรื่องการพัฒนาแบบการสอนกลวิธีการอ่านภาษาอังกฤษโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมงานเพื่อส่งเสริมผลการเรียนรู้การอ่านสำหรับนิสิตนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการสอนกลวิธีการอ่านภาษาอังกฤษโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมงานเป็นรูปแบบที่เน้นการสอนกลวิธีการอ่าน 5 กลวิธี คือ การเชื่อมโยงความรู้ การทำนายความ การทำความเข้าใจให้กระจ่าง การตั้งคำถาม และการสรุปย่อ เมื่อนำรูปแบบการสอนกลวิธีการอ่านไปใช้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประพรธน์ พลชะวีระ (2550) ศึกษาเรื่องการนำเสนอรูปแบบการเรียนแบบผสมผสานด้วยการเรียนรู้ร่วมกันในโครงการวิทยาศาสตร์ สำหรับการฝึกแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากโรงเรียนปราโมชวิทยารามอินทรา จำนวน 37 คน การวิจัยพบว่า ผู้เรียนที่ได้เรียนโครงการวิทยาศาสตร์ด้วยรูปแบบการเรียนแบบผสมผสานด้วยการเรียนรู้ร่วมกันมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรุณรัสมิ์ บำรุงจิตร (2550) ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบทักษะชีวิต ความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 ที่ได้รับการสอนตามรูปแบบการสอนโดยการเรียนรู้ร่วมกันกับการสอนโดยวิธีปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบึงหมากแข้ง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 80 คน โดยแยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนเท่าๆกัน คือ กลุ่มละ 40 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนตาม



รูปแบบการสอนโดยการเรียนรู้ร่วมกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเรียนเพิ่มขึ้นจากก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เรียนด้วยวิธีดังกล่าวมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### งานวิจัยต่างประเทศ

Wu (1991) ศึกษาเรื่องประสิทธิภาพการเรียนรู้แบบร่วมงานที่มีต่อการเรียนทักษะการเขียน ของนักศึกษาจีนในไต้หวัน ผู้วิจัยนำแนวคิดการสอนและเทคนิคการสอนแบบร่วมงานมา ผสมผสาน 3 ช่วง คือ ช่วงก่อนเขียน ขณะเขียน และหลังการเขียน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมี พัฒนาการในการเขียนดีขึ้นและมีทัศนคติในทางบวกต่อการเขียนและต่อผู้สอน

Amstrong (1999) ศึกษาลักษณะการเรียนรู้แบบร่วมงานของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสังเกต การจดบันทึกภาคสนาม และการสัมภาษณ์ เจาะลึกนักศึกษา 2 กลุ่ม นำข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหาแสดงให้เห็นว่า กระบวนการเรียนรู้ของการ เรียนรู้แบบร่วมงานประกอบด้วย กระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย ความเป็นเอกภาพ ความเชื่อถือ ความเคารพ ความหงุดหงิดและความขัดแย้ง กระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย การสนทนา การมีส่วนร่วมและการตั้งคำถาม การอำนวยความสะดวกของกลุ่ม ประกอบด้วยพฤติกรรมทำให้ ความช่วยเหลือและสมาชิกทุกคนมีบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวก ผลการวิจัยพบว่า การเรียนรู้ แบบร่วมงานเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน คำสำคัญที่ช่วยให้เข้าใจการเรียนรู้แบบร่วมงาน คือ การ สร้างความรู้ ปฏิสัมพันธ์ และการทำงานร่วมกัน บทบาทในการช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือ ผู้อื่นในการเรียนรู้ ผู้เรียนทุกคนสังเกตการเรียนรู้ของตนเองได้จากปฏิสัมพันธ์ที่สร้างขึ้นในกลุ่ม

Portwood (1999) ศึกษาวิจัยเชิงคุณลักษณะเกี่ยวกับประสบการณ์ในชั้นเรียนที่ใช้แนวคิด การเรียนรู้แบบร่วมงานของผู้เรียนระดับบัณฑิตศึกษา ในวิชาการเขียน ประเด็นหลักในการศึกษา คือ สภาพแวดล้อมของการเรียนรู้แบบร่วมงาน ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมของผู้เรียนและผู้สอน การเตรียมการ การทำงานร่วมกับเพื่อน แหล่งเรียนรู้ การอภิปรายในชั้นเรียน ผลการวิจัยพบว่า การ มีส่วนร่วมของผู้เรียนและผู้สอน การยอมรับฟังความเห็นกันและการเรียนรู้จากผู้เรียนคนอื่นและ การอภิปรายในชั้นเรียนเป็นส่วนประกอบสำคัญของการเรียนรู้แบบร่วมงาน

สรุปว่างานวิจัยเกี่ยวข้องกับแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกัน มีผู้วิจัยสนใจศึกษาใน 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรก นำแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกันมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการในโปรแกรมหรือการ พัฒนาการเรียนการสอน โดยศึกษากับตัวแปรตาม เช่น ทักษะการแก้ปัญหา ผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียน มโนภาพแห่งตน ฯลฯ ลักษณะที่สอง ผู้วิจัยศึกษาเพื่อให้ทราบลักษณะสภาพแวดล้อมในการ เรียนรู้ร่วมกัน และกระบวนการเรียนรู้ของการเรียนรู้ร่วมกัน

## งานวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

### ภาษาไทย

วันเพ็ญ เกาสมบัติ (2536) ศึกษาเรื่ององค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความมานะอดสาหะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 212 คน ซึ่งมีคะแนนความมานะอดสาหะตามการรับรู้ของนักเรียนแตกต่างจากคะแนนความมานะอดสาหะของนักเรียนตามการรับรู้ของครูประจำชั้นไม่เกิน 18 คะแนน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปร ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความมานะอดสาหะในระดับสูงสุด ( $r = 0.8128$ ) รองลงมาคือ ความมุ่งหวังในการศึกษาต่อของนักเรียน ( $r = 0.5384$ ) การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ( $r = 0.4895$ ) ส่วนตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความมานะอดสาหะ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ( $r = -0.3577$ ) การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน ( $r = -0.2489$ ) อายุของนักเรียน ( $r = -0.1065$ ) กลุ่มตัวทำนายที่สามารถร่วมกันทำนายความมานะอดสาหะได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มี 3 ตัว เรียงลำดับความสำคัญในการทำนายจากมากไปน้อย ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และความมุ่งหวังในการศึกษาต่อของนักเรียน สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความมานะอดสาหะได้ร้อยละ 68.71 ( $R^2 = 0.6817$ )

ชวนจิตร ชูระทอง (2544) ศึกษาเรื่องเซว้ปัญญา เซว้อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงาน ของหัวหน้าแผนกขายในธุรกิจสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า เซว้น้ปัญญาและองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคทุกด้านไม่มีความสัมพันธ์กับผลการปฏิบัติงาน องค์ประกอบของเซว้น้อารมณ์ทุกด้านและโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติงานของพนักงาน

นภดล คำเต็ม (2545) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนจากครอบครัว กับความสำเร็จในวิชาชีพของหัวหน้าหอผู้ป่วยโรงพยาบาลศูนย์ ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสำเร็จในวิชาชีพของหัวหน้าหอผู้ป่วยได้ คือ การสนับสนุนจากครอบครัว และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์ได้ร้อยละ 18.60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วินัส ภัคคินรา (2546) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะทางบุคลิกภาพกับเซว้อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะทางบุคลิกภาพที่สามารถพยากรณ์ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟื้นอุปสรรคได้คือ คุณลักษณะทางบุคลิกภาพด้านองค์ประกอบ E (การกล้าแสดงออก) องค์ประกอบ H (ความกล้าหาญ) องค์ประกอบ Q2 (การพึ่งพาตนเอง) และองค์ประกอบ B (สติปัญญา)

นันทิยา วชิรลาภไพฑูริย์ (2547) ศึกษาเรื่องการเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยการเรียนรู้พฤติกรรมการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค: กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชาย ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการเรียนรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคได้ผล โดยกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงขึ้นในทุกมิติและโดยรวมสูงขึ้น หลังการทดลองและยังคงอยู่ในระยะติดตามผล 1 เดือน และพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ สถานะทางเศรษฐกิจ สถานภาพทางครอบครัว ไม่มีผลต่อระดับความสามารถในการเผชิญฟื้นฝ่าอุปสรรค

รวรรณ หงษ์กิตติยานนท์ (2547) ศึกษาเรื่องเขavn้ อารมณ์ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคและการรับรู้รูปแบบการเรียนรู้ ของพนักงานในโรงงานผลิตเครื่องมือแพทย์ แห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในโรงงานผลิตเครื่องมือแพทย์ จำนวน 275 คน ผลการวิจัยพบว่า พนักงานที่เคยเข้ารับการฝึกอบรมเขavn้ อารมณ์มีระดับความสามารถในการเผชิญฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่าพนักงานที่ไม่เคยเข้ารับการฝึกอบรมเขavn้ อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 องค์ประกอบเขavn้ อารมณ์ทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

อรรถพล ระวิโรจน์ (2547) ศึกษาเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6 ในประเทศไทย และพิจารณาปัจจัยที่มีส่วนสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค แบบสอบถามถูกจัดส่งไปยังกลุ่มนิสิตนักศึกษา ได้กลับคืนมาจำนวน 328 ชุด ใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่าค่าระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีคะแนนรวมอยู่ในระดับปานกลาง ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงคู่พบว่า ภูมิลำเนาที่เติบโตและความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดย  $r = 0.109$  ( $p=0.05$ ) และ  $r = 0.222$  ( $p = 0.01$ ) ตามลำดับ

วิสุทธิ วนาอินทรายุธ (2548) ศึกษาเรื่องความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางเขavn้ ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางจริยธรรม และความฉลาดในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต1 และเขต 2 จำนวน 576 คน ตัวแปรที่ศึกษามีตัวแปรแฝง 5 ตัวแปร คือ ความฉลาดทางเขavn้ ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางจริยธรรม ความฉลาดในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยตัวแปรดังกล่าววัดจากตัวแปรที่สังเกตได้รวมทั้งสิ้น 33 ตัวแปร ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านความฉลาดทางเขavn้ ปัญญา ปัจจัยด้านความฉลาดทางอารมณ์ ปัจจัยด้านความฉลาดทางจริยธรรม และปัจจัยด้านความฉลาดในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของปัจจัยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ร้อยละ 56

ญานิกา สวัสดิพิงศา (2549) ศึกษาเรื่องการพัฒนาชาวอาร์มณห์ เหตุผลเชิงจริยธรรมและความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคด้วยการฝึกสมาธิ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและทดสอบหลัง และติดตามผลกลุ่มทดลองต่อเนื่อง 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองจำนวน 20 คน เข้าร่วมฝึกสมาธิตามโปรแกรมการฝึกสมาธิเป็นระยะเวลา 5 วันติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากการฝึกสมาธิ ผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในทุกมิติสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และ .05 ชาวอาร์มณห์มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อาทิตา กลีบเพิ่มพูล (2549) ศึกษาเรื่องการมองโลกในแง่ดี บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : ศึกษาเฉพาะกรณีหน่วยงานของรัฐแห่งหนึ่ง ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ อายุงาน ตำแหน่งงานที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคแตกต่างกัน การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค บุคลิกภาพแบบแสดงตัว บุคลิกภาพแบบเปิดกว้าง ต่อประสบการณ์ บุคลิกภาพแบบประนีประนอมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ในขณะที่บุคลิกภาพแบบห้วนไหวมี่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

กนกวรรณ ออบเชย (2550) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และความสำเร้งในอาชีพของผู้ประกอบการธุรกิจอุตสาหกรรม โครงการพัฒนาผู้ประกอบการธุรกิจอุตสาหกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ประกอบการธุรกิจอุตสาหกรรม จำนวน 228 คน ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในอาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศุภนุช สุควิไล (2550) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และความเครียดในการทำงานในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานระดับเจ้าหน้าที่ของบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง จำนวน 231 คน ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคทุกด้าน และโดยรวม โดยที่รวมสูงที่สุด  $r = .666$  รองลงมาได้แก่ ด้านความคงทน  $r = .604$  ด้านผลกระทบ  $r = .589$  ด้านการควบคุมสถานการณ์  $r = .539$  และด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ  $r = .527$  อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อดิวรรณ อภิรักษ์ชาคร (2550) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของพนักงานไทยในบริษัทข้ามชาติ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานไทย จำนวน 200 คน ของบริษัทข้ามชาติที่มีบริษัทแม่อยู่ในอเมริกาหรือยุโรป มีลักษณะวัฒนธรรมองค์กรแบบสากล ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของพนักงานไทยในบริษัทข้ามชาติมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพนักงานที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าพนักงานที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รัชภูมิ แพงมา และคณะ (2551) ศึกษาเรื่องปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 จังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 672 คน นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 จำนวน 376 คน ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของกลุ่มตัวอย่าง คือ ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความรู้สึกเป็นอิสระในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความกระตือรือร้น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความทะเยอทะยาน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สำหรับตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง ตัวแปรที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คือ ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความรู้สึกเป็นอิสระในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง และความกระตือรือร้น ส่วนตัวแปรที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อความสามารถในการเผชิญฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 คือ ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ตัวแปรที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 คือ ความรู้สึกเป็นอิสระในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความกระตือรือร้น ความเชื่อมั่นในตนเอง และความทะเยอทะยาน

สุพรรณิ เขียวขุ่ม (2552) ศึกษาเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานที่มีผลต่อระดับความเครียด เชาว์อารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นงานวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม มีการทดสอบ 3 ช่วง คือก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 142 คน เป็นผู้เข้าร่วมการปฏิบัติกรรมฐานอย่างต่อเนื่องที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ เพศ ระดับการศึกษาและอาชีพที่ต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมี

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวม และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ทุกมิติ สูงกว่าก่อนการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

### งานวิจัยต่างประเทศ

Markman (2000) ศึกษาเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : ความสามารถฟื้นตัวกลับส่วนบุคคลในสถานการณ์ความเสี่ยงภัยใหม่ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคจากนักประดิษฐ์ที่ได้รับสิทธิบัตรจำนวน 199 คน ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสัมพันธ์กับมิติการควบคุม (control) และมิติของความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ (ownership) พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างนักประดิษฐ์ที่ต้องการสร้างองค์กรใหม่ และนักประดิษฐ์ที่เพียงแต่ทำงานในองค์กร และยิ่งนักประดิษฐ์ผู้ได้รับสิทธิบัตรมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงเท่าใดเขาก็ยิ่งประสบความสำเร็จทางการเงินมากขึ้นเท่านั้น

Johnson (2005) ศึกษาเรื่อง การมองโลกแง่ดี ปัญหาอุปสรรค และผลงาน : เปรียบเทียบรูปแบบการอธิบายสาเหตุ กับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายสาเหตุและความสามารถในการเผชิญฟื้นฝ่าอุปสรรค ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอธิบายสาเหตุแต่ละมิติกับผลงานในอาชีพที่ต้องมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูง (อาชีพเชลล์) กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 112 คน ชาย สิบห้าคน สิบเจ็ดคน ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคกับผลงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งมิติการควบคุมมีความสัมพันธ์กับผลงาน ( $r=.44, p<.05$ ) มิติผลกระทบของปัญหามีความสัมพันธ์กับผลงาน ( $r=.40, p<.05$ ) มีความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายสาเหตุกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

Villaver (2005) ศึกษาเรื่องระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของครูผู้หญิงในโรงเรียนประถมศึกษาของรัฐบาลและเอกชนในจังหวัดไรซอล กลุ่มตัวอย่างเป็นครูผู้หญิงโรงเรียนประถมศึกษาจำนวน 105 คน จากโรงเรียนรัฐบาลจำนวน 74 คน และโรงเรียนเอกชนจำนวน 31 คน ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของครูผู้หญิงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่ครูผู้หญิงสูงวัยมีความสามารถในการเผชิญฟื้นฝ่าอุปสรรคในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ ผู้สอนที่มีประสบการณ์การสอน 10 ปีหรือน้อยกว่า มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคระดับปานกลาง แต่ผู้สอนที่มีประสบการณ์การสอน 11-20 ปี มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ ผู้สอนทั้งในโรงเรียนรัฐบาลและเอกชนมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง

Rochelle (2006) ศึกษาเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและบรรยากาศในโรงเรียน วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน  
 บรรยายกาศของโรงเรียนมัธยมศึกษาตามการรับรู้ของผู้เรียน ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถใน  
 การเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการ  
 เผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและบรรยากาศในโรงเรียน ฯลฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมาตรฐานระดับ 9  
 จากโรงเรียนภาษาอังกฤษระดับกลางของ เกรตเตอร์มูไบ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่ง  
 ชั้นจากภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันตกและภาคตะวันออก สุ่มประเภทของโรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง  
 รวม 548 คน ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของความสามารถในการเผชิญ  
 และฟื้นฟ้อุปสรรคในผู้เรียนที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน (สูง ปานกลาง ต่ำ) ไม่มี  
 ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในผู้เรียนที่มีความสามารถในการเผชิญ  
 และฟื้นฟ้อุปสรรคต่างกัน (สูง ปานกลาง ต่ำ) ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและ  
 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมี  
 ความสัมพันธ์กับบรรยากาศในโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญ

สรุปว่า งานวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ผู้วิจัยสนใจ  
 ศึกษา 4 ลักษณะ คือ ลักษณะแรก ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆกับความสามารถในการ  
 เผชิญฟื้นฟ้อุปสรรค เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกแง่ดี เซาว์อารมณ์ บุคลิกภาพ  
 รูปแบบการเรียนรู้ ฯลฯ ลักษณะที่สอง ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการ  
 เผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ได้แก่ ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความรู้สึกเป็นอิสระ ความภาคภูมิใจ  
 ในตนเอง ความกระตือรือร้น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความทะเยอทะยาน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์  
 ลักษณะที่สาม ศึกษาผลลัพธ์ของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค โดยศึกษากับ  
 ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลการปฏิบัติงาน ความสำเร็จในวิชาชีพ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การพัฒนา  
 ลักษณะผู้นำ ฯลฯ ลักษณะที่สี่ การสร้างโปรแกรมฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและ  
 ฟื้นฟ้อุปสรรค โดยใช้กับเยาวชนผู้กระทำความผิด กลุ่มผู้ปฏิบัติงานภาคธุรกิจเอกชน โดยใช้  
 เทคนิคลำดับขั้นตอนลัด (The LEAD Sequence) และแนวคิดของ CO<sub>2</sub> RE

จากงานวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่ายังไม่มีผู้ใดสนใจนำเอาการจัดกิจกรรมการศึกษาตาม  
 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันมาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อ  
 อุปสรรคเลย โดยที่แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้นเป็นแนวคิดที่ต้องการพัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่  
 สมบูรณ์ในทุกๆด้านและสามารถดึงศักยภาพที่แฝงเร้นในตัวให้ปรากฏออกมา ด้วยกิจกรรม  
 หลากหลายรูปแบบที่มุ่งพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ ให้มีความรักใคร่จำแนก มีความรู้เรื่องวิชาการ  
 และวิชาชีพ ในขณะที่เดียวกันก็ได้ฝึกปฏิบัติภายใต้กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียน  
 ปฏิบัติด้วยตนเอง มีการพึ่งพาอาศัยกันและกัน มีปฏิสัมพันธ์ มีความรับผิดชอบ มีทักษะทางสังคม  
 และกระบวนการกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศสนับสนุนกันและกัน ช่วยเหลือกัน สมาชิกทุกคนได้เรียนรู้  
 จากกิจกรรมและกลุ่มเพื่อน สะท้อนกันและกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญฟื้นฟ้อุปสรรค

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด  
นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ผู้วิจัยได้ออกแบบการดำเนินการ 3 ขั้นตอน แต่ละขั้นตอนมี ดังนี้

**ขั้นที่ 1** การศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยเอกชน

**ขั้นที่ 2** การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด  
นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

**ขั้นที่ 3** การทดลองใช้และศึกษาปัจจัย ปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอก  
ระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการ  
เผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

รายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัยแต่ละขั้น มีดังนี้

**ขั้นที่ 1** การศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยเอกชน

การศึกษาด้านความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยเอกชน มีจุดประสงค์เพื่อสำรวจภาพรวมของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า  
อุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยศึกษาจากเอกสาร  
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการ ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของ Stoltz  
(1997) เพื่อสร้างข้อคำถาม โดยวัดจากมิติ 4 มิติ คือ การควบคุม การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบ  
ต่อปัญหา ผลกระทบที่จะมาถึง และความคงทน

1.1 ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้าน  
ความตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) ซึ่งเป็นความสอดคล้องระหว่างลักษณะพฤติกรรม  
ในข้อคำถามกับพฤติกรรมที่เป็นโครงสร้างที่กำหนดไว้ในทฤษฎี โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ



จำนวน 5 ท่าน นำผลมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรม (IC) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนี IC เท่ากับ 0.5 หรือมากกว่าขึ้นไป (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543) นอกจากนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิยังตรวจสอบความครอบคลุมของข้อคำถาม ความเหมาะสมชัดเจนด้านภาษา ผู้วิจัยนำผลมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการทดสอบกับกลุ่มที่รู้จัก (Known Group Method) (ประคอง วรรณสูตร, 2542) โดยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับอาสาสมัครที่มีลักษณะหรือประสบการณ์ความสามารถในการเผชิญฟันผุอุปสรรคระดับสูง และระดับต่ำ จำนวน 20 คน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

1.2 ผู้วิจัยตรวจสอบความเที่ยงแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันผุอุปสรรค โดยนำแบบวัดดังกล่าวไปทดลองใช้กับอาสาสมัครนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 38 คน แล้วนำคะแนนจากแบบวัดมาหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .91

1.3 ลักษณะและเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันผุอุปสรรค แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันผุอุปสรรคมีลักษณะเป็นมาตรวัดทัศนคติตามวิธีการของลิเคิร์ต (Likert) โดยกำหนดช่วงความรู้สึกของบุคคลออกเป็น 5 ระดับ ข้อคำถามเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ข้อคำถามครอบคลุมองค์ประกอบ 4 มิติ คือ การควบคุม การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา ผลกระทบที่จะมาถึง และความกังวล มีรายละเอียด ดังนี้

| มิติของความสามารถในการเผชิญและฟันผุอุปสรรค | จำนวน (ข้อ) | ข้อคำถามที่                         |
|--|-------------|-------------------------------------|
| การควบคุม                                  | 12          | 1,2,3,4,17,18,19,20,33,34,35,36     |
| การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา         | 12          | 5,6,7,8,21,22,23,24,37,38,39,40     |
| ผลกระทบที่จะมาถึง                          | 12          | 9,10,11,12,25,26,27,28,41,42,43,44  |
| ความกังวล                                  | 12          | 13,14,15,16,29,30,31,32,45,46,47,48 |
| จำนวนรวม                                   | 48 ข้อ      |                                     |

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันผุอุปสรรค มีดังนี้

ข้อคำถามที่มีความหมายเชิงบวก

ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม มากที่สุด ได้รับ 5 คะแนน

ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม มาก ได้รับ 4 คะแนน

ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม ปานกลาง ได้รับ 3 คะแนน  
 ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม น้อย ได้รับ 2 คะแนน  
 ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม น้อยที่สุด ได้รับ 1 คะแนน

#### ข้อคำถามที่มีความหมายเชิงลบ

ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม มากที่สุด ได้รับ 1 คะแนน  
 ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม มาก ได้รับ 2 คะแนน  
 ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม ปานกลาง ได้รับ 3 คะแนน  
 ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม น้อย ได้รับ 4 คะแนน  
 ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม น้อยที่สุด ได้รับ 5 คะแนน

สำหรับระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ โดยใช้สูตรการหาความกว้างอัตราภาคั่น และแปลผลดังนี้ (รัตนาศิริพานิช, 2533)

$$\text{อัตราภาคั่น} = \frac{\text{พิสัย}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{\text{คะแนนสูงสุดรายข้อ (5) - คะแนนต่ำสุดรายข้อ (1)}}{\text{จำนวนชั้น (5)}} = 0.8$$

นำมาแบ่งคะแนนเฉลี่ย

| คะแนนเฉลี่ย | การแปลผลระดับคะแนน  |
|-------------|---|
| 4.21-5.00   | ผู้เรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค<br>อยู่ในระดับสูง     |
| 3.41-4.20   | ผู้เรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค<br>อยู่ในระดับปานกลาง |
| 2.61-3.40   | ผู้เรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค<br>อยู่ในระดับต่ำ     |
| 1.81-2.60   | ผู้เรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค<br>อยู่ในระดับต่ำ     |
| 1.00-1.80   | ผู้เรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค<br>อยู่ในระดับต่ำ     |

2. ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ไปใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน เพื่อนำผลมาอธิบายภาพรวมสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน โดยดำเนินการ ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยคัดเลือกสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ตามการจัดอันดับมหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2548 โดยนิตยสารไทม์ โดยคัดเลือกสถานศึกษาที่มี

การเรียนการสอนด้วยภาษาไทย 5 อันดับแรก คือ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต และมหาวิทยาลัยศรีปทุม

2.2 ผู้วิจัยสืบค้นข้อมูลจำนวนนักศึกษาทั้งหมดของมหาวิทยาลัย 5 แห่ง ในปีการศึกษา 2550 (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2551) โดยในแต่ละมหาวิทยาลัยมีจำนวนนักศึกษาเฉลี่ย 21,000 คน เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวนเฉลี่ย 5,300 คน ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ Yamane(1967) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยละ 400 คน

2.3 ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลจำนวนคณะที่เปิดการเรียนการสอน ในแต่ละมหาวิทยาลัย แล้วดำเนินการคำนวณหาจำนวนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในแต่ละคณะ แล้วจึงสุ่มอย่างง่าย เพื่อสำรวจความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ทั้งนี้ ครอบคลุมทุกคณะในแต่ละสถาบัน

**ขั้นที่ 2** การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

### 1. ผู้วิจัยวางแผนการเรียนการสอน ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาเนื้อหาทั้งหมดในหลักสูตร ครอบคลุมรายละเอียด แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการจัดกิจกรรม และแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกัน หลังจากนั้น ผู้วิจัยกำหนดเนื้อหาในกิจกรรมเรียนรู้ ดังนี้

1.1.1 ความรู้ทางวิชาการเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ครอบคลุมเรื่อง พลังความสำเร็จความหมายและความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ทฤษฎีพื้นฐานของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ภาษาของผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ ผู้ปีนเขา ลักษณะปัญหาอุปสรรคในชีวิตและปัจจัยส่งผลความรุนแรง ปฏิกริยาตอบสนองการใช้กลไกการป้องกันและการแก้ไข ค้นหาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของตนเอง หลักการสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : การควบคุม การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ วิเคราะห์ผลกระทบและการแพร่กระจาย และความคงทน กลวิธีพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (Stoltz, 1997)

นอกจากนี้ ยังมีทักษะที่ช่วยเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อดี ข้อบกพร่องและปรับปรุงตนเอง การคิดอย่างมีระบบ การวางแผนเป้าหมายในชีวิต ทักษะการแก้ปัญหา พฤติกรรมกล้าแสดงออก ฯลฯ (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551)

1.1.2 กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรค ครอบคลุมเรื่อง การมองโลกบวก การสร้างพลังแห่งความเชื่อมั่น การให้ กำลังใจตนเองและผู้อื่น การผ่อนคลายด้วยเสียงเพลงและการทำสมาธิ การฝึกพลังจินตนาการเพื่อ ผ่อนคลายและเพิ่มความสำเร็จ การฝึกสติด้วยโยคะและการบริหารกายเกาจิ การสร้างภาพจน์ที่ ดีต่อตนเอง การควบคุมอารมณ์และสื่อสารทางบวก (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542; 2543; 2545; 2546)

การศึกษาเนื้อหาในหลักสูตร ผู้วิจัยศึกษาความรู้เพิ่มเติมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพใน การจัดกิจกรรม ได้แก่ เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร โยคะฝึกจิตพิชิตโรค วันที่ 23 มีนาคม ถึง 8 มิถุนายน 2551 โดย อาจารย์จุฑาภรณ์ สกุลศักดิ์ ฝึกโยคะ สมาธิ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เริ่ม เดือนสิงหาคม 2551 ทุกวันอาทิตย์ เวลา 9.00-11.00 น. ณ โรงเรียนอมาตยกุล ฝึกอบรมหลักสูตร EQ-AQ การเสริมสร้างประสิทธิภาพและความสำเร็จในการทำงาน วันที่ 9-10 ตุลาคม 2551 โดย ผศ. ชีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ ฝึกอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วย จิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส วันที่ 13-14 ธันวาคม 2551 โดย รศ. ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล ฝึกอบรมหลักสูตรโยคะศาสตร์ สัมพันธภาพกาย ใจ วันที่ 31 กรกฎาคม ถึง 2 สิงหาคม 2552 โดย คุณบุญส่ง ประสงค์ชอบ คุณวิไล วงศ์อนันต์คุณ เป็นต้น

1.2 ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนที่ 1 คือวัตถุประสงค์ เรียนรู้วัดความรู้เรื่องทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และส่วนที่ 2 คือ วัตถุประสงค์เรียนรู้วัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย ผู้วิจัยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมคิด พุดคุย เกี่ยวกับทักษะกระบวนการกลุ่มที่จำเป็น และควรได้รับความรู้เพิ่มเติม

1.3 ผู้วิจัยกำหนดกิจกรรมเรียนรู้ ตัวงาน วัสดุอุปกรณ์ โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ ประกอบด้วย การฝึกปฏิบัติรายบุคคลและเป็นกลุ่ม การใช้กิจกรรมการ เรียนรู้ร่วมกัน เช่น การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ และความรู้สึก การแก้ปัญหา ร่วมกัน การสอนโดยเพื่อน การใช้กรณีศึกษา การจัดระบบข้อมูลในการนำเสนอ การใช้เกม แบบทดสอบหรือแบบวัดคุณลักษณะ การทำงานร่วมกันในกลุ่มย่อยตามขั้นตอน การสร้างผลงาน ที่มีความชัดเจนร่วมกัน ฯลฯ (Barkley et al., 2005; Smith and MacGregor, 1992) การจัดกิจกรรม เรียนรู้ร่วมกันยึดหลักองค์ประกอบการร่วมมือกัน คือ การฟังพาอาศัยซึ่งกันและกัน การมีปฏิสัมพันธ์ กันอย่างใกล้ชิด การตรวจสอบความรับผิดชอบรายบุคคลและกลุ่ม ทักษะทางสังคม และ กระบวนการกลุ่ม (Johnson and Johnson, 2000)

1.4 ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การประเมินผล ประกอบด้วยการวัด 2 ส่วน คือ วัดความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค อยู่ในเกณฑ์ 80 % และ วัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย อยู่ในเกณฑ์ 80 % (สุวิมล ติรกันันท์, 2551) หลังจากนั้น

ผู้วิจัยให้ผู้เรียนพูดคุย แสดงความคิดเห็นเห็นแก่การประเมินผล เป็นข้อตกลงร่วมกันระหว่างกลุ่มผู้เรียนและผู้สอน

### 1.5 ผู้วิจัยจัดระบบกลุ่ม มีแนวทาง ดังนี้

1.5.1 ขนาดของกลุ่ม ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มผู้เรียน 2-6 คน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถมีปฏิสัมพันธ์กันได้อย่างทั่วถึง ทুমเทในภาระรับผิดชอบของตน

1.5.2 จัดผู้เรียนเข้ากลุ่ม ดำเนินการหลายวิธี เช่น ให้ผู้เรียนเลือกเพื่อนเอง วิธีจับสลาก สุ่มด้วยหมายเลข เป็นต้น

1.5.3 ลักษณะสมาชิกกลุ่ม ผู้เรียนมีอิสระในการเลือกสมาชิกกลุ่มเพราะพื้นฐานชีวิตและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแตกต่างกัน กลุ่มจะได้รับแนวคิด มุมมอง การให้เหตุผลและวิธีการแก้ปัญหาหลายวิธีซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน

1.5.4 การพบกลุ่ม กำหนดการพบกลุ่มต่อเนื่องเป็นเวลา 3 เดือน ตามแผนการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

1.5.5 กำหนดบทบาทสมาชิกในกลุ่ม ผู้เรียนมีอิสระบริหารกลุ่มเอง โดยเลือกสมาชิกทำหน้าที่ผู้บันทึก ผู้รายงาน ผู้อำนวยการความสะดวก ผู้รักษาเวลา ผู้สังเกตการณ์ แต่ในบางกิจกรรม ขนาดกลุ่มเล็กก็ต้องการสมาชิกเพียง 1-2 คน มาทำหน้าที่หลัก อย่างไรก็ตาม ผู้เรียนต้องสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำหน้าที่ในกลุ่ม

1.6 จัดหาแหล่งเรียนรู้ ผู้เรียนร่วมจัดหาแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องได้โดยนำเสนอในห้องอบรม นอกจากนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้อำนวยความสะดวก จัดหาแหล่งเรียนรู้สำคัญ คือ เพื่อนสมาชิกของผู้เรียนที่มีพื้นฐานชีวิต และประสบการณ์แตกต่างกันให้มาร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แบ่งปันประสบการณ์และมุมมองการแก้ไขปัญหา ผู้วิจัยแนะนำหรือชี้แนะในการหาความรู้ต่างๆ เช่น หนังสือ บุคคลที่สามารถให้ข้อมูล แหล่งค้นคว้า เป็นต้น

1.7 ผู้วิจัยจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ สถานที่จัดกิจกรรมการศึกษาในการวิจัยครั้งนี้คือ ห้องประชุมใหญ่ ซึ่งโต๊ะและเก้าอี้ถูกเคลื่อนย้ายได้ง่าย สะดวกต่อการฝึกปฏิบัติรายบุคคลและกลุ่ม รวมถึงการดำเนินกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกันในรูปแบบต่างๆ เช่น การอภิปราย เกม การแสดงละคร การนำเสนอ ฯลฯ

2. ผู้วิจัยสร้างแผนการเรียนการสอนและกำหนดการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีการดำเนินการ ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยสร้างแผนการเรียนการสอน ประกอบด้วย วัตถุประสงค์การเรียนรู้ สารเนื้อหา กิจกรรมเรียนรู้ สื่อที่ใช้ และวิธีการวัดประเมินผล (ภาคผนวก ค) การสร้างแผนการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน มีลักษณะ ดังนี้

ตารางที่ 4 แผนการเรียนการสอน

| ครั้งที่<br>(วัน)   | จำนวน<br>ชั่วโมง | เนื้อหาและทักษะเรื่อง<br>ความสามารถในการเผชิญ<br>และฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ)   | แนวคิด<br>นีโอฮิวแมนนิส   | การเรียนรู้ร่วมกัน   |
|---|------------------|---|---|--|
| ช่วงเตรียมผู้เรียน  |                  |   |   |  |
| 1 วัน   | 3<br>ชั่วโมง     | ชี้แจงการจัดกลุ่ม ทักษะกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน หลักและลักษณะการเรียนรู้ร่วมกัน บทบาทหน้าที่ ลักษณะการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค |   |  |
| ช่วงกิจกรรม จัดแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ การฝึกอบรมในห้อง จำนวน 21 วัน เวลารวม 52 ชั่วโมง 30 นาที และการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง 14 วัน 14 ชั่วโมง |                  |   |   |  |
|   |                  |   | กิจกรรมตามแนวคิด<br>นีโอฮิวแมนนิส<br>ผู้ฝึกปฏิบัติทุกวัน คือ<br>1) ฝึกโยคะ ฝึกสติด้วย<br>กายบริหารเกาซิกิ<br>2) คลื่นสมองต่ำ ผ่อน<br>คลายให้เกิดวงจรรับรู้<br>ด้วยเสียงเพลง<br>จินตนาการ 3) ฝึกสมาธิ<br>4) ให้พลังบวก สร้าง<br>ภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง | กิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน<br>ทุกกิจกรรมยึดหลักการ<br>ร่วมมือกัน คือ 1) การ<br>ฟังพาสัยซึ่งกันและ<br>กัน 2) การมีปฏิสัมพันธ์<br>อย่างใกล้ชิด 3) การ<br>ตรวจสอบความ<br>รับผิดชอบรายบุคคล<br>และกลุ่ม 4) ทักษะทาง<br>สังคม 5) กระบวนการ<br>กลุ่ม |
| 1<br>ฝึกอบรม<br>ในห้อง  | 1.30<br>ชั่วโมง  | พลังความสำเร็จความหมาย<br>ของ AQ<br>- การวิเคราะห์ข้อดี ข้อ<br>บกพร่อง ปรับปรุงตนเอง  | กิจกรรมความหมาย<br>ของตัวเอง  | กิจกรรมหมุนเวียน<br>เรียนรู้ (อภิปราย)   |
| 2<br>ฝึกอบรม<br>ในห้อง  | 1.30<br>ชั่วโมง  | ทฤษฎีพื้นฐานของ AQ  | กิจกรรมพื้นฐานชีวิต<br>ภาพพจน์ที่ดี   | กิจกรรมร่วมกันคิดหา<br>คำตอบ (เพื่อนสอน<br>เพื่อน อภิปราย<br>นำเสนอ)   |

ตารางที่ 4 (ต่อ) แผนการเรียนการสอน

| ครั้งที่                  | จำนวน ชั่วโมง   | เนื้อหาและทักษะเรื่อง<br>ความสามารถในการเผชิญ<br>และฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ)  | แนวคิด<br>นีโอฮิวแมนนิส                                | การเรียนรู้ร่วมกัน  |
|---------------------------|-----------------|--|--|---|
| 3<br>ฝึกรอบ<br>ในห้อง     | 1.30<br>ชั่วโมง | ภาษาของผู้ล้มเลิก<br>ผู้ตั้งแคมป์ ผู้ปีนเขา  | กิจกรรมคิดในมุมต่าง<br>ทางบวก                          | กิจกรรมวิเคราะห์ภาษา<br>พูด(การจัดระบบข้อมูล<br>นำเสนอ อภิปราย)   |
| 4<br>ฝึกรอบ<br>ในห้อง     | 1.30<br>ชั่วโมง | ลักษณะปัญหาอุปสรรคใน<br>ชีวิต ปัจจัยส่งผลความ<br>รุนแรง  | กิจกรรมพลังแห่งความ<br>เชื่อมั่น                       | กิจกรรมวิเคราะห์<br>ปัญหาอุปสรรคการ<br>แก้ไข (การอภิปราย<br>ระดมสมอง)   |
| 5<br>ฝึกรอบ<br>ในห้อง     | 1.30<br>ชั่วโมง | ปฏิกิริยาตอบสนองและการ<br>ใช้กลไกการป้องกัน และ<br>การแก้ไข<br>- ทักษะการแก้ปัญหา                                  | กิจกรรมควบคุมอารมณ์<br>ลบ                              | กิจกรรมทักษะการ<br>แก้ปัญหา (เพื่อนสอน<br>เพื่อน เกม แก้ปัญหา<br>จากกรณีศึกษาอภิปราย)   |
| 6-7<br>ฝึกรอบ<br>ในห้อง   | 3<br>ชั่วโมง    | ค้นหาและเพิ่ม AQ ของ<br>ตนเอง  | กิจกรรมสร้างความ<br>เข้มแข็งและมองชีวิต<br>อย่างมีหวัง | กิจกรรมค้นหา<br>ความสามารถในการ<br>เผชิญและฟื้นฝ่า<br>อุปสรรค(ใช้แบบวัด<br>คุณลักษณะ แก้ปัญหา<br>จากกรณีศึกษา<br>จัดระบบข้อมูล<br>นำเสนอ) |
| 8-10<br>ฝึกรอบ<br>ในห้อง  | 4.5<br>ชั่วโมง  | องค์ประกอบสำคัญในการ<br>เผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค :<br>การควบคุม<br>- ทักษะการกล้าแสดงออก                             | กิจกรรมสร้างกำลังใจ<br>และความภาคภูมิใจด้วย<br>ตนเอง   | กิจกรรมฝึกการกล้า<br>แสดงออกอย่าง<br>เหมาะสม (แก้ปัญหา<br>จากกรณีศึกษา การ<br>อภิปราย จัดระบบ<br>ข้อมูลนำเสนอ แสดง<br>บทบาทสมมติ)         |
| 11-12<br>ฝึกรอบ<br>ในห้อง | 3<br>ชั่วโมง    | องค์ประกอบสำคัญในการ<br>เผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค :<br>การค้นหาสาเหตุและความ<br>รับผิดชอบ<br>- ทักษะการคิดอย่างมีระบบ | กิจกรรมลงเรือดำ<br>เตียวกัน                            | กิจกรรมร่วมกันคิด<br>อย่างมีระบบ (อภิปราย<br>จัดระบบข้อมูล<br>นำเสนอ)   |

ตารางที่ 4 (ต่อ) แผนการเรียนการสอน

| ครั้งที่  | จำนวน ชั่วโมง  | เนื้อหาและทักษะเรื่อง ความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ)  | แนวคิด นีโอฮิวแมนนิส                                   | การเรียนรู้ร่วมกัน  |
|---|----------------|--|--|---|
| 13-15<br>ฝึกรอบรม<br>ในห้อง                     | 4.5<br>ชั่วโมง | องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : ผลกระทบและการแพร่กระจาย   | กิจกรรมผลกระทบและการแพร่กระจาย<br>กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก | กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ (เพื่อนสอนเพื่อน อภิปราย จัดระบบข้อมูล นำเสนอ)              |
| 16-17<br>ฝึกรอบรม<br>ในห้อง                     | 3<br>ชั่วโมง   | องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : ความคงทน  | กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ                        | กิจกรรมเรื่องต่างๆ (ระดมสมอง เกม อภิปราย จัดระบบข้อมูลนำเสนอ)                       |
| 18<br>ฝึกรอบรม<br>ในห้อง                        | 1.5<br>ชั่วโมง | เครื่องมือพัฒนา AQ - ทักษะการวางเป้าหมายในชีวิต  | กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ                         | กิจกรรมวางเป้าหมายในชีวิต (เพื่อนสอนเพื่อน การแก้ปัญหา อภิปราย จัดระบบข้อมูลนำเสนอ) |
| 19-21<br>ฝึกรอบรม<br>ในห้อง                     | 4.5<br>ชั่วโมง | กลยุทธ์พัฒนา AQ  | กิจกรรมเพิ่มพลังสติ                                    | กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ นำเสนอผลงาน (การอภิปราย จัดระบบนำเสนองาน)                |
| 14 วัน<br>ฝึกปฏิบัติ<br>ด้วยตนเอง<br>14 ชั่วโมง |                | 1. ฝึกโยคะ และบริหารกายเกษิกิ<br>2. นอนตาย<br>3. คลื่นสมองต่ำ ผ่อนคลายให้เกิดวังงึกข์ด้วยเสียงเพลง และจินตนาการ<br>4. ฝึกสมาธิ<br>5. ให้พลังทางบวก สร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง |  | 15 นาที<br>10 นาที<br>15 นาที<br>10 นาที<br>10 นาที                                 |

2.2 ผู้วิจัยสร้างกำหนดการฝึกรอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ดังนี้

ลักษณะกำหนดการฝึกรอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ทำให้ผู้เรียนมีคลื่นสมองต่ำและผ่อนคลายเกิดวังงึกข์ด้วยเสียงเพลง จินตนาการ สมาธิ การฝึกโยคะ การเดินร่าเกษิกิ



การให้พลังทางบวก การสร้างภาพพจน์ตนเองด้านบวก และการปฏิบัติและฝึกฝน กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีทั้งการฝึกปฏิบัติรายบุคคลและการฝึกเป็นกลุ่ม ด้วยกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสย่อมก่อให้เกิดบรรยากาศผ่อนคลาย ผู้เรียนมีสติและสมาธิ มองโลกบวก มีวินัยเพิ่มขึ้น ประโยชน์เหล่านี้ส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกัน คือ ความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มภายใต้บรรยากาศที่ยอมรับนับถือ ให้เกียรติกัน การบริหารสมาชิกกลุ่มเมื่อมีความเห็นไม่ตรงกันและต้องหาข้อตกลงร่วมกัน การคิด วิเคราะห์อย่างมีสติ การแก้ปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มอย่างสร้างสรรค์ ในขณะที่เดียวกันการเรียนรู้ร่วมกัน ก็ช่วยเกื้อหนุนให้ผู้เรียนได้ลงปฏิบัติ พลังกลุ่มทำให้สมาชิกได้สะท้อนกลับพลังทางบวกหรือพลังแห่งความรักต่อกัน พลังกลุ่มเป็นแรงดึงดูดให้สมาชิกเปลี่ยนมุมมองโลกในแง่บวก สมาชิกกลุ่มที่ต่างมีพลังทางบวกให้กันย่อมเป็นบรรยากาศที่มีกลิ่นหอมง่ามีความตื่นตัวและทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

กำหนดการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ใต้รับการจัดแบ่งเป็น 2 ระยะ รวมเป็นเวลา 36 วัน ดังนี้

**ระยะที่ 1** ช่วงเตรียมผู้เรียน จัดปฐมนิเทศ ในวันที่ 13 พฤศจิกายน 2552 เวลา 17.00 - 20.00 น. รวมเวลา 3 ชั่วโมง ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยเริ่มฝึกผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
2. ผู้วิจัยให้การแนะนำชี้แจงการจัดกลุ่ม ทักษะกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน

หลักและลักษณะการเรียนรู้ร่วมกัน ลักษณะกิจกรรมและตัวงาน บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้เรียน บทบาทผู้อำนวยความสะดวก ลักษณะกำหนดการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

3. ผู้เรียนกับผู้วิจัยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นโดยร่วมกำหนดวัตถุประสงค์เรียนรู้ ทักษะกระบวนการ แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม เกณฑ์และวิธีการประเมินผล และสร้างข้อตกลงในห้องเรียนรู้ร่วมกัน ผู้วิจัยปรับปรุงเนื้อหาให้สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียน

**ระยะที่ 2** ช่วงฝึกปฏิบัติ รวมเวลา 35 วัน ผู้วิจัยดำเนินการจัดฝึกอบรม ดังนี้

1. ผู้เรียนเข้ารับการฝึกอบรมในห้องอบรม ระหว่างวันที่ 16 พฤศจิกายน - 14 ธันวาคม 2552 เวลา 17.30 - 20.00 น. เป็นเวลา 21 วัน

2. ผู้เรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสด้วยตนเอง ตามคู่มือการฝึกปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ระหว่างวันที่ 15 ธันวาคม - 28 ธันวาคม 2552 วันละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 14 วัน ผู้วิจัยตรวจสอบโดยแบบประเมินตนเอง ซึ่งผู้เรียนเข้ารายงานผลวันที่ 8 มกราคม 2553

สำหรับรายละเอียดกำหนดการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค มีดังนี้

ตารางที่ 5 กำหนดการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคตาม  
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน

|  |  |                    |
|--|--|--------------------|
| การปฏิบัติหลักทุกวัน<br>ที่เข้าร่วมกิจกรรม   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶▶ ฟีกโยคะ และบริหารกายเกาซิกิ 15 นาที</li> <li>▶▶ นอนตาย 10 นาที</li> <li>▶▶ คลื่นสมองต่ำ ผ่อนคลายให้เกิดกว้างรับรู้ด้วยเสียงเพลง<br/>และจินตนาการ 15 นาที</li> <li>▶▶ ฟีกสมาธิ 10 นาที</li> <li>▶▶ ให้พลังทางบวก สร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง 10 นาที</li> </ul> |                    |
| <b>ระยะที่ 1 ช่วงเตรียมผู้เรียน</b>  |  | <b>จำนวน (วัน)</b> |
| ชี้แจงการจัดกลุ่ม ทักษะกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน หลักและลักษณะการเรียนรู้ร่วมกัน<br>บทบาทหน้าที่ ลักษณะการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค |  | 1<br>( 3 ชั่วโมง)  |
| <b>ระยะที่ 2 สาระความรู้</b>   | <b>กิจกรรม</b>   | <b>จำนวน (วัน)</b> |
| พลังความสำเร็จความหมายของ<br>AQ  | - กิจกรรมความหมายของตัวเอง<br>- กิจกรรมหมุนเวียนเรียนรู้   | 1<br>(ห้องฝึกอบรม) |
| ทฤษฎีพื้นฐานของ AQ   | - กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี<br>- กิจกรรมร่วมกันคิดหาคำตอบ  | 1<br>(ห้องฝึกอบรม) |
| ภาษาของผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์<br>ผู้ปีนเขา  | - กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวก<br>- กิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด   | 1<br>(ห้องฝึกอบรม) |
| ลักษณะปัญหาอุปสรรคในชีวิต<br>ปัจจัยส่งผลกระทบรุนแรง  | - กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่น<br>- กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคการแก้ไข   | 1<br>(ห้องฝึกอบรม) |
| ปฏิกิริยาตอบสนองและการใช้<br>กลไกการป้องกัน และการแก้ไข  | - กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบ<br>- กิจกรรมทักษะการแก้ปัญหา   | 1<br>(ห้องฝึกอบรม) |
| ค้นหาและเพิ่ม AQ ของตนเอง  | - กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง<br>- กิจกรรมค้นหาความสามารถในการเผชิญและ<br>ฟื้นฝ่าอุปสรรค  | 2<br>(ห้องฝึกอบรม) |
| องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญ<br>และฟื้นฝ่าอุปสรรค : การควบคุม   | - กิจกรรมสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วย<br>ตนเอง<br>- กิจกรรมฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม   | 3<br>(ห้องฝึกอบรม) |
| องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญ<br>และฟื้นฝ่าอุปสรรค : การค้นหา<br>สาเหตุและความรับผิดชอบ  | - กิจกรรมลงเรือดำเดียวกัน<br>- กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างมีระบบ  | 2<br>(ห้องฝึกอบรม) |
| องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญ<br>และฟื้นฝ่าอุปสรรค : ผลกระทบ<br>และการแพร่กระจาย   | - กิจกรรมผลกระทบและการแพร่กระจาย<br>- กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก<br>- กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ  | 3<br>(ห้องฝึกอบรม) |

ตารางที่ 5 (ต่อ) กำหนดการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค  
ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน

| สาระความรู้  | กิจกรรม   | จำนวน (วัน)                       |
|--|---|-----------------------------------|
| องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญ<br>และฟื้นฟ้อุปสรรค : ความคงทน | - กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ<br>- กิจกรรมเรื่องต่างๆ   | 2<br>(ห้องฝึกอบรม)                |
| เครื่องมือพัฒนา AQ                                       | - กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ<br>- กิจกรรมวางเป้าหมายในชีวิต   | 1<br>(ห้องฝึกอบรม)                |
| กลยุทธ์พัฒนา AQ  | - กิจกรรมเพิ่มพลังสติ<br>- กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ<br>- นำเสนอผลงาน  | 3<br>(ห้องฝึกอบรม)                |
|  | 1. ฝึกโยคะ และบริหารกายเกาชิกิ 15 นาที<br>2. นอนตาย 10 นาที<br>3. คลื่นสมองต่ำ ผ่อนคลายให้เกิดภาวะรับรู้ด้วย<br>เสียงเพลงและจินตนาการ 15 นาที<br>4. ฝึกสมาธิ 10 นาที<br>5. ให้พลังทางบวก สร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง<br>10 นาที | 14 วัน<br>ฝึกปฏิบัติ<br>ด้วยตนเอง |

2.3 การตรวจสอบคุณภาพแผนการเรียนการสอน ที่ใช้ในการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน ผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินคุณภาพของแผนการเรียนการสอน ครอบคลุมเรื่องวัตถุประสงค์ เนื้อหาความรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การประเมินผล ทักษะการเรียนรู้ร่วมกันของผู้เรียน การนำไปประยุกต์ใช้ของแผนการเรียนการสอน หลังจากนั้น นำแผนการเรียนการสอนมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน คือ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิจัยการศึกษา ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดการเรียนรู้ รวมถึงอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความเหมาะสม ต่อจากนั้น นำไปให้อาสาสมัครที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน ให้ความเห็นเรื่องความเข้าใจและภาษาที่ใช้ ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขแล้วจึงนำแผนการเรียนการสอนไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .93

3. ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาเครื่องมือต่างๆ ในการวิจัย ดังนี้

3.1 แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

สำหรับวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลอง ประกอบด้วยคำถาม 45 ข้อ มีลักษณะเป็น 4 ตัวเลือก สร้างจากหลักการ ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของ Stoltz (1997) โดยครอบคลุมเนื้อหาตามแผนการเรียนการสอน

3.1.1 ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ด้วยการหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ภาษาและความเหมาะสมรายข้อ หลังจากนั้น นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการศึกษา (IC) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนี IC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแบบวัดความรู้ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จำนวน 50 คน คัดเลือกข้อที่มีความยากระหว่าง .20 - .80 และมีอำนาจจำแนก .20-.90 ได้จำนวน 42 ข้อ

3.1.2 ผู้วิจัยหาความเที่ยงของแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จำนวน 45 คน นำคะแนนที่ได้มาหาความเที่ยงแบบคงที่ภายในแบบคูเดอร์-ริชาร์ดสัน เท่ากับ .81

3.2 แบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย ผู้วิจัยสร้างจากองค์ประกอบการเรียนรู้ร่วมกัน 5 ประการ คือ การฟังพาดสายซึ่งกันและกัน การมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด สามารถตรวจสอบความรับผิดชอบรายบุคคลและกลุ่มทำงาน ทักษะทางสังคม และกระบวนการกลุ่ม

3.2.1 ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของแบบสังเกตพฤติกรรม โดยการหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ภาษาและความเหมาะสมรายข้อ หลังจากนั้น นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการศึกษา (IC) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนี IC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแบบสังเกตพฤติกรรมต่อไป

3.2.2 ลักษณะและเกณฑ์การให้คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรม แบบสังเกตพฤติกรรมกำหนดเป็นมาตรวัด 4 ระดับ (สุวิมล ตรีภานันท์, 2551) สำหรับรายการพฤติกรรมเป็นพฤติกรรมของผู้เรียนที่สัมพันธ์กับองค์ประกอบการเรียนรู้ร่วมกัน 5 ประการ ดังได้กล่าวแล้ว มีลักษณะดังนี้

ตารางที่ 6 แบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย

| รายการพฤติกรรม  | ข้อที่       | ระดับการปฏิบัติ |       |               |              |
|---|--------------|-----------------|-------|---------------|--------------|
|   |              | สม่ำเสมอ        | บ่อยๆ | นานๆ<br>ครั้ง | ไม่ทำ<br>เลย |
| การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ตัวอย่าง :-<br>1. พึ่งพาอาศัยคำแนะนำของเพื่อนสมาชิก<br>ช่วยส่งเสริมบรรยากาศการอภิปราย | 1,2,3        |                 |       |               |              |
| การมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด<br>ตัวอย่าง :-<br>4. ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อ<br>ความสำเร็จของกลุ่ม           | 4,5,6        |                 |       |               |              |
| ตรวจสอบความรับผิดชอบของสมาชิก<br>รายบุคคลและกลุ่ม ตัวอย่าง :-<br>7. ทบทวนความรู้มาก่อนเข้ามาอภิปรายใน<br>ห้องอบรม | 7,8,9        |                 |       |               |              |
| ทักษะทางสังคม ตัวอย่าง :-<br>10. ฟังความเห็นของสมาชิกอื่นอย่างเข้าใจ<br>ก่อนเสนอความเห็นของตน หรือโต้แย้ง         | 10,11,<br>12 |                 |       |               |              |
| กระบวนการกลุ่ม ตัวอย่าง :-<br>13. รวบรวมความคิดจากสมาชิกกลุ่มเพื่อการ<br>หาข้อสรุป                                | 13,14,<br>15 |                 |       |               |              |
| รวม   | 15 ข้อ       |                 |       |               |              |

สำหรับเกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

สม่ำเสมอ หมายถึง มีพฤติกรรม 4 ครั้ง หรือมากกว่า ได้รับ 3 คะแนน  
 บ่อยๆ หมายถึง มีพฤติกรรม 2-3 ครั้ง ได้รับ 2 คะแนน  
 นานๆ ครั้ง หมายถึง มีพฤติกรรม 1 ครั้ง ได้รับ 1 คะแนน  
 ไม่ทำเลย หมายถึง ไม่ปฏิบัติเลย ได้รับ 0 คะแนน

3.3 แบบประเมินตนเอง ผู้เรียนใช้ควบคู่กับคู่มือปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึ่ง  
 ครอบคลุมการปฏิบัติด้วยตนเอง เรื่อง การฝึกโยคะ การเดินรำเกาซิกิ คลื่นสมองต่ำ ผ่อนคลายให้เกิด  
 ภาวรักรับรู้ด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ การทำสมาธิ การให้พลังทางบวก

3.3.1 ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินตนเอง โดยการหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ภาษาและความเหมาะสมรายข้อ หลังจากนั้นนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการศึกษา (IC) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนี IC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผู้วิจัยปรับปรุงให้สมบูรณ์ต่อไป

3.3.2 ลักษณะและเกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินตนเอง แบบประเมินตนเองมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า โดยกำหนดระดับพฤติกรรมของบุคคลออกเป็น 5 ระดับ มีจำนวน 16 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

ผู้เรียนเลือกระดับพฤติกรรม เป็นประจำ ได้รับ 5 คะแนน

ผู้เรียนเลือกระดับพฤติกรรม บ่อยครั้ง ได้รับ 4 คะแนน

ผู้เรียนเลือกระดับพฤติกรรม เป็นบางครั้ง ได้รับ 3 คะแนน

ผู้เรียนเลือกระดับพฤติกรรม นานๆครั้ง ได้รับ 2 คะแนน

ผู้เรียนเลือกระดับพฤติกรรม แทบจะไม่ ได้รับ 1 คะแนน

ผู้วิจัยดำเนินการแปลผลคะแนน โดยใช้หลักการแปลผลค่าเฉลี่ยแล้วให้ความหมายคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ (ประคอง วรรณสูตร, 2542)

| คะแนนเฉลี่ย | การแปลผล   |
|-------------|--|
| 4.50- 5.00  | ปฏิบัติตามคู่มือปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในระดับสูงมาก |
| 3.50- 4.49  | ปฏิบัติตามคู่มือปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในระดับสูง    |
| 2.50- 3.49  | ปฏิบัติตามคู่มือปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสระดับปานกลาง  |
| 1.50- 2.49  | ปฏิบัติตามคู่มือปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในระดับต่ำ    |
| 1.00- 1.49  | แทบจะไม่ปฏิบัติตามคู่มือปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส      |

3.4 แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการเรียนการสอนของระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ครอบคลุมเรื่อง วัตถุประสงค์ เนื้อหาความรู้ กิจกรรมการเรียนรู้และเทคนิคการฝึกอบรม บทบาทของผู้เรียนและผู้สอน การนำไปประยุกต์ใช้ และการประเมินโดยภาพรวม แบบประเมินมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า กำหนดช่วงความรู้สึกรหรือพฤติกรรมของบุคคลออกเป็น 5 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

คะแนน 5 คะแนน หมายถึง ผู้เรียนมีความรู้สึกรูปร่างแบบกิจกรรมการเรียนการสอนของระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีความเหมาะสมมากที่สุด

คะแนน 4 คะแนน หมายถึง ผู้เรียนมีความรู้สึกรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีความเหมาะสมมาก

คะแนน 3 คะแนน หมายถึง ผู้เรียนมีความรู้สึกรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง

คะแนน 2 คะแนน หมายถึง ผู้เรียนมีความรู้สึกรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีความเหมาะสมน้อย

คะแนน 1 คะแนน หมายถึง ผู้เรียนมีความรู้สึกรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

ผู้วิจัยดำเนินการแปลผลคะแนน โดยใช้หลักการแปลผลค่าเฉลี่ยแล้วให้ความหมายคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ (ประคอง กรรณสูต, 2542)

| คะแนนเฉลี่ย | การแปลผล   |
|-------------|--|
| 4.50- 5.00  | รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เหมาะสมในระดับมากที่สุด  |
| 3.50-4.49   | รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เหมาะสมในระดับมาก        |
| 2.50-3.49   | รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เหมาะสมในระดับปานกลาง    |
| 1.50-2.49   | รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เหมาะสมในระดับน้อย       |
| 1.00-1.49   | รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เหมาะสมในระดับน้อยที่สุด |

### 3.5. คู่มือปฏิบัติสำหรับผู้เรียน

การสร้างคู่มือปฏิบัติสำหรับผู้เรียนเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 บทนำ เป็นความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ครอบคลุมเรื่อง ความหมาย แนวคิดพื้นฐาน องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ส่วนที่ 2 เป็นคู่มือการปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งผู้เรียนต้องฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเองตลอดระยะเวลา 14 วัน เนื้อหาภายในคู่มือครอบคลุมเรื่อง การฝึกโยคะ กายบริหารเกาซิกิ คลื่นสมองต่ำ ผ่อนคลายให้เกิดหวังรับรู้ด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ การฝึกสมาธิ การให้พลังทางบวก และส่วนที่ 3 เป็นความรู้เรื่องการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง พร้อมการฝึกปฏิบัติด้วยการร่วมกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อยในห้องอบรม เนื้อหาภายในครอบคลุมเรื่อง แนวคิดการทำงานเป็นกลุ่ม องค์ประกอบสำคัญของการร่วมมือกัน บทบาทสมาชิกกลุ่ม ทักษะที่จำเป็นในการเรียนรู้ร่วมกัน เช่น การสื่อความหมายลักษณะผู้พูดและผู้ฟังที่ดี การอภิปราย การแก้ปัญหาความขัดแย้ง ยุทธวิธีในการสร้างสัมพันธภาพ เป็นต้น ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาคู่มือ มีดังนี้

3.5.1 ผู้วิจัยสร้างคู่มือปฏิบัติสำหรับผู้เรียน โดยได้ปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้สามารถจัดทำคู่มือได้ครอบคลุมและถูกต้องเหมาะสม

3.5.2 ผู้วิจัยนำคู่มือปฏิบัติสำหรับผู้เรียนที่จัดทำเรียบร้อยแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบให้ความเห็นชอบอีกครั้ง หลังจากนั้นนำมาพัฒนาปรับปรุงเพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

3.6 แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยสร้างตามทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของ Stoltz (1997) ครอบคลุมมิติ 4 มิติ คือ การควบคุมการค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา ผลกระทบที่จะมาถึง และความคงทน

3.6.1 ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้านความตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบจำนวน 5 ท่าน นำผลมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับกลุ่มพฤติกรรม (IC) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนี IC เท่ากับ 0.5 หรือมากกว่าขึ้นไป นอกจากนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิยังตรวจสอบความเหมาะสม ชัดเจนด้านภาษา ผู้วิจัยนำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการทดสอบกับกลุ่มที่รู้จัก (Known Group Method) โดยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับอาสาสมัครที่มีลักษณะหรือประสบการณ์ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคระดับสูงและระดับต่ำ จำนวน 20 คน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

3.6.2 ผู้วิจัยตรวจสอบความเที่ยงแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยนำแบบวัดดังกล่าวไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 38 คน แล้วนำคะแนนจากแบบวัดมาหาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ .91



3.6.3 ลักษณะและเกณฑ์การให้คะแนน แบบวัดความสามารถในการเผชิญฟันผาอุปสรรคมีลักษณะเป็นมาตรวัดทัศนคติตามวิธีการของลิเคิร์ต (Likert) โดยกำหนดช่วงความรู้สึกของบุคคลออกเป็น 5 ระดับ ข้อคำถามเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ข้อคำถามครอบคลุมองค์ประกอบ 4 มิติ คือ การควบคุม การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา ผลกระทบที่จะมาถึง และความคงทน มีลักษณะ ดังนี้

| มิติของความสามารถในการเผชิญและฟันผาอุปสรรค | จำนวน (ข้อ) | ข้อคำถามที่                         |
|--|-------------|-------------------------------------|
| การควบคุม                                  | 12          | 1,2,3,4,17,18,19,20,33,34,35,36     |
| การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา         | 12          | 5,6,7,8,21,22,23,24,37,38,39,40     |
| ผลกระทบที่จะมาถึง                          | 12          | 9,10,11,12,25,26,27,28,41,42,43,44  |
| ความคงทน                                   | 12          | 13,14,15,16,29,30,31,32,45,46,47,48 |
| จำนวนรวม                                   | 48 ข้อ      |                                     |

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันผาอุปสรรค มีดังนี้  
ข้อคำถามที่มีความหมายเชิงบวก

|   |        |   |       |
|---|--------|---|-------|
| ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม มากที่สุด  | ได้รับ | 5 | คะแนน |
| ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม มาก        | ได้รับ | 4 | คะแนน |
| ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม ปานกลาง    | ได้รับ | 3 | คะแนน |
| ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม น้อย       | ได้รับ | 2 | คะแนน |
| ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม น้อยที่สุด | ได้รับ | 1 | คะแนน |

ข้อคำถามที่มีความหมายเชิงลบ

|   |        |   |       |
|---|--------|---|-------|
| ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม มากที่สุด  | ได้รับ | 1 | คะแนน |
| ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม มาก        | ได้รับ | 2 | คะแนน |
| ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม ปานกลาง    | ได้รับ | 3 | คะแนน |
| ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม น้อย       | ได้รับ | 4 | คะแนน |
| ผู้เรียนเลือกระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม น้อยที่สุด | ได้รับ | 5 | คะแนน |

สำหรับระดับความสามารถในการเผชิญและฟันผาอุปสรรค แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ โดยใช้สูตรการหาความกว้างอัตราภาคั่น และแปลผลดังนี้ (รัตนาศิริพานิช, 2533)

$$\begin{aligned} \text{อัตราภาคชั้น} &= \frac{\text{พิสัย}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{\text{คะแนนสูงสุดรายข้อ (5) - คะแนนต่ำสุดรายข้อ (1)}}{\text{จำนวนชั้น (5)}} \\ &= 0.8 \end{aligned}$$

นำมาแบ่งคะแนนเฉลี่ย

| คะแนนเฉลี่ย | การแปลผลระดับคะแนน   |
|-------------|--|
| 4.21-5.00   | ผู้เรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค<br>อยู่ในระดับสูง     |
| 3.41-4.20   |  |
| 2.61-3.40   | ผู้เรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค<br>อยู่ในระดับปานกลาง |
| 1.81-2.60   | ผู้เรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค                       |
| 1.00-1.80   | อยู่ในระดับต่ำ   |

3.7 แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้เพื่อสอบถามข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยและปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนี้ โออีวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ลักษณะแบบสัมภาษณ์ไม่มีโครงสร้างแน่นอน ผู้วิจัยสอบถามเรื่อง วัตถุประสงค์ เนื้อหาความรู้ กิจกรรมการเรียนรู้และเทคนิคการฝึกอบรม การประเมินผล ระยะเวลา ทักษะคตินักศึกษา การจัดกิจกรรมการศึกษา ในสถานการณ์อื่นๆ ฯลฯ

ผู้วิจัยหาคุณภาพของแบบสัมภาษณ์โดยนำข้อคำถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความครอบคลุม และความเหมาะสมทางภาษา หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข

3.8 แบบทดสอบย่อย มี 2 ส่วน ส่วนที่ 1 คือ วัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีลักษณะเป็นการเลือกตอบ ถูกหรือผิด จำนวน 10 ข้อ และส่วนที่ 2 แบบรายงานตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 8 ข้อ ใช้หลังสิ้นสุดกิจกรรมเรียนรู้ในแต่ละวัน แบบทดสอบย่อยสอดคล้องกับเนื้อหาและทฤษฎีความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรคแต่ละครั้ง ผู้วิจัยสร้างแบบทดสอบย่อยแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความเหมาะสมทางภาษา เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

**ขั้นที่ 3** การทดลองใช้และศึกษาปัจจัย ปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนี้ โออีวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

การทดลองใช้และศึกษาปัจจัย ปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ  
โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญ  
และฟันฝ่าอุปสรรค มีขั้นตอน ดังนี้

### 1. การออกแบบการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ใช้แบบการวิจัยที่กลุ่มควบคุมไม่มีการสุ่ม แต่มีการสอบก่อนและสอบหลัง (Nonrandomized control group, pretest posttest design) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543) โดยมีผังการทดลอง ดังนี้

|   |                |   |                |
|---|----------------|---|----------------|
| E | T <sub>1</sub> | X | T <sub>2</sub> |
| C | T <sub>1</sub> |   | T <sub>2</sub> |

|                |         |   |
|----------------|---------|---|
| E              | หมายถึง | กลุ่มทดลอง (Experimental group)                     |
| C              | หมายถึง | กลุ่มควบคุม (Control group)                         |
| T <sub>1</sub> | หมายถึง | การสอบก่อนการทดลอง (Pretest)                        |
| T <sub>2</sub> | หมายถึง | การสอบหลังการทดลอง (Posttest)                       |
| X              | หมายถึง | การฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค |

### 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรในการวิจัย คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ระดับชั้นปีที่ 1 ซึ่งมีอายุระหว่าง 18-25 ปี

ผู้วิจัยกำหนดประชากรในการศึกษาเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนชั้นปีที่ 1 เนื่องจากนักศึกษาเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่ชัดเจนมากและมีผลสืบเนื่องถึงอนาคตทางการศึกษาและการประกอบอาชีพ กล่าวคือ นักศึกษาอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านจากสังคมการเรียนรู้ในระดับมัธยมศึกษาเข้าสู่สังคมการเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษา จึงมักพบปัญหาด้านการเรียน ไม่สามารถจับประเด็นคำบรรยายของผู้สอนได้ ผลการเรียนตกต่ำเนื่องจากพื้นฐานความรู้ไม่พอ เรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้เสียกำลังใจ ผู้เรียนยังไม่สามารถค้นพบความต้องการเรียนรู้แท้จริงของตน นักศึกษาต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงจากเดิมไปทั้งการคบเพื่อน เพื่อนต่างเพศ รุ่นพี่ และผู้สอน จึงมักพบปัญหาอุปสรรคด้านการปรับตัวกับบุคคลรอบข้าง ความขัดแย้ง การชักจูงในทางไม่เหมาะสม หากเขาได้รับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตั้งแต่เริ่มศึกษาในระดับอุดมศึกษา เขาย่อมนำความรู้ไปใช้ในระหว่างศึกษาเพื่อเพิ่มความสามารถในการเรียน การแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน การปรับตัวและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง รวมถึงเป็นรากฐาน

สำคัญที่ทำให้ นักศึกษามีความมุ่งมั่น ไปสู่เป้าหมายการศึกษาของตน ความสามารถในการเผชิญ ปัญหาและอุปสรรคเป็นลักษณะนิสัย ย่อมติดตัวนักศึกษาต่อไปในการประกอบอาชีพและการ ดำเนินชีวิต

ผู้วิจัยกำหนดคุณสมบัติของนักศึกษาที่จะเข้าร่วมการทดลอง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 อายุ 18-25 ปี เต็มใจเข้าร่วมฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและต้อง สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง ตามเวลาที่กำหนดในแผนการฝึกอบรม เป็นระยะเวลาต่อเนื่องรวม 36 วัน ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาการจัดแผนการฝึกอบรม โดยพิจารณาจากทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่เชื่อว่า บุคคลใช้เวลา 21 วัน ในการสร้างลักษณะนิสัยหนึ่งขึ้นมา แล้วนิสัยเหล่านี้ก็จะค่อยๆกลายเป็นจิตใต้สำนึกของบุคคล สอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2543) ที่ระบุว่างานวิจัยเกี่ยวกับจิตใต้สำนึกหลายชิ้นให้ผลสรุปว่า บุคคลใช้เวลา 21 วัน ในการเปลี่ยนแปลงข้อมูลในจิตใต้สำนึกของบุคคล ผู้วิจัยนำข้อมูลเหล่านี้เป็นเกณฑ์ส่วนหนึ่งในการ กำหนดระยะเวลาการจัดกิจกรรมฝึกอบรม

ด้วยลักษณะเฉพาะของแผนการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า อุปสรรค ที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมต้องมีความพร้อมเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง ตามเวลาที่กำหนดใน ระยะเวลาต่อเนื่อง 36 วัน เพื่อให้แผนการฝึกอบรมดังกล่าวเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการพัฒนา ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาได้อย่างเต็มที่ ผู้วิจัยจึงต้องเลือกจัด ฝึกอบรมในสถานศึกษาที่มีนโยบายส่งเสริม สนับสนุนการพัฒนา นักศึกษา ลักษณะของผู้เข้าร่วม ฝึกอบรมพร้อมให้ความร่วมมือ ไม่สูญหาย และเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดทั้งแผนการฝึกอบรม ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตในการจัดฝึกอบรมพัฒนา ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ซึ่งผลจากการวิจัยสามารถนำไปสรุปอ้างอิงไปยังนักศึกษามหาวิทยาลัย เอกชนในสถานศึกษาแห่งอื่นๆได้

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จากคณะต่างๆใน มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์และเปิดรับสมัครนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทุกคณะวิชา เข้าร่วม ฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยประสานงานกับสำนักกิจการ นักศึกษาและขอความร่วมมืออาจารย์ผู้สอนในคณะต่างๆ ประชาสัมพันธ์ ติดประกาศ

2.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างอย่างมีเป้าหมาย (Purposive Sampling) ตามระเบียบวิธีการวิจัยกึ่งทดลอง โดยกำหนดคุณสมบัติ คือ เป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 อายุ 18-25 ปี มีความต้องการและพร้อมจะพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และสามารถเข้า ร่วมกิจกรรมได้ตลอดทั้งการฝึกอบรม ผู้วิจัยได้อาสาสมัครในการวิจัยจำนวน 40 คน

2.2.3 ผู้วิจัยชี้แจงกับอาสาสมัครว่าในการวิจัยนี้มีการแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อให้ถูกต้องตามหลักการวิจัย

2.2.4 ผู้วิจัยให้อาสาสมัครทุกคนทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อนำคะแนนมาใช้แบ่งกลุ่ม และเก็บเป็นคะแนนจากแบบวัดก่อนการทดลอง (pretest)

2.2.5 ผู้วิจัยใช้วิธีการจับคู่เหมือน โดยจับคู่อาสาสมัครที่มีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่เหมือนหรือใกล้เคียงกันมากที่สุด แล้วแยกแต่ละคนเข้ากลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน หลังจากนั้น นำคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญฝ่าฟันอุปสรรคของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาทดสอบความแตกต่างเชิงสถิติ พบว่า ค่าเฉลี่ยจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.6 ผู้วิจัยให้อาสาสมัครกลุ่มทดลองทำแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อเก็บเป็นคะแนนจากแบบทดสอบวัดความรู้ก่อนการทดลอง (pretest)

3. การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

3.1 กลุ่มทดลอง เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ณ ห้องประชุมใหญ่ สำนักกิจการนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

3.2 กลุ่มควบคุม เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยนักศึกษาในกลุ่มนี้ได้รับความรู้ทั่วไปทางจิตวิทยา ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จากวิชาที่ลงทะเบียนเรียนตามปกติ รวมถึงนักศึกษากลุ่มควบคุมมีปฏิสัมพันธ์พูดคุยกับนักศึกษาในกลุ่มทดลองสม่ำเสมอ เนื่องจากสถานที่พักอยู่ใกล้เคียงกัน

3.3 ระยะเวลาในการทดลอง แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยเตรียมผู้เรียน จัดปฐมนิเทศ โดยแนะนำผู้เรียนเรื่อง การจัดตั้งกลุ่มหลักและลักษณะการเรียนรู้ร่วมกัน ทักษะกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน ลักษณะกิจกรรมและตัวงาน บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้เรียน บทบาทผู้อำนวยความสะดวก รวมถึงพูดคุยวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน การจัดประสบการณ์เรียนรู้ เพื่อเป็นข้อมูลนำมาปรับปรุงพัฒนากิจกรรมให้

สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ปฐมนิเทศ 1 วัน วันที่ 13 พฤศจิกายน 2552 เวลา 17.00-20.00 น. รวมเวลา 3 ชั่วโมง

ระยะที่ 2 กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยแบ่งเป็นการฝึกปฏิบัติในห้องอบรม ตั้งแต่วันที่ 16 พฤศจิกายน – 14 ธันวาคม 2552 เวลา 17.30- 20.00 น. รวมเวลา 21 วัน และผู้วิจัยมอบหมายให้กลุ่มทดลองฝึกปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส รายบุคคล ตั้งแต่วันที่ 15 ธันวาคม – 28 ธันวาคม 2552 วันละ 1 ชั่วโมง รวมเวลา 14 วัน

### 3.4 การจัดประสบการณ์เรียนรู้

3.4.1 การเตรียมผู้เรียนในกลุ่มทดลองก่อน ผู้วิจัยจัดปฐมนิเทศ โดยให้คำชี้แจงคำแนะนำเรื่องการจัดตั้งกลุ่ม ทักษะกระบวนการที่จำเป็นในการทำงานร่วมกัน พฤติกรรมการทำงานในกลุ่มเรียนรู้ร่วมกันที่คาดหวัง องค์กรประกอบสำคัญของการร่วมมือกัน บทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบ ลักษณะแผนการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยแจกคู่มือฝึกปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติด้วยการร่วมกิจกรรมในกลุ่มย่อยในห้องอบรม ในการเตรียมผู้เรียนนี้ ผู้วิจัยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมคิด อภิปราย แสดงความคิดเห็นในการวางแผนการเรียนรู้ จัดหาแหล่งเรียนรู้ ตลอดจนการประเมินผลเรียนรู้

#### 3.4.2 การดำเนินกิจกรรมเรียนรู้ มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

3.4.2.1 ขั้นนำ ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์กิจกรรม ขั้นตอน กติกา วิธีการร่วมกิจกรรม ลักษณะชิ้นงานที่มอบหมาย กำหนดกลุ่ม อธิบายวิธีการประเมินผล ผลงานที่ผู้สอนคาดหวังจากผู้เรียน รวมถึงการจูงใจผู้เรียนเข้าสู่บทเรียน

3.4.2.2 ขั้นดำเนินการเรียนรู้ ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือทำกิจกรรมตามขั้นตอนเอง เป็นการปฏิบัติทั้งรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ค้นคว้าหาสิ่งที่ต้องการรู้ด้วยตนเองให้เกิดความเข้าใจ การคิดวิเคราะห์ โดยใช้การจัดกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน ได้แก่ การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ ความรู้สึก การสอนโดยเพื่อน การแก้ปัญหา กรณีศึกษา การจัดระบบข้อมูลนำเสนอ การเขียน การทำงานเป็นกลุ่มย่อยโดยมีขั้นตอนที่ชัดเจน การร่วมกันสร้างรายงานหรือผลงานที่มีชัดเจน เป็นต้น

3.4.2.3 ขั้นสรุปผล ผู้เรียนเป็นผู้สรุปความรู้ ข้อค้นพบ ประเด็นสำคัญที่ได้จากกิจกรรม เสริมแรงกันและกันในการเรียนรู้ รวมถึงมีการสะท้อนกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อการปรับปรุงที่ดีขึ้น ผู้สอนสามารถชี้ประเด็นมุมมองสำคัญๆ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ผู้เรียนได้พูดคุยกัน หรือชี้แนะแง่คิดมุมมองใหม่ๆ ให้พิจารณา

#### 3.4.3 การกำกับดูแลและให้ความช่วยเหลือ มีรายละเอียด ดังนี้

3.4.3.1 สังเกตการณ์ทำงานร่วมกันในกลุ่ม ผู้เรียนมีการร่วมมือกันในการ

เรียนรู้หรือไม่ ผู้เรียนเข้าใจตัวงานที่ได้รับมอบหมายหรือไม่ ผู้เรียนรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในกลุ่มหรือไม่

3.4.3.2 ให้ความช่วยเหลือ ชี้แจง ชี้แนะ ช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มแก้ปัญหาในการทำงานของกลุ่มได้

3.4.4 บทบาทผู้เรียน นักศึกษาเป็นผู้ลงมือกระทำกิจกรรมเอง ค้นคว้าหาความรู้หรือสิ่งที่ต้องการรู้ด้วยตนเอง เป็นผู้อภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนผู้มีความรู้ ฟังพาดูด้วยกันและกัน ร่วมมือกัน รับผิดชอบงานของตนและช่วยเหลือเพื่อนสมาชิก มีการสื่อสารนำเสนอ งานและข้อค้นพบต่อเพื่อนสมาชิก

3.4.5 บทบาทผู้สอนและการสอน ในกลุ่มทดลอง มีดังนี้

3.4.5.1 ผู้วิจัยเตรียมผู้เรียนให้เกิดความเข้าใจก่อนเริ่มกิจกรรม โดยอธิบายวัตถุประสงค์ ลักษณะตัวงาน สิ่งที่คุณเรียนต้องกระทำ ขั้นตอนวิธีการทำงาน ผลลัพธ์ที่ต้องการ พฤติกรรมที่ต้องการ การประเมินผล ตลอดจนสร้างบรรยากาศแบบฟังพาดูด้วยกันและกันและการร่วมมือกัน

3.4.5.2 ผู้วิจัยกำหนดตัวงาน มอบหมายงาน บริหารภายในห้องอบรมโดยภาพรวม สร้างเงื่อนไขการเรียนรู้ร่วมกันขึ้น เป็นผู้ร่วมเรียน สนับสนุนให้ผู้เรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ วิพากษ์ สร้างบรรยากาศผ่อนคลายเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งประเด็นมุมมองต่างๆของกลุ่มผู้เรียน เพิ่มเติมรายละเอียดที่ผู้เรียน ได้พูดคุยหรือชี้แนะแง่คิดมุมมองใหม่ๆให้พิจารณา รวมทั้งสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

#### 4. การประเมินผลการเรียนรู้และการประเมินผลกระบวนการ

การประเมินผลการเรียนรู้และการประเมินผลกระบวนการ ผู้วิจัยดำเนินการประเมินกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง ดังนี้

4.1 ประเมินผลการเรียนรู้ คือ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นจากหลักการ ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของ Stoltz มีจำนวน 48 ข้อ โดยครอบคลุมองค์ประกอบหลัก 4 มิติ ของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

4.2 ประเมินผลการเรียนรู้ คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีจำนวน 42 ข้อ

4.3 ประเมินผลกระบวนการ คือ พฤติกรรมการทำงานตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน ด้วยแบบแบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย จำนวนรวม 15 ข้อ

5. ศึกษาปัจจัยและปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

5.1 ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์บุคคล 2 กลุ่ม คือ อาจารย์ผู้สอนและผู้บริหาร จำนวนรวม 4 ท่าน และกลุ่มสัมภาษณ์กลุ่มทดลอง จำนวน 11 คน เพศชาย 5 คน และเพศหญิง 6 คน หลังสิ้นสุดแผนการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยใช้การสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว ระหว่างวันที่ 10 มกราคม ถึง 10 กุมภาพันธ์ 2553 ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลโดยขออนุญาตบันทึกเทปการสัมภาษณ์ และมีผู้ช่วยบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์ 1 คน ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบข้อมูลจากการสัมภาษณ์ให้ได้ข้อมูลถูกต้องน่าเชื่อถือ จากการสัมภาษณ์ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปัญหาของการจัดกิจกรรมการศึกษเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยจัดทำดัชนีและสร้างข้อสรุป

5.2 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาสรุป โดยเรียบเรียงในลักษณะพรรณนา นำเสนอขอความเห็นชอบอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตอบปัญหาการวิจัย ปัจจัยและปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษา

6. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

6.1 อธิบายสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชน ด้วยค่าเฉลี่ยมัธยฐานและเลขคณิต

6.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ก่อนและหลังการทดลอง สำหรับกลุ่มทดลอง ด้วยค่าสถิติ t-test (t-test dependent)

6.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ก่อนและหลังการทดลอง สำหรับกลุ่มทดลอง ด้วยค่าสถิติ t-test (t-test dependent)

6.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยค่าสถิติ t-test (t-test independent)

6.5 แบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย โดยการหาค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนน

6.6 แบบประเมินตนเอง เพื่อใช้ควบคู่กับคู่มือปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยการหาค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนน

6.7 แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด



นี้โอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค  
ครอบคลุมด้านวัตถุประสงค์ เนื้อหาความรู้ กิจกรรมการเรียนรู้และเทคนิค บทบาทผู้เรียนและ  
ผู้สอน การนำไปประยุกต์ใช้ และการประเมินโดยภาพรวม โดยหาค่าเฉลี่ยมัชฌิมเลขคณิต

6.8 แบบสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลปัจจัยและปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษา  
นอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความ สามารถใน  
การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยใช้การบันทึกข้อมูล ทำดัชนีข้อมูลเพื่อสร้างข้อสรุป



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด  
นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน ตามวัตถุประสงค์  
ดังนี้

**ตอนที่ 1** ผลการศึกษาศานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

**ตอนที่ 2** ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด  
นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

ส่วนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตาม  
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า  
อุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน และผลการตรวจสอบรูปแบบของผู้ทรงคุณวุฒิ

ส่วนที่ 2 ผลการประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตาม  
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า  
อุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

**ตอนที่ 3** ผลการทดลองใช้และศึกษาปัจจัย ปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษา  
นอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถใน  
การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

ส่วนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและ  
ฟันฝ่าอุปสรรคระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนผลสัมฤทธิ์เรื่องความสามารถในการเผชิญ  
และฟันฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการทดลอง

ส่วนที่ 3 ผลคะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ของกลุ่มทดลอง

ส่วนที่ 4 ผลคะแนนจากแบบรายงานตนเอง ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง

ส่วนที่ 5 ผลคะแนนจากการปฏิบัติกิจกรรมการศึกษา รายชั่วโมง

5.1 ผลจากการทดสอบย่อยความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญ

และฟันฝ่าอุปสรรค

5.2 ผลจากการรายงานตนเอง

ส่วนที่ 6 ผลการศึกษาปัจจัยและปัญหาจากการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรม  
การศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนา  
ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค



ศูนย์วิทยพัทธยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยเอกชน**

การศึกษารวบรวมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
เอกชน ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลตามที่กำหนดไว้ในวิธีการดำเนินการวิจัยบทที่ 3 ทั้งนี้ได้วิเคราะห์ข้อมูล  
จากนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ตามการจัดอันดับ  
มหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2548 โดยนิตยสารไทม์ โดยคัดเลือกสถานศึกษาที่มีการเรียนการสอน  
ด้วยภาษาไทย 5 อันดับแรก คือ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัย  
กรุงเทพ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต และมหาวิทยาลัยศรีปทุม ผู้วิจัยเก็บข้อมูลมหาวิทยาลัยละ 400  
คน แบ่งผลการศึกษาข้อมูลออกเป็น 5 ข้อ ดังนี้

**1.ผลการศึกษาภาพรวมสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน**

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยเอกชน (n = 2,000 คน)

| ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค          | Mean | S.D. | ความหมาย |
|---|------|------|----------|
| มิติควบคุม                                    | 3.21 | .47  | ปานกลาง  |
| มิติค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบปัญหา              | 3.29 | .54  | ปานกลาง  |
| มิติผลกระทบที่จะมาถึง                         | 3.10 | .50  | ปานกลาง  |
| มิติความคงทน                                  | 3.30 | .54  | ปานกลาง  |
| ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยเฉลี่ย | 3.22 | .45  | ปานกลาง  |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า ภาพรวมสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟัน  
อุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.22) เมื่อจำแนกตาม  
มิติพบว่า นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคทุกมิติ อยู่ในระดับปานกลาง  
โดยแต่ละมิติมีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกันเรียงตามลำดับ คือ มิติความคงทน (ค่าเฉลี่ย 3.30) มิติค้นหา  
สาเหตุและรับผิดชอบปัญหา (ค่าเฉลี่ย 3.29) มิติควบคุม (ค่าเฉลี่ย 3.21) และมิติผลกระทบที่จะ  
มาถึง (ค่าเฉลี่ย 3.10)

2. ผลการศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค จำแนกตามเพศ และแยกตามมิติ

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตามเพศ และแยกตามมิติ (n = 2,000 คน)

| ความสามารถในการ<br>เผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค          | เพศชาย (867 คน) |      |          | เพศหญิง (1,133 คน) |      |          |
|---|-----------------|------|----------|--------------------|------|----------|
|   | Mean            | S.D. | ความหมาย | Mean               | S.D. | ความหมาย |
| มิติควบคุม  | 3.20            | .44  | ปานกลาง  | 3.22               | .49  | ปานกลาง  |
| มิติค้นหาสาเหตุ รับผิดชอบปัญหา                    | 3.24            | .51  | ปานกลาง  | 3.32               | .56  | ปานกลาง  |
| มิติผลกระทบที่จะมาถึง                             | 3.09            | .45  | ปานกลาง  | 3.10               | .53  | ปานกลาง  |
| มิติความคงทน                                      | 3.27            | .50  | ปานกลาง  | 3.33               | .57  | ปานกลาง  |
| ความสามารถในการเผชิญ<br>และฟื้นฟ้อุปสรรคโดยเฉลี่ย | 3.20            | .42  | ปานกลาง  | 3.24               | .48  | ปานกลาง  |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.20 และ 3.24 ตามลำดับ) เมื่อนำผลคะแนนของนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม มาทดสอบความแตกต่างทางสถิติพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนเพศชายและเพศหญิงมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคแตกต่างกัน

เมื่อจำแนกตามมิติพบว่า เพศชายมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคทุกมิติ อยู่ในระดับปานกลาง โดยแต่ละมิติมีค่าเฉลี่ยเรียงตามลำดับ คือ มิติความคงทน (ค่าเฉลี่ย 3.27) มิติค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบปัญหา (ค่าเฉลี่ย 3.24) มิติควบคุม (ค่าเฉลี่ย 3.20) และมิติผลกระทบที่จะมาถึง (ค่าเฉลี่ย 3.09) สำหรับเพศหญิงมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคทุกมิติ อยู่ในระดับปานกลาง โดยแต่ละมิติมีค่าเฉลี่ยเรียงตามลำดับ คือ มิติความคงทน (ค่าเฉลี่ย 3.33) มิติค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบปัญหา (ค่าเฉลี่ย 3.32) มิติควบคุม (ค่าเฉลี่ย 3.22) มิติผลกระทบที่จะมาถึง (ค่าเฉลี่ย 3.10) จะเห็นได้ว่า เมื่อจำแนกตามมิติ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงสุด ในมิติความคงทน รองลงมา คือ มิติค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบปัญหา มิติควบคุม และมิติผลกระทบที่จะมาถึง

3. ผลการศึกษาลักษณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตามสาขาการศึกษาตาม ISCED (International Standard Classification of Education - 2006 ) ของ UNESCO

สาขาการศึกษาตาม ISCED (International Standard Classification of Education -2006) ของ UNESCO จำแนกออกเป็น 8 สาขา คือ การศึกษา มนุษยศาสตร์และศิลป์ สังคมศาสตร์ บริหารธุรกิจและกฎหมาย วิทยาศาสตร์ วิศวกรรม เกษตรศาสตร์ สุขภาพและสวัสดิการ และ งานบริการ แต่เนื่องจากสถาบันการศึกษาเอกชนที่ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล ไม่เปิดการเรียนการสอนในสาขาการศึกษา และเกษตรกรรม จึงไม่มีข้อมูลในสาขาดังกล่าว

ตารางที่ 9 ค่าร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และ สาขาการศึกษาตาม ISCED (n = 2,000 คน)

| สาขาการศึกษา                       | เพศชาย<br>ร้อยละ | เพศหญิง<br>ร้อยละ | รวมร้อยละ |
|------------------------------------|------------------|-------------------|-----------|
| มนุษยศาสตร์และศิลป์                | 15.90            | 23.20             | 39.10     |
| สังคมศาสตร์ บริหารธุรกิจ และกฎหมาย | 12.80            | 21.20             | 34.00     |
| วิทยาศาสตร์                        | 7.60             | 5.40              | 12.90     |
| วิศวกรรม                           | 4.50             | 1.70              | 6.10      |
| สุขภาพและสวัสดิการ                 | 2.40             | 4.70              | 7.10      |
| งานบริการ                          | .3               | .6                | .9        |
| รวมร้อยละ                          | 43.35            | 56.65             | 100.00    |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มตัวอย่าง เพศชายมีจำนวนน้อยกว่าเพศหญิง เล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 43.35 และ 56.65 ตามลำดับ โดยเพศชายศึกษาในสาขามนุษยศาสตร์และศิลป์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 15.90 รองลงมาคือ สาขาสังคมศาสตร์ บริหารธุรกิจและกฎหมาย คิดเป็นร้อยละ 12.80 สาขาวิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 7.60 เช่นเดียวกับเพศหญิงศึกษาในสาขามนุษยศาสตร์และศิลป์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.20 สาขาสังคมศาสตร์ บริหารธุรกิจและกฎหมาย คิดเป็นร้อยละ 21.20 และสาขาวิทยาศาสตร์ คิดเป็น ร้อยละ 5.40

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
เอกชน จำแนกตามมิติ และสาขาการศึกษาตาม ISCED (n = 2,000 คน)

| สาขาการศึกษา           | มิติความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค |      |             |      |         |      |          |      |              |      |
|------------------------|--|------|-------------|------|---------|------|----------|------|--------------|------|
|                        | ควบคุม                                   |      | ค้นหาสาเหตุ |      | ผลกระทบ |      | ความคงทน |      | ค่าเฉลี่ยรวม |      |
|                        | Mean                                     | S.D. | Mean        | S.D. | Mean    | S.D. | Mean     | S.D. | Mean         | S.D. |
| มนุษยศาสตร์และศิลป์    | 3.21                                     | .50  | 3.27        | .57  | 3.06    | .53  | 3.31     | .55  | 3.21         | .48  |
| สังคมศาสตร์            | 3.20                                     | .48  | 3.32        | .54  | 3.12    | .52  | 3.32     | .55  | 3.24         | .47  |
| บริหารธุรกิจ และกฎหมาย |  |      |             |      |         |      |          |      |              |      |
| วิทยาศาสตร์            | 3.16                                     | .38  | 3.18        | .48  | 3.07    | .40  | 3.20     | .47  | 3.15         | .37  |
| วิศวกรรม               | 3.24                                     | .49  | 3.32        | .54  | 3.10    | .47  | 3.36     | .59  | 3.26         | .46  |
| สุขภาพและสวัสดิการ     | 3.29                                     | .36  | 3.36        | .46  | 3.24    | .39  | 3.36     | .43  | 3.31         | .35  |
| งานบริการ              | 3.28                                     | .34  | 3.35        | .47  | 3.14    | .37  | 3.33     | .48  | 3.27         | .35  |
| ค่าเฉลี่ยรวม           | 3.21                                     | .47  | 3.29        | .54  | 3.10    | .50  | 3.30     | .54  | 3.22         | .45  |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า โดยภาพรวมนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.22) เมื่อจำแนกตามสาขาการศึกษาพบว่า สาขาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงสุด คือ สาขาสุขภาพและสวัสดิการ (ค่าเฉลี่ย 3.31) ซึ่งยังคงอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา คือ สาขาบริการ (ค่าเฉลี่ย 3.27) และสาขาวิศวกรรม (ค่าเฉลี่ย 3.26)

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. ผลการศึกษาลักษณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตามระดับผลการเรียน และ  
 ขณะที่จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตารางที่ 11 ค่าร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตามระดับผลการเรียน และ  
 ค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จำแนกตามระดับผลการเรียน  
 (n = 2,000 คน)

| ระดับผล<br>การเรียน | กลุ่มตัวอย่าง<br>ร้อยละ | มิติความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค |      |             |      |         |      |          |      |              |      |
|---------------------|-------------------------|---|------|-------------|------|---------|------|----------|------|--------------|------|
|                     |                         | ควบคุม                                    |      | ค้นหาสาเหตุ |      | ผลกระทบ |      | ความคงทน |      | ค่าเฉลี่ยรวม |      |
|                     |                         | Mean                                      | S.D. | Mean        | S.D. | Mean    | S.D. | Mean     | S.D. | Mean         | S.D. |
| 1.50 - 2.00         | 4.80                    | 3.21                                      | .40  | 3.23        | .39  | 3.08    | .34  | 3.31     | .44  | 3.21         | .31  |
| 2.01 - 2.50         | 21.80                   | 3.15                                      | .50  | 3.22        | .56  | 3.03    | .51  | 3.25     | .54  | 3.16         | .47  |
| 2.51 - 3.00         | 39.50                   | 3.19                                      | .48  | 3.26        | .56  | 3.07    | .51  | 3.28     | .56  | 3.20         | .47  |
| 3.01 - 3.50         | 26.65                   | 3.25                                      | .44  | 3.33        | .53  | 3.15    | .49  | 3.33     | .53  | 3.26         | .44  |
| 3.51 - 4.00         | 7.25                    | 3.36                                      | .38  | 3.48        | .44  | 3.23    | .47  | 3.48     | .49  | 3.39         | .37  |
| รวม                 | 100.00                  | 3.21                                      | .47  | 3.29        | .54  | 3.10    | .50  | 3.30     | .54  | 3.22         | .45  |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการ  
 เผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงสุด คือ นักศึกษาที่มีผลการเรียนในช่วงสูงสุด คือ 3.51-4.00 (ค่าเฉลี่ย  
 3.39) รองลงมา คือ ผู้มีผลการเรียนในช่วง 3.01-3.50 (ค่าเฉลี่ย 3.26) และผู้มีผลการเรียนในช่วง  
 ต่ำสุด คือ 1.50-2.00 (ค่าเฉลี่ย 3.21) ทั้งนี้ นักศึกษาที่มีผลการเรียนช่วงสูงสุด 3.51-4.00 มี  
 ค่าเฉลี่ยสูงสุดทุกมิติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## 5. ผลการศึกษาลักษณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตามภูมิลำเนา

ตารางที่ 12 ค่าร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตามภูมิลำเนาและค่าเฉลี่ย  
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค จำแนกตามภูมิลำเนา (n = 2,000 คน)

| ภูมิลำเนา             | กลุ่มตัวอย่าง<br>ร้อยละ | มิติความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค |      |             |      |         |      |          |      |              |      |
|-----------------------|-------------------------|--|------|-------------|------|---------|------|----------|------|--------------|------|
|                       |                         | ควบคุม                                   |      | ค้นหาสาเหตุ |      | ผลกระทบ |      | ความคงทน |      | ค่าเฉลี่ยรวม |      |
|                       |                         | Mean                                     | S.D. | Mean        | S.D. | Mean    | S.D. | Mean     | S.D. | Mean         | S.D. |
| ภาคเหนือ              | 7.40                    | 3.28                                     | .38  | 3.42        | .45  | 3.20    | .47  | 3.38     | .49  | 3.32         | .38  |
| ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ | 10.35                   | 3.27                                     | .39  | 3.39        | .45  | 3.17    | .43  | 3.35     | .43  | 3.29         | .35  |
| ภาคตะวันออก           | 4.45                    | 3.30                                     | .36  | 3.40        | .43  | 3.21    | .42  | 3.42     | .42  | 3.33         | .33  |
| ภาคกลาง               | 17.40                   | 3.18                                     | .49  | 3.25        | .57  | 3.10    | .51  | 3.27     | .55  | 3.20         | .48  |
| กรุงเทพมหานคร         | 43.90                   | 3.16                                     | .52  | 3.21        | .59  | 3.04    | .54  | 3.26     | .59  | 3.17         | .51  |
| ภาคตะวันตก            | 2.95                    | 3.29                                     | .33  | 3.46        | .43  | 3.18    | .39  | 3.44     | .45  | 3.34         | .31  |
| ภาคใต้                | 13.55                   | 3.28                                     | .39  | 3.35        | .45  | 3.10    | .42  | 3.34     | .47  | 3.27         | .37  |
| รวม                   | 100.00                  | 3.21                                     | .47  | 3.29        | .54  | 3.10    | .50  | 3.30     | .54  | 3.22         | .45  |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานครมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.90 รองลงมา คือ ภาคกลาง คิดเป็นร้อยละ 17.40 ภาคใต้ คิดเป็นร้อยละ 13.55 และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คิดเป็นร้อยละ 10.35

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค นักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงสุด 3 อันดับแรก คือ นักศึกษาจากภาคตะวันตก (ค่าเฉลี่ย 3.34) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ค่าเฉลี่ย 3.33) และภาคเหนือ (ค่าเฉลี่ย 3.32) ส่วนนักศึกษาจากกรุงเทพมหานครมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ค่าเฉลี่ย 3.17 และต่ำสุดทุกมิติ

**ตอนที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิด  
นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า  
อุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน**

**ส่วนที่ 1** ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิด  
นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนและผลการตรวจสอบรูปแบบของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยนำเสนอ ดังนี้

1. ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิว  
แมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน มีดังนี้

**รูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการ  
เรียนรู้ร่วมกัน**

1.วางแผนการเรียนการสอน มีดังนี้

1.1 คำเนิการศึกษาเนื้อหาทั้งหมดในหลักสูตร ครอบคลุมรายละเอียด ดังนี้

1.1.1 ความรู้ทางวิชาการเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค  
คือ พลังความสำเร็จความหมายและความสำคัญ ทฤษฎีพื้นฐาน ภาษาของผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแถมปี  
ผู้ป็นเขา ลักษณะปัญหาอุปสรรคและปัจจัยส่งผลความรุนแรง ปฏิกริยาตอบสนองการใช้กลไก  
การป้องกันและการแก้ไข ค้นหาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนเอง  
หลักการสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบ  
ปัญหา วิเคราะห์ผลกระทบและการแพร่กระจาย และความคงทน กลวิธีพัฒนาความสามารถใน  
การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทักษะที่ช่วยเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ  
การวิเคราะห์ข้อดี ข้อบกพร่องและปรับปรุง การคิดอย่างมีระบบ การวางเป้าหมายในชีวิต ทักษะ  
การแก้ปัญหา พฤติกรรมการกล้าแสดงออก

1.1.2 กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาความสามารถในการ  
เผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ การทำให้คลื่นสมองต่ำ การผ่อนคลายด้วยเสียงเพลงและการทำสมาธิ  
การฝึกพลังจินตนาการเพื่อผ่อนคลายและเพิ่มความสำเร็จ การฝึกสติด้วยโยคะและการเดินรำเกาซิกิ  
การสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การควบคุมอารมณ์และสื่อสารทางบวก การคิด พุดบวก การสร้าง  
พลังแห่งความเชื่อมั่น การให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น

1.2 กำหนดวัตถุประสงค์เรียนรู้ ประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนที่ 1 คือวัตถุประสงค์  
เรียนรู้วัดความรู้เรื่องทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และส่วนที่ 2 คือ

วัตถุประสงค์เรียนรู้วัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย โดยผู้เรียนมีส่วนร่วมคิด พุคคุยเกี่ยวกับ ทักษะกระบวนการกลุ่มที่จำเป็น และควรได้รับความรู้เพิ่มเติม

1.3 กำหนดกิจกรรมเรียนรู้ ตัวงาน วัสดุอุปกรณ์ โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ มีลักษณะเป็นการฝึกปฏิบัติรายบุคคลและเป็นกลุ่ม การปฏิบัติกิจกรรม ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ การฝึกโยคะ เต้นรำเกาซิกิ ทำให้คลื่นสมองต่ำด้วยการผ่อนคลายให้ เกิดวังค้ด้วยเสียงเพลง จินตนาการ สมาธิ การให้พลังทางบวกและสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง และการฝึกฝนปฏิบัติ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน เช่น อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้และอารมณ์ความรู้สึก แก้ปัญหาาร่วมกัน สอนโดยเพื่อน การใช้กรณีศึกษา การจัดระบบ ข้อมูลในการนำเสนอ การใช้เกม แบบทดสอบหรือแบบวัดคุณลักษณะ การทำงานร่วมกันในกลุ่มย่อยตามขั้นตอน การสร้างผลงานที่มีความชัดเจนร่วมกัน ฯลฯ การจัดกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน ยึดหลักการพึ่งพาอาศัยกันและกัน มีปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด การตรวจสอบความรับผิดชอบ รายบุคคลและกลุ่ม ทักษะทางสังคม และกระบวนการกลุ่ม สรุปได้ ดังนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 การกำหนดกิจกรรมการศึกษาโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

| เนื้อหาความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค  | การปฏิบัติกิจกรรมแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส                   | การเรียนรู้ร่วมกัน  |
|--|--|---|
| พลังความสำเร็จความหมาย AQ<br>วิเคราะห์ข้อดี ข้อบกพร่อง ปรับปรุง                                    | กิจกรรมความหมายของตัวเอง                               | กิจกรรมหมุนเวียนเรียนรู้ (อภิปรายหาข้อสรุป นำเสนอ)                                    |
| ทฤษฎีพื้นฐานของ AQ   | กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี                        | กิจกรรมร่วมกันคิดหาคำตอบ (เพื่อนสอนเพื่อน อภิปราย นำเสนอ)                             |
| ภาษาของสี่มเล็ก ผู้ตั้งแคมป์ ผู้ปีนเขา   | กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวก                              | กิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด(อภิปรายเพื่อนสอนเพื่อน บทบาทสมมุติ นำเสนอ)                    |
| ลักษณะปัญหาอุปสรรคในชีวิต ปัจจัยส่งผลความรุนแรง  | กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่น                           | กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคการแก้ไข (อภิปราย ระดมสมอง สะท้อนกลับ นำเสนอ)             |
| ปฏิกิริยาตอบสนอง การใช้กลไกการป้องกัน ทักษะการแก้ปัญหา   | กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบ                                  | กิจกรรมทักษะการแก้ปัญหา ( เกมแก้ปัญหา อภิปรายกลุ่ม นำเสนอ)                            |
| ค้นหาและเพิ่ม AQ ของตนเอง  | กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง         | กิจกรรมค้นหา AQ (แบบวัดคุณลักษณะ แก้ปัญหาจากกรณีศึกษา อภิปราย เพื่อนสอนเพื่อน นำเสนอ) |
| องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : การควบคุม ทักษะการกล้าแสดงออก                         | กิจกรรมสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง           | กิจกรรมฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (แก้ปัญหากรณีศึกษา อภิปราย บทบาทสมมุติ นำเสนอ)   |
| องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ ทักษะการคิดอย่างมีระบบ | กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน                                | กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างมีระบบ (เพื่อนสอนเพื่อน เกม แก้ปัญหากรณีศึกษา อภิปราย นำเสนอ)   |
| องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : ผลกระทบและการแพร่กระจาย                               | กิจกรรมผลกระทบและการแพร่กระจาย<br>กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก | กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ (เกมเพื่อนสอนเพื่อน อภิปราย นำเสนอ)                           |
| องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : ความคงทน  | กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ                        | กิจกรรมเรื่องขำๆ (ระดมสมอง เกม อภิปราย นำเสนอ)  |
| เครื่องมือพัฒนา AQ : ทักษะการวางแผนเป้าหมายในชีวิต   | กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ                         | กิจกรรมวางแผนเป้าหมายในชีวิต (เพื่อนสอนเพื่อน การแก้ปัญหา อภิปราย นำเสนอ)             |
| กลยุทธ์พัฒนา AQ  | กิจกรรมเพิ่มพลังสติ                                    | กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ นำเสนอผลงาน (บทบาทสมมุติ อภิปราย นำเสนอ)                   |

1.4 กำหนดเกณฑ์การประเมินผล ประเมินผล 2 ส่วน คือ วัดความรู้ความเข้าใจ เนื้อหาทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค เกณฑ์ไม่ต่ำกว่า 80 % และวัด กระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย เกณฑ์ไม่ต่ำกว่า 80 % โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนพูดคุย แสดงความคิดเห็นเรื่องเกณฑ์ประเมินผล สรุปเป็นข้อตกลงร่วมกันระหว่างกลุ่มผู้เรียนและผู้สอน

#### 1.5 การจัดระบบกลุ่ม มีแนวทาง ดังนี้

1.5.1 ขนาดของกลุ่ม กำหนดกลุ่มผู้เรียนกลุ่มละ 2-6 คน เพื่อให้สามารถมี ปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง ทุ่มเทในภาระรับผิดชอบของตน

1.5.2 จัดผู้เรียนเข้ากลุ่ม ดำเนินการหลายวิธี เช่น ให้ผู้เรียนเลือกเพื่อนเอง สุ่มด้วยหมายเลข ฯลฯ

1.5.3 ลักษณะสมาชิกกลุ่ม ผู้เรียนมีอิสระในการเลือกสมาชิกกลุ่ม เพราะ พื้นฐานชีวิต ประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแตกต่างกัน สมาชิกจะได้รับแนวคิด มุมมอง การ ให้เหตุผลและวิธีการแก้ปัญหาหลายวิธีซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน

1.5.4 การพบกลุ่ม กำหนดการพบกลุ่มต่อเนื่องประมาณ 3 เดือน ตาม แผนการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

1.5.5 บทบาทสมาชิกในกลุ่ม ผู้เรียนมีอิสระบริหารกลุ่มเอง โดยเลือกสมาชิก ทำหน้าที่ผู้บันทึก ผู้รายงาน ผู้นำ ผู้รักษาเวลา ผู้สังเกตการณ์ อย่างไรก็ตาม ผู้เรียนต้องสลับเปลี่ยน หมุนเวียนกันทำหน้าที่ในกลุ่ม

1.6 จัดหาแหล่งเรียนรู้ ผู้เรียนร่วมจัดหาแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเป็นผู้ อำนวยความสะดวก จัดแหล่งเรียนรู้สำคัญ คือ เพื่อนสมาชิกของผู้เรียนที่มีพื้นฐานชีวิต และ ประสบการณ์แตกต่างกันให้มาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังแนะนำ ชี้นำการหา ความรู้ เช่น หนังสือ บุคคลที่สามารถให้ข้อมูล แหล่งค้นคว้า เป็นต้น

1.7 จัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ โดยจัด ณ ห้องประชุมใหญ่ ซึ่งสะดวกต่อการ ฝึกปฏิบัติรายบุคคลและเป็นกลุ่ม เหมาะสมกับการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เช่น โยคะ เกาซิกิ การทำสมาธิ การนอนตาย ฯลฯ และกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน เช่น การอภิปราย เกม บทบาทสมมุติ การนำเสนอ ฯลฯ

## 2. การจัดประสบการณ์เรียนรู้

2.1 เตรียมผู้เรียนก่อนการเรียนรู้ จัดปฐมนิเทศ แนะนำเรื่อง ความสามารถในการ เผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การจัดตั้งกลุ่ม หลักและลักษณะการ เรียนรู้ร่วมกัน ทักษะในการเรียนรู้ร่วมกัน ลักษณะกิจกรรมและตัวงาน บทบาทหน้าที่ของผู้เรียน บทบาทผู้อำนวยความสะดวก ลักษณะแผนการฝึกอบรม แจกคู่มือปฏิบัติสำหรับผู้เรียนเพื่อให้ เรียนรู้ด้วยตนเอง ควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติด้วยการร่วมกิจกรรมในกลุ่มย่อยในห้องอบรม รวมถึง

พูดคุยวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน ช่วงเวลา 17.00 - 20.00 น. เป็นเวลา 3 ชั่วโมง ในเดือนพฤศจิกายน 2552

2.2 การดำเนินการเรียนรู้ ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยแบ่งเป็น การฝึกในห้องอบรม จำนวน 21 วัน ระหว่างวันที่ 16 พฤศจิกายน ถึง 14 ธันวาคม 2552 เวลา 17.30-20.00 น. และมอบหมายให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสรายบุคคล จำนวน 14 วัน ละครึ่ง 1 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 15 ธันวาคม ถึง 28 ธันวาคม 2552 แล้วรายงานผลการฝึก ในวันที่ 8 มกราคม 2553

ในการดำเนินการเรียนรู้ ในห้องฝึกอบรม ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ทุกวัน เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ประกอบด้วย การฝึกให้มีคลื่นสมองต่ำ การผ่อนคลายให้เกิดวังงักด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ การฝึกสมาธิ ฝึกโยคะ เต้นรำเกาซิกิ การให้พลังด้านบวก สร้างภาพพจน์ตนเองด้านบวก หลังจากนั้นรับการฝึกอบรมโดยใช้ทั้งแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและหลักการเรียนรู้ร่วมกันในการจัดกิจกรรม โดยหลักการเรียนรู้ร่วมกันประกอบด้วย การฟังพาอาศัยกันและกัน ปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ตรวจสอบความรับผิดชอบสมาชิกรายบุคคล และกลุ่ม ทักษะการทำงานกลุ่มย่อย และกระบวนการกลุ่ม ตามตารางดังนี้

ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 การผสมผสานการจัดประสบการณ์เรียนรู้โดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและ  
การเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

| การเตรียมก่อนการเรียนรู้  |  | กำหนดการจัด                               |
|---|--|---|
| จัดปฐมนิเทศชี้แจงการจัดกลุ่ม ทักษะกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน หลักและลักษณะการเรียนรู้ร่วมกัน บทบาทหน้าที่ ลักษณะการฝึกอบรม แจกคู่มือปฏิบัติสำหรับผู้เรียน |  | 13 พ.ย. 52<br>(17.00-20.00 น.)            |
| ระยะดำเนินการเรียนรู้ ในห้องอบรม 21 วัน เวลา 17.30 – 20.00 น. รวม 52 ชั่วโมง 30 นาที  |  |   |
| การปฏิบัติหลักทุกวันในห้องอบรม (60 นาที)  |  |   |
| 1. ฝึกโยคะ และบริหารกายเกาจิ  | 15 นาที  |   |
| 2. นอนตาย   | 10 นาที  |   |
| 3. คลื่นสมองต่ำ ผ่อนคลายให้เกิดวังงิ้วด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ   | 15 นาที  |   |
| 4. ฝึกสมาธิ   | 10 นาที  |   |
| 5. ให้พลังทางบวก สร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง  | 10 นาที  |   |
| สาระความรู้   | กิจกรรมนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน  | วัน สถานที่                               |
| พลังความสำเร็จความหมาย AQ   | - กิจกรรมความหมายของตัวเอง<br>- กิจกรรมหมุนเวียนเรียนรู้   | 16 พ.ย. 52<br>(ห้องฝึกอบรม)               |
| ทฤษฎีพื้นฐานของ AQ  | - กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี<br>- กิจกรรมร่วมกันคิดหาคำตอบ  | 17 พ.ย. 52<br>(ห้องฝึกอบรม)               |
| ภาษาของผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ ผู้ปีนเขา  | - กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวก<br>- กิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด   | 18 พ.ย. 52<br>(ห้องฝึกอบรม)               |
| ลักษณะปัญหาอุปสรรคในชีวิต<br>ปัจจัยส่งผลความรุนแรง  | - กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่น<br>- กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคการแก้ไข                                 | 19 พ.ย. 52<br>(ห้องฝึกอบรม)               |
| ปฏิริยาตอบสนองและการใช้<br>กลไกการป้องกัน การแก้ไข  | - กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบ<br>- กิจกรรมทักษะการแก้ปัญหา   | 20 พ.ย. 52<br>(ห้องฝึกอบรม)               |
| ค้นหาและเพิ่ม AQ ของตนเอง   | - กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งมองชีวิตอย่างมีหวัง<br>- กิจกรรมค้นหาความสามารถในการเผชิญและ<br>ฟื้นฝ่าอุปสรรค | 23, 24 พ.ย. 52<br>(ห้องฝึกอบรม)           |
| องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญ<br>และฟื้นฝ่าอุปสรรค : การควบคุม  | - กิจกรรมสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วย<br>ตนเอง<br>- กิจกรรมฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม             | 25, 26, 27 พ.ย. 52<br>(ห้องฝึกอบรม)       |
| องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญ<br>และฟื้นฝ่าอุปสรรค : การค้นหา<br>สาเหตุและความรับผิดชอบ   | - กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน<br>- กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างมีระบบ  | 30 พ.ย. และ<br>1 ธ.ค. 52<br>(ห้องฝึกอบรม) |

ตารางที่ 14 (ต่อ) การผสมผสานการจัดประสบการณ์เรียนรู้โดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส  
และการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

| สาระความรู้   | กิจกรรมนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน   | วัน สถานที่                         |
|---|---|-------------------------------------|
| องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญ<br>และฟันฝ่าอุปสรรค : ผลกระทบ<br>และการแพร่กระจาย | - กิจกรรมผลกระทบและการแพร่กระจาย<br>- กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก<br>- กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ | 2, 3, 4 ธ.ค. 52<br>(ห้องฝึกอบรม)    |
| องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญ<br>และฟันฝ่าอุปสรรค : ความคงทน                    | - กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ<br>- กิจกรรมเรื่องดีๆ                                 | 8, 9 ธ.ค. 52<br>(ห้องฝึกอบรม)       |
| เครื่องมือพัฒนา AQ  | - กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ<br>- กิจกรรมวางเป้าหมายในชีวิต                         | 10 ธ.ค. 52<br>(ห้องฝึกอบรม)         |
| กลยุทธ์พัฒนา AQ   | - กิจกรรมเพิ่มพลังสติ<br>- กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ<br>- นำเสนอผลงาน                  | 11, 12, 14 ธ.ค. 52<br>(ห้องฝึกอบรม) |
| <b>ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง 14 วัน รวม 14 ชั่วโมง (15- 28 ธันวาคม 52)</b>        |   |                                     |
| 1. ฝึกโยคะ และบริหารกายเกาชิกิ  |   | 15 นาที                             |
| 2. นอนตาย   |   | 10 นาที                             |
| 3. คลื่นสมองต่ำ ผ่อนคลายให้เกิดวังงับรู้ด้วย เสียงเพลงและจินตนาการ          |   | 15 นาที                             |
| 4. ฝึกสมาธิ   |   | 10 นาที                             |
| 5. ให้พลังทางบวก สร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง                                  |   | 10 นาที                             |

### 2.3 ลำดับขั้นตอนในการดำเนินการเรียนรู้ มีดังนี้

2.3.1 ขั้นนำ ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์กิจกรรม ขั้นตอน กติกา วิธีการร่วมกิจกรรม ลักษณะงานที่มอบหมาย กำหนดกลุ่ม วิธีการประเมินผล ผลงานที่คาดหวัง รวมถึงการจูงใจผู้เรียนเข้าสู่บทเรียน

2.3.2 ขั้นดำเนินการเรียนรู้ ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมตามขั้นตอนเอง เป็นการปฏิบัติทั้งรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ค้นหาสิ่งที่ต้องเรียนรู้ด้วยตนเองโดยผ่านกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน ได้แก่ การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ อารมณ์ความรู้สึก การสอนโดยเพื่อน การแก้ปัญหา กรณีศึกษา การนำเสนอ การเล่นเกม บทบาทสมมุติ การร่วมกันสร้างรายงานหรือผลงานที่มีชัดเจน ฯลฯ

2.3.3 ขั้นสรุปผล ผู้เรียนเป็นผู้สรุปความรู้ ข้อค้นพบ ประเด็นสำคัญจากกิจกรรม เสริมแรงกันและกันในการเรียนรู้ รวมถึงมีการสะท้อนกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อ



การปรับปรุงที่ดีขึ้น ผู้สอนซึ่งประเมินมุมมองสำคัญๆ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ผู้เรียนได้พูดคุยกัน หรือชี้แนะแง่คิดมุมมองใหม่ๆ ให้พิจารณา

### 3. การประเมินผลการเรียนรู้และการประเมินผลกระบวนการ

การประเมินผลการเรียนรู้และการประเมินผลกระบวนการ มีดังนี้

#### 3.1 ประเมินผลการเรียนรู้ โดยวัดผลงาน เป็นการประเมินที่มุ่งประเด็นที่

ความสำเร็จของผู้เรียนและความรู้ที่ได้จากรายวิชาหรือจากโครงการ ในกิจกรรมการศึกษา นอกกระบวนการเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนจาก 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จำนวน 48 ข้อ ครอบคลุมองค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทั้ง 4 มิติ และส่วนที่ 2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จำนวน 42 ข้อ ครอบคลุมเนื้อหาความรู้ในกิจกรรมทางการศึกษา

3.2 ประเมินผลกระบวนการ เป็นการประเมินที่ต้องการให้ผู้เรียนแสดงกระบวนการหรือทักษะที่กำหนดไว้ มุ่งประเด็นที่การตรวจสอบกระบวนการทำงาน พฤติกรรมการทำงานในกลุ่มเรียนรู้ร่วมกัน จึงประเมินด้วยแบบแบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย จำนวน 15 ข้อ

### 4. บทบาทของผู้เรียน

บทบาทผู้เรียนในกิจกรรมทางการศึกษานอกกระบวนการโรงเรียนตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน มีดังนี้

4.1 ทำงานร่วมกันภายใต้หลักการเรียนรู้ร่วมกัน คือ การพึ่งพาอาศัยกันและกัน ปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ตรวจสอบความรับผิดชอบสมาชิกรายบุคคลและกลุ่ม ใช้ทักษะการทำงานกลุ่มย่อย และกระบวนการกลุ่ม

4.2 เป็นผู้ปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาที่กำหนดไว้ เช่น การปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก การแก้ปัญหา ร่วมกัน การวิเคราะห์ สรุปข้อมูล การสอนเพื่อน การเล่นเกม การแสดงบทบาทสมมติ การร่วมกันสร้างผลงาน การหาข้อสรุปร่วมกันในตัวตน เป็นต้น

4.3 การจัดระบบข้อมูลเพื่อนำเสนองาน ใช้ทักษะในการสื่อความหมาย

4.4 การสรุปความรู้ ข้อค้นพบ ประเด็นสำคัญ

### 5. บทบาทผู้สอน

บทบาทผู้สอนในกิจกรรมทางการศึกษานอกกระบวนการโรงเรียนตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน มีดังนี้

5.1 อธิบายวัตถุประสงค์กิจกรรม ขั้นตอน กติกา ชิ้นงาน พฤติกรรมหรือผลลัพธ์  
สุดท้ายที่ต้องการ ลักษณะงานที่มอบหมาย กำหนดกลุ่ม อธิบายวิธีประเมินผล

5.2 กำหนดตัวงาน มอบหมายงาน บริหารภายในห้องอบรมโดยรวม สร้างเงื่อนไข  
การเรียนรู้ร่วมกันขึ้น

5.3 เป็นผู้อำนวยการความสะดวก ชี้นำ เป็นผู้ร่วมเรียน สนับสนุนให้ผู้เรียน  
อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างบรรยากาศผ่อนคลายต่อการ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งประเด็นมุมมองต่างๆของกลุ่มผู้เรียน เพิ่มเติมรายละเอียดที่ผู้เรียนได้  
พูดคุยหรือชี้นำแ่งคิดมุมมองใหม่ๆให้พิจารณา ช่วยเหลือกลุ่มผู้เรียนให้เขาแก้ปัญหาเองได้

5.4 สังเกตการณ์ทำงานร่วมกันในกลุ่ม ความร่วมมือกันของผู้เรียน  
ความเข้าใจตัวงานหรือเนื้อหาของผู้เรียน



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 2. ผลการตรวจสอบรูปแบบกิจกรรมการศึกษา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ มีดังนี้

ตารางที่ 15 ผลการตรวจสอบรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด  
นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและ  
ฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

| ประเมินตาม<br>รูปแบบกิจกรรมการศึกษา       | การตัดสินของผู้เชี่ยวชาญ |            |          | ค่า<br>IOC |
|---|--------------------------|------------|----------|------------|
|   | เหมาะสม                  | ไม่เหมาะสม | ไม่แน่ใจ |            |
| <b>1. วางแผนการเรียนการสอน</b>            |                          |            |          |            |
| 1.1 ความชัดเจนของวัตถุประสงค์             | 5                        | 0          | 0        | 1.00       |
| 1.2 หัวข้อกิจกรรมการศึกษา                 | 5                        | 0          | 0        | 1.00       |
| 1.3 เนื้อหาสาระกิจกรรมการศึกษา            | 4                        | 0          | 1        | .80        |
| 1.4 ความสอดคล้องเนื้อหาและกิจกรรมเรียนรู้ | 4                        | 0          | 1        | .80        |
| 1.5 ความชัดเจนการจัดระบบกลุ่ม             | 5                        | 0          | 0        | 1.00       |
| 1.6 ความเหมาะสมสื่อ อุปกรณ์ สถานที่       | 5                        | 0          | 0        | 1.00       |
| <b>2. การจัดประสบการณ์เรียนรู้</b>        |                          |            |          |            |
| 2.1 ระยะเวลา                              | 5                        | 0          | 0        | 1.00       |
| 2.2 การจัดกิจกรรมเรียนรู้ และเทคนิค       | 5                        | 0          | 0        | 1.00       |
| 2.3 กิจกรรมการศึกษาสามารถพัฒนา AQ ได้     | 5                        | 0          | 0        | 1.00       |
| 2.4 ลักษณะกิจกรรมการศึกษานำไปใช้ได้จริง   | 5                        | 0          | 0        | 1.00       |
| <b>3. การประเมินผล</b>                    |                          |            |          |            |
| 3.1 การประเมินผลความรู้                   | 4                        | 0          | 1        | .80        |
| 3.2 การประเมินผลจากแบบรายงานตนเอง         | 5                        | 0          | 0        | 1.00       |
| <b>4. บทบาทของผู้เรียน</b>                |                          |            |          |            |
| 4.1 ความชัดเจนของบทบาทผู้เรียน            | 5                        | 0          | 0        | 1.00       |
| <b>5. บทบาทของผู้สอน</b>                  |                          |            |          |            |
| 5.1 ความชัดเจนของบทบาทผู้สอน              | 4                        | 0          | 1        | .80        |

จากตาราง ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่า รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ  
โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญ  
และฟื้นฟ้อุปสรรค ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน มีความเหมาะสมทั้งการวางแผนการเรียน  
การสอน การจัดประสบการณ์เรียนรู้ การประเมินผล บทบาทของผู้เรียน และบทบาทของผู้สอน

**ส่วนที่ 2** ผลการประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด  
นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

ผู้วิจัยได้ประเมินผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านวัตถุประสงค์
2. ด้านเนื้อหาความรู้
3. ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และเทคนิค
4. ด้านบทบาทของผู้เรียนและผู้สอน
5. ด้านการนำไปประยุกต์ใช้
6. ด้านการประเมินโดยภาพรวม สื่อ วัสดุ อุปกรณ์

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยมี  
เกณฑ์การวิเคราะห์และให้ความหมายคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50- 5.00 หมายถึง นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอก  
ระบบโรงเรียนมีความเห็นว่ากิจกรรมการศึกษา มีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอก  
ระบบโรงเรียนมีความเห็นว่ากิจกรรมการศึกษา มีความเหมาะสม ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอก  
ระบบโรงเรียนมีความเห็นว่ากิจกรรมการศึกษา มีความเหมาะสม ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอก  
ระบบโรงเรียนมีความเห็นว่ากิจกรรมการศึกษา มีความเหมาะสม ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอก  
ระบบโรงเรียนมีความเห็นว่ากิจกรรมการศึกษา มีความเหมาะสม ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 16 ความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาที่มีต่อวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (n = 20)

| รายการกิจกรรม                               | Mean | S.D. | ความหมาย  |
|---|------|------|-----------|
| 1. ความหมายของตัวฉัน                        | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| 2. หมุนเวียนเรียนรู้                        | 4.80 | .41  | มากที่สุด |
| 3. พื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี                 | 4.75 | .44  | มากที่สุด |
| 4. ร่วมกันคิดหาคำตอบ                        | 4.80 | .41  | มากที่สุด |
| 5. คิดในมุมต่างทางบวก                       | 4.80 | .52  | มากที่สุด |
| 6. วิเคราะห์ภาษาพูด                         | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| 7. พลังแห่งความเชื่อมั่น                    | 4.70 | .57  | มากที่สุด |
| 8. วิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคการแก้ไข            | 4.85 | .49  | มากที่สุด |
| 9. ควบคุมอารมณ์ลบ                           | 4.80 | .70  | มากที่สุด |
| 10. ทักษะการแก้ปัญหา                        | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| 11. สร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 12. ค้นหาความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค  | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| 13. สร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง   | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| 14. ฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม           | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 15. ลงเรือลำเดียวกัน                        | 4.85 | .49  | มากที่สุด |
| 16. ร่วมกันคิดอย่างมีระบบ                   | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 17. ผลกระทบและการแพร่กระจาย                 | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 18. ฝึกคิดเชิงบวก                           | 4.95 | .22  | มากที่สุด |
| 19. หยุดความคิดทางลบ                        | 4.85 | .49  | มากที่สุด |
| 20. สร้างจินตนาการความสำเร็จ                | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 21. เรื่องขำๆ                               | 4.95 | .22  | มากที่สุด |
| 22. ทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ                 | 4.80 | .52  | มากที่สุด |
| 23. กำหนดเป้าหมายในชีวิต                    | 4.85 | .67  | มากที่สุด |
| 24. เพิ่มพลังสติ                            | 4.85 | .49  | มากที่สุด |
| 25. คิดอย่างเป็นระบบ                        | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| เฉลี่ยรวม                                   | 4.85 | 4.91 | มากที่สุด |

จากตารางพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.85) โดยกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากัน คือ กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก และกิจกรรมเรื่องซำๆ (ค่าเฉลี่ย 4.95) กิจกรรมที่ค่าเฉลี่ยสูงรองลงมา คือ 4.90 คือ กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง กิจกรรมฝึกกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างมีระบบ กิจกรรมผลกระทบและการแพร่กระจาย กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ สำหรับกิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่น มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.70) แต่ยังคงอยู่ในระดับดีมาก



ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 ความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาที่มีต่อเนื้อหาความรู้  
ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการ  
เรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (n = 20)

| รายการกิจกรรม                               | Mean | S.D. | ความหมาย  |
|---|------|------|-----------|
| 1. ความหมายของตัวฉัน                        | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 2. หมุนเวียนเรียนรู้                        | 4.75 | .44  | มากที่สุด |
| 3. พื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี                 | 4.80 | .41  | มากที่สุด |
| 4. ร่วมกันคิดหาคำตอบ                        | 4.55 | .60  | มากที่สุด |
| 5. คิดในมุมต่างทางบวก                       | 4.80 | .41  | มากที่สุด |
| 6. วิเคราะห์ภาษาพูด                         | 4.75 | .44  | มากที่สุด |
| 7. ปลั่งแห่งความเชื่อมั่น                   | 4.75 | .44  | มากที่สุด |
| 8. วิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคการแก้ไข            | 4.75 | .55  | มากที่สุด |
| 9. ควบคุมอารมณ์ลบ                           | 4.65 | .75  | มากที่สุด |
| 10. ทักษะการแก้ปัญหา                        | 4.75 | .44  | มากที่สุด |
| 11. สร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 12. ค้นหาความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค  | 4.80 | .41  | มากที่สุด |
| 13. สร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง   | 4.85 | .49  | มากที่สุด |
| 14. ฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม           | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| 15. ลงเรือลำเดียวกัน                        | 4.75 | .55  | มากที่สุด |
| 16. ร่วมกันคิดอย่างมีระบบ                   | 4.60 | .60  | มากที่สุด |
| 17. ผลกระทบและการแพร่กระจาย                 | 4.70 | .47  | มากที่สุด |
| 18. ฝึกคิดเชิงบวก                           | 4.80 | .41  | มากที่สุด |
| 19. หยุดความคิดทางลบ                        | 4.60 | .68  | มากที่สุด |
| 20. สร้างจินตนาการความสำเร็จ                | 4.70 | .47  | มากที่สุด |
| 21. เรื่องขำๆ                               | 4.95 | .22  | มากที่สุด |
| 22. ทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ                 | 4.75 | .55  | มากที่สุด |
| 23. กำหนดเป้าหมายในชีวิต                    | 4.70 | .57  | มากที่สุด |
| 24. เพิ่มพลังสติ                            | 4.80 | .52  | มากที่สุด |
| 25. คิดอย่างเป็นระบบ                        | 4.80 | .70  | มากที่สุด |
| เฉลี่ยรวม                                   | 4.76 | 5.98 | มากที่สุด |

จากตารางพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าเนื้อหาความรู้ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.76) โดยกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ กิจกรรมเรื่องขำๆ (ค่าเฉลี่ย 4.95) ส่วนกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา เท่ากัน คือ กิจกรรมความหมายของตัวเอง กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง (ค่าเฉลี่ย 4.90) ส่วนกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ กิจกรรมร่วมกันคิดหาคำตอบ (ค่าเฉลี่ย 4.55) กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างมีระบบ (ค่าเฉลี่ย 4.60) และกิจกรรมหยุดความคิดทางลบ (ค่าเฉลี่ย 4.60) แต่กิจกรรมเหล่านี้ก็ยังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 18 ความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาที่มีต่อการจัดกิจกรรมเรียนรู้ และเทคนิคในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (n = 20)

| รายการกิจกรรม                               | Mean | S.D. | ความหมาย  |
|---|------|------|-----------|
| 1. ความหมายของตัวเอง                        | 4.70 | .47  | มากที่สุด |
| 2. หมุนเวียนเรียนรู้                        | 4.50 | .76  | มากที่สุด |
| 3. พื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี                 | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 4. ร่วมกันคิดหาคำตอบ                        | 4.60 | .50  | มากที่สุด |
| 5. คิดในมุมต่างทางบวก                       | 4.75 | .55  | มากที่สุด |
| 6. วิเคราะห์ภาษาพูด                         | 4.75 | .55  | มากที่สุด |
| 7. ปลั่งแห่งความเชื่อมั่น                   | 4.60 | .60  | มากที่สุด |
| 8. วิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคการแก้ไข            | 4.50 | .51  | มากที่สุด |
| 9. ควบคุมอารมณ์ลบ                           | 4.60 | .75  | มากที่สุด |
| 10. ทักษะการแก้ปัญหา                        | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 11. สร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง | 4.70 | .47  | มากที่สุด |
| 12. ค้นหาความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค  | 4.70 | .47  | มากที่สุด |
| 13. สร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง   | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| 14. ฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม           | 4.65 | .49  | มากที่สุด |
| 15. ลงเรือลำเดียวกัน                        | 4.85 | .49  | มากที่สุด |
| 16. ร่วมกันคิดอย่างมีระบบ                   | 4.70 | .47  | มากที่สุด |
| 17. ผลกระทบและการแพร่กระจาย                 | 4.55 | .51  | มากที่สุด |
| 18. ฝึกคิดเชิงบวก                           | 4.95 | .22  | มากที่สุด |
| 19. หยุดความคิดทางลบ                        | 4.60 | .68  | มากที่สุด |
| 20. สร้างจินตนาการความสำเร็จ                | 4.95 | .22  | มากที่สุด |
| 21. เรื่องขำๆ                               | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 22. ทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ                 | 4.80 | .41  | มากที่สุด |
| 23. กำหนดเป้าหมายในชีวิต                    | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| 24. เพิ่มพลังสติ                            | 4.75 | .55  | มากที่สุด |
| 25. คิดอย่างเป็นระบบ                        | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| เฉลี่ยรวม                                   | 4.74 | 4.63 | มากที่สุด |

จากตารางพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการจัดกิจกรรมเรียนรู้และเทคนิคในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.74) โดยกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากัน คือ กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ (ค่าเฉลี่ย 4.95) กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา เท่ากัน คือ กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี กิจกรรมทักษะการแก้ปัญหา กิจกรรมเรื่องต่างๆ (ค่าเฉลี่ย 4.90) สำหรับกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากัน คือ กิจกรรมหมุนเวียนเรียนรู้ กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคการแก้ไข (ค่าเฉลี่ย 4.50) กิจกรรมผลกระทบและการแพร่กระจาย (ค่าเฉลี่ย 4.55) แต่กิจกรรมเหล่านี้ก็ยังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 19 ความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาที่มีต่อบทบาทผู้เรียนและผู้สอน  
ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการ  
เรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (n = 20)

| รายการกิจกรรม                               | Mean | S.D. | ความหมาย  |
|---|------|------|-----------|
| 1. ความหมายของตัวเอง                        | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 2. หมุนเวียนเรียนรู้                        | 4.65 | .59  | มากที่สุด |
| 3. พื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี                 | 4.60 | .60  | มากที่สุด |
| 4. ร่วมกันคิดหาคำตอบ                        | 4.95 | .22  | มากที่สุด |
| 5. คิดในมุมต่างทางบวก                       | 4.70 | .73  | มากที่สุด |
| 6. วิเคราะห์ภาษาพูด                         | 4.80 | .41  | มากที่สุด |
| 7. ปลั่งแห่งความเชื่อมั่น                   | 4.80 | .41  | มากที่สุด |
| 8. วิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคการแก้ไข            | 4.80 | .41  | มากที่สุด |
| 9. ควบคุมอารมณ์ลบ                           | 4.45 | .76  | มาก       |
| 10. ทักษะการแก้ปัญหา                        | 4.80 | .41  | มากที่สุด |
| 11. สร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง | 4.95 | .22  | มากที่สุด |
| 12. ค้นหาความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค  | 4.65 | .59  | มากที่สุด |
| 13. สร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง   | 4.75 | .44  | มากที่สุด |
| 14. ฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม           | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| 15. ลงเรือลำเดียวกัน                        | 4.80 | .52  | มากที่สุด |
| 16. ร่วมกันคิดอย่างมีระบบ                   | 4.80 | .41  | มากที่สุด |
| 17. ผลกระทบและการแพร่กระจาย                 | 4.75 | .44  | มากที่สุด |
| 18. ฝึกคิดเชิงบวก                           | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 19. หยุดความคิดทางลบ                        | 4.55 | .60  | มากที่สุด |
| 20. สร้างจินตนาการความสำเร็จ                | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 21. เรื่องขำๆ                               | 4.95 | .22  | มากที่สุด |
| 22. ทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ                 | 4.75 | .44  | มากที่สุด |
| 23. กำหนดเป้าหมายในชีวิต                    | 4.80 | .70  | มากที่สุด |
| 24. เพิ่มพลังสติ                            | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| 25. คิดอย่างเป็นระบบ                        | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| เฉลี่ยรวม                                   | 4.78 | 4.51 | มากที่สุด |

จากตารางพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าบทบาทผู้เรียนและผู้สอนในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.78) โดยกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากัน คือ กิจกรรมร่วมกันคิดหาคำตอบ กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง กิจกรรมเรื่องต่างๆ (ค่าเฉลี่ย 4.95) กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา เท่ากัน คือ กิจกรรมความหมายของตัวฉัน กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ กิจกรรมคิดอย่างเป็นระบบ (ค่าเฉลี่ย 4.90) สำหรับกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบ (ค่าเฉลี่ย 4.45) ซึ่งอยู่ในระดับดี กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ (ค่าเฉลี่ย 4.55) ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 ความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาที่มีต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (n = 20)

| รายการกิจกรรม                               | Mean | S.D. | ความหมาย  |
|---|------|------|-----------|
| 1. ความหมายของตัวเอง                        | 4.55 | .51  | มากที่สุด |
| 2. หมุนเวียนเรียนรู้                        | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| 3. พื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี                 | 4.65 | .49  | มากที่สุด |
| 4. ร่วมกันคิดหาคำตอบ                        | 4.70 | .57  | มากที่สุด |
| 5. คิดในมุมต่างทางบวก                       | 4.90 | .45  | มากที่สุด |
| 6. วิเคราะห์ภาษาพูด                         | 4.80 | .41  | มากที่สุด |
| 7. ปลั่งแห่งความเชื่อมั่น                   | 4.75 | .44  | มากที่สุด |
| 8. วิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคการแก้ไข            | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 9. ควบคุมอารมณ์ลบ                           | 4.60 | .75  | มากที่สุด |
| 10. ทักษะการแก้ปัญหา                        | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| 11. สร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 12. ค้นหาความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค  | 4.80 | .52  | มากที่สุด |
| 13. สร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง   | 4.70 | .47  | มากที่สุด |
| 14. ฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม           | 4.75 | .55  | มากที่สุด |
| 15. ลงเรือลำเดียวกัน                        | 4.60 | .60  | มากที่สุด |
| 16. ร่วมกันคิดอย่างมีระบบ                   | 4.60 | .50  | มากที่สุด |
| 17. ผลกระทบและการแพร่กระจาย                 | 4.60 | .50  | มากที่สุด |
| 18. ฝึกคิดเชิงบวก                           | 4.95 | .22  | มากที่สุด |
| 19. หยุดความคิดทางลบ                        | 4.55 | .60  | มากที่สุด |
| 20. สร้างจินตนาการความสำเร็จ                | 4.65 | .59  | มากที่สุด |
| 21. เรื่องขำๆ                               | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 22. ทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ                 | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 23. กำหนดเป้าหมายในชีวิต                    | 4.75 | .72  | มากที่สุด |
| 24. เพิ่มพลังสติ                            | 4.75 | .55  | มากที่สุด |
| 25. คิดอย่างเป็นระบบ                        | 4.80 | .41  | มากที่สุด |
| เฉลี่ยรวม                                   | 4.75 | 4.94 | มากที่สุด |

จากตารางพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.75) โดยกิจกรรมที่นักศึกษาคิดว่านำไปประยุกต์ใช้ได้สูงสุด คือ กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก (ค่าเฉลี่ย 4.95) กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา เท่ากัน คือ กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวก กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคการแก้ไข กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง กิจกรรมเรื่องขำๆ และกิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ (ค่าเฉลี่ย 4.90) สำหรับกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากัน คือ กิจกรรมความหมายของตัวฉัน กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ (ค่าเฉลี่ย 4.55) ซึ่งยังคงอยู่ในระดับดีมาก



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 21 ความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาที่มีต่อการประเมินโดยภาพรวม  
สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมน  
นิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

| รายการกิจกรรม                               | Mean | S.D. | ความหมาย  |
|---|------|------|-----------|
| 1. ความหมายของตัวฉัน                        | 4.65 | .49  | มากที่สุด |
| 2. หมุนเวียนเรียนรู้                        | 4.75 | .44  | มากที่สุด |
| 3. พื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี                 | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| 4. ร่วมกันคิดหาคำตอบ                        | 4.70 | .73  | มากที่สุด |
| 5. คิดในมุมต่างทางบวก                       | 4.80 | .52  | มากที่สุด |
| 6. วิเคราะห์ภาษาพูด                         | 4.75 | .55  | มากที่สุด |
| 7. พลังแห่งความเชื่อมั่น                    | 4.70 | .47  | มากที่สุด |
| 8. วิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคการแก้ไข            | 4.95 | .22  | มากที่สุด |
| 9. ควบคุมอารมณ์ลบ                           | 4.70 | .73  | มากที่สุด |
| 10. ทักษะการแก้ปัญหา                        | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| 11. สร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง | 4.80 | .41  | มากที่สุด |
| 12. ค้นหาความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค  | 4.75 | .44  | มากที่สุด |
| 13. สร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง   | 4.70 | .47  | มากที่สุด |
| 14. ฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม           | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| 15. ลงเรือลำเดียวกัน                        | 4.55 | .60  | มากที่สุด |
| 16. ร่วมกันคิดอย่างมีระบบ                   | 4.65 | .59  | มากที่สุด |
| 17. ผลกระทบและการแพร่กระจาย                 | 4.60 | .50  | มากที่สุด |
| 18. ฝึกคิดเชิงบวก                           | 4.70 | .47  | มากที่สุด |
| 19. หยุดความคิดทางลบ                        | 4.70 | .57  | มากที่สุด |
| 20. สร้างจินตนาการความสำเร็จ                | 4.85 | .37  | มากที่สุด |
| 21. เรื่องขำๆ                               | 4.95 | .22  | มากที่สุด |
| 22. ทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ                 | 5.00 | .00  | มากที่สุด |
| 23. กำหนดเป้าหมายในชีวิต                    | 4.75 | .72  | มากที่สุด |
| 24. เพิ่มพลังสติ                            | 4.70 | .47  | มากที่สุด |
| 25. คิดอย่างเป็นระบบ                        | 4.90 | .31  | มากที่สุด |
| เฉลี่ยรวม                                   | 4.77 | 5.08 | มากที่สุด |

จากตารางพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาส่วนใหญ่ ประเมินโดยภาพรวม สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนี้โอหิว แม่นิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.77) โดยกิจกรรมที่นักศึกษาประเมินภาพรวมสูงสุด คือ กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ (ค่าเฉลี่ย 5.00) กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา เท่ากัน คือ กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคการแก้ไข และกิจกรรมเรื่องจำๆ (ค่าเฉลี่ย 4.95) สำหรับ กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน (ค่าเฉลี่ย 4.55) และ กิจกรรม ผลกระทบและการแพร่กระจาย (ค่าเฉลี่ย 4.60) ซึ่งผลการประเมินก็ยังคงอยู่ในระดับดีมาก



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 22 ความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตาม  
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญ  
และฟันฝ่าอุปสรรค ประเมินความเหมาะสมโดยภาพรวมรายกิจกรรม (n = 20)

| รายการกิจกรรม                               | Mean | S.D. | ความหมาย  |
|---|------|------|-----------|
| 1. ความหมายของตัวฉัน                        | 4.76 | .43  | มากที่สุด |
| 2. หมุนเวียนเรียนรู้                        | 4.72 | .52  | มากที่สุด |
| 3. พื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี                 | 4.76 | .45  | มากที่สุด |
| 4. ร่วมกันคิดหาคำตอบ                        | 4.72 | .54  | มากที่สุด |
| 5. คิดในมุมต่างทางบวก                       | 4.79 | .53  | มากที่สุด |
| 6. วิเคราะห์ภาษาพูด                         | 4.78 | .45  | มากที่สุด |
| 7. พลังแห่งความเชื่อมั่น                    | 4.72 | .49  | มากที่สุด |
| 8. วิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคการแก้ไข            | 4.79 | .45  | มากที่สุด |
| 9. ควบคุมอารมณ์ลบ                           | 4.63 | .73  | มากที่สุด |
| 10. ทักษะการแก้ปัญหา                        | 4.84 | .37  | มากที่สุด |
| 11. สร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง | 4.86 | .35  | มากที่สุด |
| 12. ค้นหาความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค  | 4.76 | .47  | มากที่สุด |
| 13. สร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง   | 4.78 | .43  | มากที่สุด |
| 14. ฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม           | 4.81 | .42  | มากที่สุด |
| 15. ลงเรือลำเดียวกัน                        | 4.73 | .55  | มากที่สุด |
| 16. ร่วมกันคิดอย่างมีระบบ                   | 4.71 | .49  | มากที่สุด |
| 17. ผลกระทบและการแพร่กระจาย                 | 4.68 | .47  | มากที่สุด |
| 18. ฝึกคิดเชิงบวก                           | 4.88 | .33  | มากที่สุด |
| 19. หยุดความคิดทางลบ                        | 4.64 | .61  | มากที่สุด |
| 20. สร้างจินตนาการความสำเร็จ                | 4.83 | .40  | มากที่สุด |
| 21. เรื่องขำๆ                               | 4.93 | .25  | มากที่สุด |
| 22. ทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ                 | 4.83 | .42  | มากที่สุด |
| 23. กำหนดเป้าหมายในชีวิต                    | 4.78 | .62  | มากที่สุด |
| 24. เพิ่มพลังสติ                            | 4.78 | .49  | มากที่สุด |
| 25. คิดอย่างเป็นระบบ                        | 4.85 | .42  | มากที่สุด |
| เฉลี่ยรวม                                   | 4.77 | 5.01 | มากที่สุด |

จากตารางพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาส่วนใหญ่ ประเมินความเหมาะสมโดยภาพรวม รายกิจกรรม ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรค ว่ามีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.77) โดยกิจกรรมที่ นักศึกษาพึงพอใจมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ กิจกรรม เรื่องขำๆ (ค่าเฉลี่ย 4.93) กิจกรรมฝึกคิด เชิงบวก (ค่าเฉลี่ย 4.88) กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง (ค่าเฉลี่ย 4.86) กิจกรรมคิดอย่างเป็นระบบ (ค่าเฉลี่ย 4.85) และกิจกรรมทักษะการแก้ปัญหา (ค่าเฉลี่ย 4.84) ส่วนกิจกรรมที่นักศึกษามีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือ กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบ (ค่าเฉลี่ย 4.63) กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ (ค่าเฉลี่ย 4.64) ซึ่งผลการประเมินก็ยังคงอยู่ในระดับดีมาก

### **ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้และศึกษาปัจจัย ปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน**

ส่วนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า อุปสรรคระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนผลสัมฤทธิ์เรื่องความสามารถในการเผชิญและ ฟันฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการทดลอง

ส่วนที่ 3 ผลคะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ของกลุ่มทดลอง

ส่วนที่ 4 ผลคะแนนจากแบบรายงานตนเอง ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง

ส่วนที่ 5 ผลคะแนนจากการปฏิบัติกิจกรรมการศึกษา รายชั่วโมง

5.1 ผลจากการทดสอบย่อยความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญฟันฝ่า

อุปสรรค

5.2 ผลจากการรายงานตนเอง

ส่วนที่ 6 ผลการศึกษาปัจจัยและปัญหาจากการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอก ระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการ เผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

**ส่วนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

ตารางที่ 23 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง

| เพศ  | กลุ่มทดลอง | กลุ่มควบคุม | จำนวนรวม | ร้อยละ |
|------|------------|-------------|----------|--------|
| ชาย  | 6          | 6           | 12       | 30.00  |
| หญิง | 14         | 14          | 28       | 70.00  |
| รวม  | 20         | 20          | 40       | 100.00 |

จากตารางแสดงจำนวนนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนรวม 40 คน จำแนกตามเพศ พบว่า เป็นเพศหญิงจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 70 มากกว่าเพศชายที่มีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30

ตารางที่ 24 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาขาการศึกษาตาม ISCED

| สาขาการศึกษา           | กลุ่มทดลอง ร้อยละ (คน) | กลุ่มควบคุม ร้อยละ (คน) | รวม (คน) | รวมร้อยละ |    |        |
|------------------------|------------------------|-------------------------|----------|-----------|----|--------|
| มนุษยศาสตร์และศิลป์    | 5                      | 25                      | 2        | 10        | 7  | 17.50  |
| สังคมศาสตร์            | 12                     | 60                      | 12       | 60        | 24 | 60.00  |
| บริหารธุรกิจ และกฎหมาย |                        |                         |          |           |    |        |
| วิทยาศาสตร์            | 1                      | 5                       | 1        | 5         | 2  | 5.00   |
| วิศวกรรมศาสตร์         | 1                      | 5                       | -        | -         | 1  | 2.50   |
| งานบริการ              | 1                      | 5                       | 5        | 25        | 6  | 15.00  |
| รวม                    | 20                     | 100                     | 20       | 100       | 40 | 100.00 |

จากตารางแสดงลักษณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยจำแนกตามสาขาการศึกษาตาม ISCED พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีจำนวน 20 คน มาจากสาขามนุษยศาสตร์และศิลป์ คิดเป็นร้อยละ 25 จากสาขาสังคมศาสตร์บริหารธุรกิจและกฎหมาย คิดเป็นร้อยละ 60 สำหรับสาขาวิทยาศาสตร์ สาขาวิศวกรรมศาสตร์ และสาขางานบริการ มีนักศึกษาจำนวนเท่ากันคือ ร้อยละ 5 นักศึกษากลุ่มควบคุมมีจำนวน 20 คน มาจากสาขา

มนุษยศาสตร์และศิลป์ คิดเป็นร้อยละ 10 สาขาสังคมศาสตร์บริหารธุรกิจและกฎหมาย คิดเป็นร้อยละ 60 สาขาวิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 5 และสาขางานบริการ คิดเป็นร้อยละ 25 นอกจากนี้พบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมาจากสาขาสังคมศาสตร์บริหารธุรกิจและกฎหมายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาคือ สาขามนุษยศาสตร์และศิลป์ คิดเป็นร้อยละ 17.50 สาขางานบริการ คิดเป็นร้อยละ 15 สำหรับสาขาวิทยาศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 5 และ 2.5 ตามลำดับ

จากตารางพบว่านักศึกษาในกลุ่มทดลองมาจากหลายสาขาวิชาเช่นเดียวกับนักศึกษาในกลุ่มควบคุม และนักศึกษาแต่ละสาขาของทั้ง 2 กลุ่ม ได้ถูกจัดแบ่งในจำนวนที่ใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะสาขาสังคมศาสตร์ บริหารธุรกิจและกฎหมาย และสาขาวิทยาศาสตร์

ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคเพื่อใช้ในการแบ่งกลุ่ม และตรวจสอบค่าทางสถิติ ผลจากการทดสอบปรากฏตามตาราง

ตารางที่ 25 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง

| กลุ่มตัวอย่าง | จำนวน (คน) | Mean   | S.D.  | (t-test) |
|---------------|------------|--------|-------|----------|
| กลุ่มทดลอง    | 20         | 172.95 | 11.27 | .05      |
| กลุ่มควบคุม   | 20         | 173.15 | 10.40 |          |

$$* p < .05 \quad (df = 38) \quad t_{.05} = 2.03$$

จากตารางแสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในการทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคไม่แตกต่างกัน

เมื่อนำผลคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มใหญ่จากตอนที่ 1 มาเปรียบเทียบกับนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มทดลองพบว่า นักศึกษาในกลุ่มใหญ่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.22) และนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง (ค่าเฉลี่ย 3.60)

หลังการทดลอง ผู้วิจัยเก็บข้อมูลและดำเนินการทดสอบคะแนนความสามารถในการ  
เผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตามตาราง

ตารางที่ 26 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความสามารถ

ในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลัง  
การทดลอง

| กลุ่มตัวอย่าง | จำนวน (คน) | Mean   | S.D   | t-test  |
|---------------|------------|--------|-------|---------|
| กลุ่มทดลอง    | 20         | 193.70 | 13.27 | 5.30 ** |
| กลุ่มควบคุม   | 20         | 171.25 | 13.50 |         |

\*\*  $p < .01$  (df = 38)

$t_{.01} = 2.70$

จากตารางแสดงให้เห็นว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจาก  
แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ระดับ .01 แสดงว่าหลังจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาตาม  
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญฟื้นฝ่าอุปสรรค  
แล้ว นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่า  
นักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษา ผลการศึกษาเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้

ตารางที่ 27 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความสามารถ

ในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลัง  
การทดลอง จำแนกตามมิติ

| มิติของความสามารถ<br>ในการเผชิญและ<br>ฟื้นฝ่าอุปสรรค | กลุ่ม<br>ตัวอย่าง | Mean  | S.D  | t-test |
|--|-------------------|-------|------|--------|
| มิติควบคุม   | ทดลอง             | 45.75 | 3.30 | 3.33** |
|  | ควบคุม            | 41.95 | 3.88 |        |
| มิติค้นหาสาเหตุ<br>และรับผิดชอบปัญหา                 | ทดลอง             | 49.85 | 4.23 | 3.18** |
|  | ควบคุม            | 45.70 | 4.01 |        |
| มิติผลกระทบ  | ทดลอง             | 46.60 | 4.64 | 4.23** |
|  | ควบคุม            | 39.80 | 5.48 |        |
| มิติความคงทน   | ทดลอง             | 51.50 | 4.09 | 5.11** |
|  | ควบคุม            | 43.80 | 5.34 |        |

\*\*  $p < .01$  (df = 38)

$t_{.01} = 2.70$

จากตารางแสดงให้เห็นว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จำแนกตามมิติเรียงตามลำดับ คือ มิติความคงทน มิติค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบปัญหา มิติผลกระทบ และมิติควบคุม เมื่อดำเนินการตรวจสอบพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทุกมิติ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า หลังจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคแล้ว นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทุกมิติ สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษา

หลังจากนั้น ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลอง มาเปรียบเทียบกับก่อน - หลัง การทดลอง ตามตาราง

ตารางที่ 28 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของกลุ่มทดลอง ก่อน - หลังการทดลอง

| กลุ่มตัวอย่าง | จำนวน<br>(คน) |      | Mean   | S.D.  | ค่าเฉลี่ยคะแนน<br>ความแตกต่าง | S.D.  | t-test  |
|---------------|---------------|------|--------|-------|-------------------------------|-------|---------|
| กลุ่มทดลอง    | 20            | ก่อน | 172.95 | 11.27 | 20.75                         | 15.82 | 5.86 ** |
|               |               | หลัง | 193.70 | 13.27 |                               |       |         |

$$** p < .01 \text{ (df = 19)} \quad t_{.01} = 2.86$$

จากตารางแสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าหลังจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคแล้ว นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษา ผลการศึกษาจึงเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้

ตารางที่ 29 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนจากแบบวัดความสามารถ ในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของกลุ่มทดลอง ก่อน – หลังการทดลอง จำแนกตามมิติ

| มิติของความสามารถ ในการเผชิญและ ฟื้นฝ่าอุปสรรค | ระยะ การทดลอง | Mean  | S.D. | ค่าเฉลี่ยคะแนน ความแตกต่าง | S.D. | t-test  |
|--|---------------|-------|------|----------------------------|------|---------|
| มิติควบคุม                                     | ก่อน          | 41.10 | 3.85 | 4.65                       | 4.30 | 4.82 ** |
|  | หลัง          | 45.75 | 3.30 |                            |      |         |
| มิติค้นหาสาเหตุ และรับผิดชอบปัญหา              | ก่อน          | 45.10 | 4.61 | 4.75                       | 5.98 | 3.55**  |
|  | หลัง          | 49.85 | 4.23 |                            |      |         |
| มิติผลกระทบ                                    | ก่อน          | 40.75 | 4.70 | 5.85                       | 6.14 | 4.25**  |
|  | หลัง          | 46.60 | 4.64 |                            |      |         |
| มิติความคงทน                                   | ก่อน          | 46.00 | 3.67 | 5.50                       | 4.83 | 5.08**  |
|  | หลัง          | 51.50 | 4.09 |                            |      |         |

\*\*  $p < .01$  (df = 19)

$t_{.01} = 2.86$

จากตารางแสดงให้เห็นว่า เมื่อจำแนกตามมิติของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค คือ มิติควบคุม มิติค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบปัญหา มิติผลกระทบ และมิติความคงทน กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ในระยะ หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในทุกมิติ แสดงว่า หลังจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคแล้ว นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ทุกมิติ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษา

**ส่วนที่ 2** ผลการเปรียบเทียบคะแนนผลสัมฤทธิ์เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรคของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 30 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค ของกลุ่มทดลอง ก่อน - หลังการทดลอง

| กลุ่มตัวอย่าง | จำนวน<br>(คน) |      | Mean  | S.D  | ค่าเฉลี่ยคะแนน<br>ความแตกต่าง | SD  | t-test  |
|---------------|---------------|------|-------|------|-------------------------------|-----|---------|
| กลุ่มทดลอง    | 20            | ก่อน | 16.70 | 5.82 | 11.75                         | 4.7 | 11.10** |
|               |               | หลัง | 28.45 | 3.99 |                               |     |         |

\*\*  $p < .01$  (df = 19)

$t_{.01} = 2.86$

จากตารางแสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค ระยะหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า หลังจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญฟื้นฟูอุปสรรคแล้ว นักศึกษามีความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมศึกษา ผลการศึกษาจึงเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้

**ส่วนที่ 3** ผลคะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ของกลุ่มทดลอง

ศูนย์วิจัยเพื่อสร้าง  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 31 ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตาม  
หลักการเรียนรู้ร่วมกัน รายกิจกรรม (n = 20 คน)

| อบรม<br>ครั้งที่ | กิจกรรม   | คะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย<br>ตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน (%) |                        |                              |                   |                    | ค่าเฉลี่ย<br>ร้อยละ<br>รวม |
|------------------|---|---|------------------------|------------------------------|-------------------|--------------------|----------------------------|
|                  |   | พึงพา<br>อาศัย<br>กัน   | ปฏิสัมพันธ์<br>ใกล้ชิด | ตรวจสอบ<br>รายบุคคล<br>กลุ่ม | ทักษะ<br>ทางสังคม | กระบวน<br>การกลุ่ม |                            |
| 1                | กิจกรรมความหมายของตัวเอง และ<br>กิจกรรมหมุนเวียนเรียนรู้          | 93.33   | 99.44                  | 54                           | 92.78             | 74.44              | 82.78                      |
| 2                | กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี และ<br>กิจกรรมร่วมกันคิดหาคำตอบ   | 93.33   | 97.22                  | 71.67                        | 92.78             | 65                 | 84                         |
| 3                | กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวกและ<br>กิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด           | 96.67   | 97.78                  | 64                           | 90.56             | 84.44              | 86.67                      |
| 4                | กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่นและ<br>กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาการแก้ไข  | 97.22   | 98.33                  | 74.44                        | 93.89             | 68.33              | 86.44                      |
| 5                | กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบและ<br>กิจกรรมทักษะการแก้ปัญหา               | 91.67   | 95.56                  | 76.11                        | 91.11             | 69                 | 84.67                      |
| 6                | กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและ<br>มองชีวิตอย่างมีหวัง                | 92.22   | 99.44                  | 75.56                        | 90                | 68.33              | 85.11                      |
| 7                | กิจกรรมค้นหาความสามารถในการ<br>เผชิญฟันฝ่าอุปสรรค                 | 83.89   | 98.89                  | 76.11                        | 91.7              | 71.11              | 84.33                      |
| 8                | กิจกรรมสร้างกำลังใจความภาคภูมิใจ                                  | 89.44   | 99.44                  | 70                           | 98.89             | 77.78              | 87.11                      |
| 9                | กิจกรรมฝึกกล้าแสดงออกเหมาะสม                                      | 92.78   | 97.22                  | 69                           | 97.22             | 72.78              | 85.78                      |
| 10               | กิจกรรมฝึกกล้าแสดงออกเหมาะสม                                      | 92.78   | 100                    | 71.67                        | 99.44             | 71.67              | 87.11                      |
| 11               | กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน   | 87.78   | 99.44                  | 67                           | 100               | 77.22              | 86.22                      |
| 12               | กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างมีระบบ                                      | 88.89   | 98.89                  | 66.11                        | 98.33             | 70                 | 84.44                      |
| 13               | กิจกรรมผลกระทบ การแพร่กระจาย                                      | 82.78   | 99.44                  | 75                           | 99.44             | 75.56              | 86.44                      |
| 14               | กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก  | 96.11   | 99.44                  | 74                           | 98.89             | 69                 | 87.44                      |
| 15               | กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ   | 91.11   | 99.44                  | 70                           | 97.78             | 75.56              | 86.78                      |
| 16               | กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ                                   | 91.11   | 96.11                  | 81.11                        | 92.22             | 72.22              | 86.56                      |
| 17               | กิจกรรมเรื่องดีๆ  | 86.11   | 99.44                  | 86.67                        | 94.44             | 75                 | 88.33                      |
| 18               | กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ และ<br>กิจกรรมกำหนดเป้าหมายในชีวิต | 91.11   | 99.44                  | 77.78                        | 93.33             | 67.22              | 85.78                      |
| 19               | กิจกรรมเพิ่มพลังสติและกิจกรรมคิด<br>อย่างเป็นระบบ                 | 96.67   | 98.33                  | 96.11                        | 99.44             | 99.44              | 98                         |
| 20               | คิดอย่างเป็นระบบ  | 91.11   | 98.33                  | 86.67                        | 95.56             | 92.78              | 92.89                      |
| 21               | คิดอย่างเป็นระบบ  | 92.22   | 97.22                  | 93.89                        | 95.56             | 94.44              | 94.67                      |
|                  | <b>ค่าเฉลี่ยร้อยละรวม</b>   | <b>91.35</b>  | <b>98.52</b>           | <b>75.05</b>                 | <b>95.40</b>      | <b>75.77</b>       | <b>87.22</b>               |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า จากกิจกรรมการศึกษาจำนวน 21 วัน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน คิดเป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 87.22 โดยที่การจัดกิจกรรมการศึกษาทุกครั้ง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการทำงานตามหลักการเรียนรู้ร่วมกันสูงกว่าร้อยละ 80 สำหรับกิจกรรมการศึกษาที่กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการทำงานตามหลักการเรียนรู้ร่วมกันน้อยกว่าร้อยละ 85 มีจำนวน 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมความหมายของตัวฉันและกิจกรรมหมุนเวียนเรียนรู้ คิดเป็นร้อยละ 82.78 กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดีและกิจกรรมร่วมกันคิดหาคำตอบ คิดเป็นร้อยละ 84 กิจกรรมค้นหาความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค คิดเป็นร้อยละ 84.33 กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างมีระบบ คิดเป็นร้อยละ 84.44 กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบและกิจกรรมทักษะการแก้ปัญหา คิดเป็นร้อยละ 84.67 สำหรับกิจกรรมการศึกษาอีก 16 กิจกรรม กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการทำงานตามหลักการเรียนรู้ร่วมกันสูงกว่าร้อยละ 85 โดยจัดอันดับ 5 กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละสูงสุด คือ กิจกรรมเพิ่มพลังสติและกิจกรรมคิดอย่างเป็นระบบ คิดเป็นร้อยละ 98 กิจกรรมคิดอย่างเป็นระบบ คิดเป็นร้อยละ 94.67 กิจกรรมเรื่องต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 88.33 กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก คิดเป็นร้อยละ 87.44 กิจกรรมสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจและกิจกรรมฝึกการค้าแสดงออกอย่างเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 87.11 เท่ากัน

สำหรับพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกันประกอบด้วย 5 ด้าน คือ การฟังพาดูอาศัยซึ่งกันและกัน การมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การตรวจสอบความรับผิดชอบของสมาชิกรายบุคคลและกลุ่ม ทักษะทางสังคม และกระบวนการทำงานกลุ่ม จากตารางพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการทำงานตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน คิดเป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 87.22 โดยที่ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด มีค่าเฉลี่ยร้อยละสูงสุด คือ 98.52 รองลงมา คือ ด้านทักษะทางสังคม ค่าเฉลี่ยร้อยละ 95.40 ด้านการฟังพาดูอาศัยซึ่งกันและกัน ค่าเฉลี่ยร้อยละ 91.35 สำหรับด้านการตรวจสอบความรับผิดชอบของสมาชิกรายบุคคลและกลุ่ม และด้านกระบวนการทำงานกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยร้อยละใกล้เคียงกัน คือ 75.05 และ 75.77 ตามลำดับ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 32 ค่าร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน  
ด้านการฟังพาทอาศัยกันและกัน

| อบรม<br>ครั้ง<br>ที่ | กิจกรรม   | พฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ตามหลักการเรียนรู้<br>ร่วมกัน ด้านฟังพาทอาศัยกันและกัน (%) |   |   | ค่าเฉลี่ย<br>ร้อยละรวม |
|----------------------|---|--|---|---|------------------------|
|                      |   | อาศัยคำแนะนำ<br>ของเพื่อน<br>แลกเปลี่ยน<br>ความคิดเห็น                                 | ความตั้งใจให้<br>ความร่วมมือ<br>แม้ว่างานของ<br>ตนเสร็จแล้ว | แบ่งปันข้อมูล<br>เนื้อหาสาระ ความ<br>คิดเห็นเป็นข้อสรุป<br>ตกลงในงานกลุ่ม |                        |
| 1                    | กิจกรรมความหมายของตัวฉัน และ<br>กิจกรรมหมุนเวียนเรียนรู้          | 98.33  | 83.33   | 98.33   | 93.33                  |
| 2                    | กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี และ<br>กิจกรรมร่วมกันคิดหาคำตอบ   | 100  | 80  | 100   | 93.33                  |
| 3                    | กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวกและ<br>กิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด           | 100  | 90  | 100   | 96.67                  |
| 4                    | กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่นและ<br>กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาการแก้ไข  | 100  | 91.67   | 100   | 97.22                  |
| 5                    | กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบและกิจกรรม<br>ทักษะการแก้ปัญหา               | 100  | 76.67   | 98.33   | 91.67                  |
| 6                    | กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและ<br>มองชีวิตอย่างมีหวัง                | 100  | 81.67   | 95  | 92.22                  |
| 7                    | กิจกรรมค้นหาความสามารถในการเผชิญ<br>ฟันฝ่าอุปสรรค                 | 100  | 53.33   | 98.33   | 83.89                  |
| 8                    | กิจกรรมสร้างกำลังใจความภาคภูมิใจ                                  | 100  | 68.33   | 100   | 89.44                  |
| 9                    | กิจกรรมฝึกกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม                                 | 100  | 78.33   | 100   | 92.78                  |
| 10                   | กิจกรรมฝึกกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม                                 | 100  | 78.33   | 100   | 92.78                  |
| 11                   | กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน   | 100  | 63.33   | 100   | 87.78                  |
| 12                   | กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างมีระบบ                                      | 100  | 66.67   | 100   | 88.89                  |
| 13                   | กิจกรรมผลกระทบ การแพร่กระจาย                                      | 100  | 48.33   | 100   | 82.78                  |
| 14                   | กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก  | 96.67  | 91.67   | 100   | 96.11                  |
| 15                   | กิจกรรมหยุดคิดทางลบ   | 100  | 73.33   | 100   | 91.11                  |
| 16                   | กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ                                   | 100  | 73.33   | 100   | 91.11                  |
| 17                   | กิจกรรมเรื่องซำๆ  | 100  | 60  | 98.33   | 86.11                  |
| 18                   | กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ และ<br>กิจกรรมกำหนดเป้าหมายในชีวิต | 100  | 75  | 98.33   | 91.11                  |
| 19                   | กิจกรรมเพิ่มพลังสติและคิดเป็นระบบ                                 | 100  | 91.67   | 98.33   | 96.67                  |
| 20                   | คิดอย่างเป็นระบบ  | 91.67  | 83.33   | 98.33   | 91.11                  |
| 21                   | คิดอย่างเป็นระบบ  | 93.33  | 90  | 93.33   | 92.22                  |
|                      | <b>ค่าเฉลี่ยร้อยละรวม</b>   | <b>99.04</b>   | <b>76.11</b>  | <b>98.88</b>  | <b>91.35</b>           |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า จากกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้น 21 วัน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน ด้านการฟังพาดูอาศัยซึ่งกันและกัน มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 91.35 โดยที่กลุ่มทดลองอาศัยคำแนะนำ ความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิก มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น คิดเป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 99.04 มีการแบ่งปันข้อมูล เนื้อหาสาระ ความคิดเห็นภายในเป็นข้อสรุปตกลงในงานกลุ่ม คิดเป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 98.88 และมีการแสดงออกถึงความตั้งใจให้ความร่วมมือแม้งานของตนเองเสร็จแล้ว คิดเป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 76.11 เมื่อพิจารณาด้านการฟังพาดูอาศัยซึ่งกันและกันแล้ว กิจกรรมการศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 4 อันดับแรก คือ กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่นและกิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาการแก้ไข คิดเป็นร้อยละ 97.22 กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวกและกิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด กิจกรรมเพิ่มพลังสติและกิจกรรมคิดอย่างเป็นระบบ มีค่าเฉลี่ยร้อยละเท่ากัน คือ ร้อยละ 96.67 กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวกมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 96.11



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 33 ค่าร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน  
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด

| อบรม<br>ครั้งที่ | กิจกรรม   | พฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ตามหลักการเรียนรู้<br>ร่วมกัน ด้านการมีปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด (%) |  |   | ค่าเฉลี่ย<br>ร้อยละรวม |
|------------------|---|--|--|---|------------------------|
|                  |   | ให้คำแนะนำ<br>เป็นประโยชน์<br>ต่อกลุ่ม   | สนับสนุนเพื่อนแสดง<br>ความรู้ ประสบการณ์<br>ความรู้สึก | เปิดเผย เป็น<br>มิตร จริงใจ<br>ในการทำงาน |                        |
| 1                | กิจกรรมความหมายของตัวฉัน และ<br>กิจกรรมหมุนเวียนเรียนรู้          | 100  | 98.33  | 100                                       | 99.44                  |
| 2                | กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี และ<br>กิจกรรมร่วมกันคิดหาคำตอบ   | 98.33  | 100  | 93.33                                     | 97.22                  |
| 3                | กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวกและ<br>กิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด           | 100  | 96.67  | 96.67                                     | 97.78                  |
| 4                | กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่นและ<br>กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาการแก้ไข  | 98.33  | 100  | 96.67                                     | 98.33                  |
| 5                | กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบและกิจกรรม<br>ทักษะการแก้ปัญหา               | 98.33  | 90   | 98.33                                     | 95.56                  |
| 6                | กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและ<br>มองชีวิตอย่างมีหวัง                | 100  | 98.33  | 100                                       | 99.44                  |
| 7                | กิจกรรมค้นหาความสามารถในการเผชิญ<br>ฟันฝ่าอุปสรรค                 | 100  | 96.67  | 100                                       | 98.89                  |
| 8                | กิจกรรมสร้างกำลังใจความภาคภูมิใจ                                  | 100  | 98.33  | 100                                       | 99.44                  |
| 9                | กิจกรรมฝึกกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม                                 | 98.33  | 95   | 98.33                                     | 97.22                  |
| 10               | กิจกรรมฝึกกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม                                 | 100  | 100  | 100                                       | 100                    |
| 11               | กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน   | 100  | 98.33  | 100                                       | 99.44                  |
| 12               | กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างมีระบบ                                      | 98.33  | 100  | 98.33                                     | 98.89                  |
| 13               | กิจกรรมผลกระทบ การแพร่กระจาย                                      | 98.33  | 100  | 100                                       | 99.44                  |
| 14               | กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก  | 100  | 100  | 98.33                                     | 99.44                  |
| 15               | กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ   | 100  | 100  | 98.33                                     | 99.44                  |
| 16               | กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ                                   | 100  | 93.33  | 95  | 96.11                  |
| 17               | กิจกรรมเรื่องขำๆ  | 100  | 100  | 98.33                                     | 99.44                  |
| 18               | กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ และ<br>กิจกรรมกำหนดเป้าหมายในชีวิต | 98.33  | 100  | 100                                       | 99.44                  |
| 19               | กิจกรรมเพิ่มพลังสติและกิจกรรมคิดอย่าง<br>เป็นระบบ                 | 98.33  | 96.67  | 100                                       | 98.33                  |
| 20               | คิดอย่างเป็นระบบ  | 98.33  | 96.67  | 100                                       | 98.33                  |
| 21               | คิดอย่างเป็นระบบ  | 95   | 96.67  | 100                                       | 97.22                  |
|                  | <b>ค่าเฉลี่ยร้อยละรวม</b>   | <b>99.04</b>   | <b>97.85</b>   | <b>98.65</b>                              | <b>98.52</b>           |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า จากกิจกรรมการศึกษาจำนวน 21 วัน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 98.52 โดยที่กลุ่มทดลองให้คำแนะนำ ผลป้อนกลับที่เป็นประโยชน์นำไปสู่ความสำเร็จ กลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 99.04 สนับสนุนเพื่อนแสดงความรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึก ในประเด็นที่กำลังพูดคุยกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 97.85 และ เปิดเผย เป็นมิตร จริงใจในการทำงานร่วมกัน คิดเป็นร้อยละ 98.65 เมื่อพิจารณาด้านการมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดแล้ว พบว่ากิจกรรมการศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ร้อยละ 99.44 ได้แก่ กิจกรรมความหมายของตัวฉันและกิจกรรมหมุนเวียนเรียนรู้ กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง กิจกรรมสร้างกำลังใจความภาคภูมิใจ กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน กิจกรรมผลกระทบการแพร่กระจาย กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ กิจกรรมเรื่องซำๆ กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำและกิจกรรมกำหนดเป้าหมายในชีวิต



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 34 ค่าร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน  
ด้านตรวจสอบความรับผิดชอบของสมาชิกรายบุคคลและกลุ่ม

| อบรม<br>ครั้งที่ | กิจกรรม   | พฤติกรรมทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน<br>ด้านตรวจสอบความรับผิดชอบรายบุคคลและกลุ่ม (%) |   |   | ค่าเฉลี่ย<br>ร้อยละรวม |
|------------------|---|---|---|---|------------------------|
|                  |   | ทบทวนความรู้<br>มาก่อนเข้ามา<br>อภิปรายในห้อง   | ทำงานสำเร็จและ<br>ส่งได้ตามเวลาที่<br>กำหนด | แบ่งหน้าที่ความ<br>รับผิดชอบอย่าง<br>เท่าเทียมกัน |                        |
| 1                | กิจกรรมความหมายของตัวฉัน และ<br>กิจกรรมหมุนเวียนเรียนรู้          | 18.33   | 75  | 68.33   | 54                     |
| 2                | กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี และ<br>กิจกรรมร่วมกันคิดหาคำตอบ   | 65  | 83.33                                       | 66.67   | 71.67                  |
| 3                | กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวกและ<br>กิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด           | 31.67   | 88.33                                       | 71.67   | 64                     |
| 4                | กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่นและ<br>กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาการแก้ไข  | 60  | 90  | 73.33   | 74.44                  |
| 5                | กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบและกิจกรรม<br>ทักษะการแก้ปัญหา               | 58.33   | 95  | 75  | 76.11                  |
| 6                | กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและ<br>มองชีวิตอย่างมีหวัง                | 60  | 100   | 66.67   | 75.56                  |
| 7                | กิจกรรมค้นหาความสามารถในการเผชิญ<br>ฟันฝ่าอุปสรรค                 | 61.67   | 100   | 66.67   | 76.11                  |
| 8                | กิจกรรมสร้างกำลังใจความภาคภูมิใจ                                  | 43.33   | 100   | 66.67   | 70                     |
| 9                | กิจกรรมฝึกกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม                                 | 40  | 100   | 66.67   | 69                     |
| 10               | กิจกรรมฝึกกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม                                 | 33.33   | 100   | 81.67   | 71.67                  |
| 11               | กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน   | 26.67   | 100   | 73.33   | 67                     |
| 12               | กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างมีระบบ                                      | 20  | 100   | 78.33   | 66.11                  |
| 13               | กิจกรรมผลกระทบ การแพร่กระจาย                                      | 58.33   | 100   | 66.67   | 75                     |
| 14               | กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก  | 46.67   | 100   | 75  | 74                     |
| 15               | กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ   | 35  | 100   | 75  | 70                     |
| 16               | กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ                                   | 76.67   | 100   | 66.67   | 81.11                  |
| 17               | กิจกรรมเรื่องดีๆ  | 71.67   | 100   | 88.33   | 86.67                  |
| 18               | กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ และ<br>กิจกรรมกำหนดเป้าหมายในชีวิต | 66.67   | 100   | 66.67   | 77.78                  |
| 19               | กิจกรรมเพิ่มพลังสติและกิจกรรมคิดอย่าง<br>เป็นระบบ                 | 88.33   | 100   | 100   | 96.11                  |
| 20               | คิดอย่างเป็นระบบ  | 68.33   | 96.67                                       | 95  | 86.67                  |
| 21               | คิดอย่างเป็นระบบ  | 81.67   | 100   | 100   | 93.89                  |
|                  | <b>ค่าเฉลี่ยร้อยละรวม</b>   | <b>53</b>   | <b>96.58</b>                                | <b>75.63</b>                                      | <b>75.05</b>           |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า จากกิจกรรมการศึกษาจำนวน 21 วัน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน ด้านตรวจสอบความรับผิดชอบของสมาชิกรายบุคคลและกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 75.05 โดยที่กลุ่มทดลองทบทวนความรู้มาก่อนเข้ามาอภิปรายในห้องอบรมเพียงร้อยละ 53 ทำงานสำเร็จและส่งได้ตามเวลาที่กำหนด คิดเป็นร้อยละ 96.58 แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างเท่าเทียมกัน คิดเป็นร้อยละ 75.63 หากพิจารณาแล้วการที่กลุ่มทดลองไม่ทบทวนความรู้มาก่อน อาจเนื่องจากกิจกรรมการศึกษาจัดในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน กลุ่มทดลองมีตารางเรียนเลิกเรียน ภายหลังเลิกเรียนแล้วเขาต้องเข้าฝึกอบรมทันที เมื่อพิจารณา ด้านตรวจสอบความรับผิดชอบของสมาชิกรายบุคคลและกลุ่ม พบว่า ในระยะเริ่มแรกกลุ่มทดลองต้องปรับตัวกับกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้น จึงมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 54 71.67 และ 64 ตามลำดับ ในการร่วมกิจกรรมการศึกษาคั้งที่ 1-3 สำหรับกิจกรรมการศึกษามีค่าเฉลี่ยสูงสุด 5 อันดับแรก คือ กิจกรรมเพิ่มพลังสติและกิจกรรมคิดอย่างเป็นระบบ คิดเป็นร้อยละ 96.11 กิจกรรมคิดอย่างเป็นระบบ คิดเป็นร้อยละ 93.89 กิจกรรมเรื่องจำๆ คิดเป็นร้อยละ 86.67 กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ คิดเป็นร้อยละ 81.11 กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำและกิจกรรมกำหนดเป้าหมายในชีวิต คิดเป็นร้อยละ 77.78

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 35 ค่าร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน  
ด้านทักษะทางสังคม

| อบรม<br>ครั้งที่ | กิจกรรม   | พฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ตามหลักการเรียนรู้<br>ร่วมกัน ด้าน ทักษะทางสังคม (%) |   |   | ค่าเฉลี่ย<br>ร้อยละรวม |
|------------------|---|--|---|---|------------------------|
|                  |   | ฟังความคิดเห็น<br>ของสมาชิกอื่น<br>ก่อนเสนอความ<br>คิดเห็นหรือโต้แย้ง            | อธิบาย แสดง<br>ความคิดเห็น<br>ชัดเจน ตรง<br>ประเด็น | พูดสนับสนุน<br>ความคิดเห็น<br>ของสมาชิกคน<br>อื่น |                        |
| 1                | กิจกรรมความหมายของตัวฉัน และ<br>กิจกรรมหมุนเวียนเรียนรู้          | 100  | 95  | 83.33   | 92.78                  |
| 2                | กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี และ<br>กิจกรรมร่วมกันคิดหาคำตอบ   | 93.33  | 96.67   | 88.33   | 92.78                  |
| 3                | กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวกและ<br>กิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด           | 93.33  | 96.67   | 81.67   | 90.56                  |
| 4                | กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่นและ<br>กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาการแก้ไข  | 88.33  | 100   | 93.33   | 93.89                  |
| 5                | กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบและกิจกรรม<br>ทักษะการแก้ปัญหา               | 90   | 88.33   | 95  | 91.11                  |
| 6                | กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและ<br>มองชีวิตอย่างมีหวัง                | 91.67  | 93.33   | 85  | 90                     |
| 7                | กิจกรรมค้นหาความสามารถในการเผชิญ<br>ฟันฝ่าอุปสรรค                 | 91.67  | 88.33   | 95  | 91.7                   |
| 8                | กิจกรรมสร้างกำลังใจความภาคภูมิใจ                                  | 100  | 98.33   | 98.33   | 98.89                  |
| 9                | กิจกรรมฝึกกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม                                 | 96.67  | 98.33   | 96.67   | 97.22                  |
| 10               | กิจกรรมฝึกกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม                                 | 100  | 98.33   | 100   | 99.44                  |
| 11               | กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน   | 100  | 100   | 100   | 100                    |
| 12               | กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างมีระบบ                                      | 100  | 98.33   | 96.67   | 98.33                  |
| 13               | กิจกรรมผลกระทบ การแพร่กระจาย                                      | 100  | 98.33   | 100   | 99.44                  |
| 14               | กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก  | 98.33  | 100   | 98.33   | 98.89                  |
| 15               | กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ   | 100  | 98.33   | 95  | 97.78                  |
| 16               | กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ                                   | 96.67  | 91.67   | 88.33   | 92.22                  |
| 17               | กิจกรรมเรื่องซำๆ  | 98.33  | 93.33   | 91.67   | 94.44                  |
| 18               | กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ และ<br>กิจกรรมกำหนดเป้าหมายในชีวิต | 91.67  | 96.67   | 91.67   | 93.33                  |
| 19               | กิจกรรมเพิ่มพลังสติและคิดเป็นระบบ                                 | 98.33  | 100   | 100   | 99.44                  |
| 20               | คิดอย่างเป็นระบบ  | 93.33  | 96.67   | 96.67   | 95.56                  |
| 21               | คิดอย่างเป็นระบบ  | 93.33  | 96.67   | 96.67   | 95.56                  |
|                  | <b>ค่าเฉลี่ยร้อยละรวม</b>   | <b>95.95</b>   | <b>96.34</b>  | <b>93.88</b>                                      | <b>95.40</b>           |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า จากกิจกรรมการศึกษาจำนวน 21 วัน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน ด้านทักษะทางสังคม มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 95.40 โดยที่กลุ่มทดลองฟังความคิดเห็นของสมาชิกอื่นอย่างเข้าใจ ก่อนเสนอความคิดเห็นของตนหรือโต้แย้ง คิดเป็นร้อยละ 95.95 อธิบาย แสดงความคิดเห็นของตนอย่างชัดเจน ตรงประเด็น คิดเป็นร้อยละ 96.34 พุดสนับสนุนความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น คิดเป็นร้อยละ 93.88 เมื่อพิจารณาด้านทักษะทางสังคมแล้ว พบว่ากิจกรรมการศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 5 อันดับแรก คือ กิจกรรมฝึกกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม กิจกรรมผลกระทบการแพร่กระจาย และกิจกรรมเพิ่มพลังสติและกิจกรรมคิดอย่างเป็นระบบ มีค่าเฉลี่ยร้อยละเท่ากัน คือ ร้อยละ 99.44 กิจกรรมสร้างกำลังใจความภาคภูมิใจ กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก มีค่าเฉลี่ยร้อยละ เท่ากัน คือ 98.89



คุรุณวิทย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 36 ค่าร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการ เรียนรู้ร่วมกัน  
ด้านกระบวนการกลุ่ม

| อบรม<br>ครั้งที่ | กิจกรรม   | พฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ตามหลักการเรียนรู้<br>ร่วมกัน ด้านกระบวนการกลุ่ม(%) |   |  | ค่าเฉลี่ย<br>ร้อยละรวม |
|------------------|---|---|---|--|------------------------|
|                  |   | รวบรวม<br>ความคิดจาก<br>สมาชิกกลุ่มเพื่อ<br>การหาข้อสรุป                        | มีการวางแผนและ<br>จัดลำดับขั้นตอน<br>การทำงาน | หลีกเลี่ยงความ<br>ขัดแย้ง ในขณะที่<br>ที่มีการหา<br>ข้อสรุปกลุ่ม |                        |
| 1                | กิจกรรมความหมายของตัวฉัน และ<br>กิจกรรมหมุนเวียนเรียนรู้          | 80  | 75  | 68.33  | 74.44                  |
| 2                | กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี และ<br>กิจกรรมร่วมกันคิดหาคำตอบ   | 91.67   | 56.67   | 46.67  | 65                     |
| 3                | กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวกและ<br>กิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด           | 93.33   | 76.67   | 83.33  | 84.44                  |
| 4                | กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่นและ<br>กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาการแก้ไข  | 76.67   | 71.67   | 56.67  | 68.33                  |
| 5                | กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบและกิจกรรม<br>ทักษะการแก้ปัญหา               | 83.33   | 66.67   | 56.67  | 69                     |
| 6                | กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและ<br>มองชีวิตอย่างมีหวัง                | 86.67   | 70  | 48.33  | 68.33                  |
| 7                | กิจกรรมค้นหาความสามารถในการเผชิญ<br>ฟันฝ่าอุปสรรค                 | 96.67   | 65  | 51.67  | 71.11                  |
| 8                | กิจกรรมสร้างกำลังใจความภาคภูมิใจ                                  | 100   | 73.33   | 60   | 77.78                  |
| 9                | กิจกรรมฝึกกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม                                 | 91.67   | 65  | 61.67  | 72.78                  |
| 10               | กิจกรรมฝึกกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม                                 | 91.67   | 61.67   | 61.67  | 71.67                  |
| 11               | กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน   | 96.67   | 70  | 65   | 77.22                  |
| 12               | กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างมีระบบ                                      | 83.33   | 66.67   | 60   | 70                     |
| 13               | กิจกรรมผลกระทบ การแพร่กระจาย                                      | 95  | 70  | 61.67  | 75.56                  |
| 14               | กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก  | 93.33   | 61.67   | 51.67  | 69                     |
| 15               | กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ   | 96.67   | 70  | 60   | 75.56                  |
| 16               | กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ                                   | 90  | 71.67   | 55   | 72.22                  |
| 17               | กิจกรรมเรื่องซำๆ  | 91.67   | 86.67   | 46.67  | 75                     |
| 18               | กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ และ<br>กิจกรรมกำหนดเป้าหมายในชีวิต | 86.67   | 66.67   | 48.33  | 67.22                  |
| 19               | กิจกรรมเพิ่มพลังสติและคิดเป็นระบบ                                 | 100   | 100   | 98.33  | 99.44                  |
| 20               | คิดอย่างเป็นระบบ  | 95  | 90  | 93.33  | 92.78                  |
| 21               | คิดอย่างเป็นระบบ  | 98.33   | 91.67   | 93.33  | 94.44                  |
|                  | <b>ค่าเฉลี่ยร้อยละรวม</b>   | <b>91.34</b>  | <b>73</b>                                     | <b>63.25</b>   | <b>75.77</b>           |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า จากกิจกรรมการศึกษาจำนวน 21 วัน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน ด้านกระบวนการกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 75.77 โดยที่กลุ่มทดลองรวบรวมความคิดจากสมาชิกกลุ่มเพื่อหาข้อสรุป คิดเป็นร้อยละ 91.34 มีการวางแผนและจัดลำดับขั้นตอนการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 73 หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ในขณะที่มีการหาข้อสรุปกลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 63.25 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมหลีกเลี่ยงความขัดแย้งในการหาข้อสรุปกลุ่มนั้นอาจเป็นไปได้ว่า สมาชิกในกลุ่มทดลองมีความคิดเห็นใกล้เคียงกันหรือสามารถตกลงกันได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งกัน จึงทำให้ค่าเฉลี่ยร้อยละในพฤติกรรมดังกล่าวค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาด้านกระบวนการกลุ่มแล้ว พบว่ากิจกรรมการศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 5 อันดับแรก คือ กิจกรรมเพิ่มพลังสติและกิจกรรมคิดอย่างเป็นระบบ คิดเป็นร้อยละ 99.44 กิจกรรมคิดอย่างเป็นระบบ คิดเป็นร้อยละ 94.44 กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวกและกิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด คิดเป็นร้อยละ 84.44 กิจกรรมสร้างกำลังใจความภาคภูมิใจ คิดเป็นร้อยละ 77.78 และกิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 77.22



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### ส่วนที่ 4 ผลคะแนนจากแบบรายงานตนเอง ของกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลอง

คะแนนจากแบบรายงานตนเองเป็นคะแนนจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มทดลอง ที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษา 21 วัน แล้ว หลังจากนั้น นำกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมน นิสมาปฏิบัติด้วยตนเอง อีกจำนวน 14 วัน โดยใช้คู่มือปฏิบัติของนักศึกษาเป็นแนวทางหลัก

ตารางที่ 37 ความถี่ ค่าร้อยละและค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนนจากแบบรายงานตนเองของ กลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลอง

| กลุ่มตัวอย่าง                            | จำนวน<br>(คน) | แบ่งช่วงร้อยละของคะแนน<br>จากแบบรายงานตนเอง | ความถี่<br>(คน) | ร้อยละ |
|--|---------------|---|-----------------|--------|
| กลุ่มทดลอง                               | 20            | น้อยกว่า 80                                 | 1               | 5      |
|  |               | 80 - 84                                     | 5               | 25     |
|  |               | 85 - 89                                     | 8               | 40     |
|  |               | 90 - 94                                     | 4               | 20     |
|  |               | 95 -100                                     | 2               | 10     |
| รวม                                      |               |   | 20              | 100    |
| คะแนนจากแบบรายงานตนเอง มีค่าเฉลี่ยร้อยละ |               |   | 87              |        |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มทดลองปฏิบัติตามคู่มือปฏิบัติของนักศึกษาที่เป็นวิธีปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ถึงร้อยละ 87 โดยนักศึกษาจำนวนถึง 8 คน ปฏิบัติตามคู่มือนักศึกษาในช่วงร้อยละ 85-89 รองลงมา ในช่วงร้อยละ 80-84 นักศึกษาปฏิบัติตามคู่มือจำนวน 5 คน และช่วงร้อยละ 90-94 มีนักศึกษาปฏิบัติตามคู่มือจำนวน 4 คน ทั้งนี้มีนักศึกษาจำนวน 2 คน ปฏิบัติตามคู่มือนักศึกษาในช่วงสูงสุด คือ ช่วงร้อยละ 95-100 แต่ก็มีจำนวน 1 คน ปฏิบัติตามคู่มือนักศึกษาน้อยกว่าร้อยละ 80

ตารางที่ 38 ร้อยละ และค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนนจากแบบรายงานตนเอง ของกลุ่มทดลอง  
ระยะหลังการทดลอง (n=20)

| รายการพฤติกรรมจากแบบรายงานตนเอง   | ร้อยละของการปฏิบัติ |
|---|---------------------|
| 1. รับประทานผัก ผักสด   | 77                  |
| 2. รับประทานผลไม้สด   | 89                  |
| 3. ฝึกโยคะ อาสนะ  | 72                  |
| 4. เดินรำเกาซิกิ  | 66                  |
| 5. นอนในท่านอนตาย หลังจากฝึกโยคะหรือทำสมาธิแล้ว                                       | 83                  |
| 6. ทำให้คลื่นสมองต่ำด้วยเพลง Awakening  | 83                  |
| 7. ฝึกผ่อนคลาย จินตนาการถึงธรรมชาติที่สวยงาม เหตุการณ์ด้านบวกโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 | 90                  |
| 8. ฝึกสมาธิ   | 88                  |
| 9. ยืมให้เพื่อน บุคคลรอบข้างฉัน   | 97                  |
| 10. ใช้คำพูดบวก ให้คำชมเชยกับเพื่อน   | 97                  |
| 11. ใช้คำพูดบวก ให้คำชมเชยกับตนเอง  | 92                  |
| 12. สบตาอย่างจริงใจกับเพื่อน บุคคลรอบข้าง   | 95                  |
| 13. สัมผัสเพื่อน บุคคลรอบข้าง   | 93                  |
| 14. สวัสดิ์เพื่อน บุคคลรอบข้าง  | 89                  |
| 15. คิดด้านบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ   | 87                  |
| 16. ใช้สติในการทำภารกิจต่างๆ  | 94                  |
| <b>ค่าเฉลี่ยร้อยละ</b>  | <b>87</b>           |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มทดลองปฏิบัติตามคู่มือปฏิบัติที่เป็นวิธีปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 87 โดยนักศึกษาให้หลังทางบวก คือ การยืม การใช้คำพูดบวกชมเชยเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 97 การสบตา คิดเป็นร้อยละ 95 การสัมผัสเพื่อนและบุคคลรอบข้าง คิดเป็นร้อยละ 93 และการสวัสดิ์เพื่อนและบุคคลรอบข้าง คิดเป็นร้อยละ 89 นักศึกษาฝึกตนเองให้มีคลื่นสมองต่ำ ด้วยการ ใช้สติในการทำภารกิจ คิดเป็นร้อยละ 94 ผ่อนคลาย จินตนาการ คิดเป็นร้อยละ 90 ฝึกสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 88 ฟังเพลงที่ทำให้มีคลื่นสมองต่ำ นอนตายในท่านอนตาย คิดเป็นร้อยละ 83 ฝึกโยคะ คิดเป็นร้อยละ 72 เดินรำเกาซิกิ คิดเป็นร้อยละ 66 นักศึกษาสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองด้วยการใช้คำพูดบวกชมเชยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 92 คิดด้านบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 87 ทั้งนี้ นักศึกษารับประทานผัก ผลไม้สด คิดเป็นร้อยละ 77 และ 89 ตามลำดับ

### ส่วนที่ 5 ผลคะแนนจากการปฏิบัติกิจกรรมการศึกษา รายชั่วโมง

5.1 ผลจากการทดสอบย่อย ความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค  
 ตารางที่ 39 ค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนนจากการทดสอบย่อย ความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค รายชั่วโมง (n = 20)

| ครั้งที่        | เรื่อง  | ค่าเฉลี่ยร้อยละ |
|-----------------|---|-----------------|
| 1               | พลังความสำเร็จความหมายของ AQ  | 93.00           |
| 2               | ทฤษฎีพื้นฐานของ AQ  | 93.00           |
| 3               | ภาษาของผู้แพ้ ผู้ตั้งแคมป์ ผู้ปีนเขา                                      | 87.50           |
| 4               | ลักษณะปัญหาอุปสรรคในชีวิต ปัจจัยส่งผลความรุนแรง                           | 84.50           |
| 5               | ปฏิกิริยาตอบสนองและการใช้กลไกการป้องกัน และการแก้ไข                       | 87.50           |
| 6               | ค้นหาและเพิ่ม AQ ของตนเอง   | 84.00           |
| 7               | ค้นหาและเพิ่ม AQ ของตนเอง   | 87.00           |
| 8               | องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : การควบคุม                    | 89.50           |
| 9               | องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : การควบคุม                    | 91.00           |
| 10              | องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : การควบคุม                    | 84.50           |
| 11              | องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : การค้นหาสาเหตุ ความรับผิดชอบ | 88.50           |
| 12              | องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : การค้นหาสาเหตุ ความรับผิดชอบ | 82.00           |
| 13              | องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : ผลกระทบและการแพร่กระจาย      | 89.50           |
| 14              | องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : ผลกระทบและการแพร่กระจาย      | 87.00           |
| 15              | องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : ผลกระทบและการแพร่กระจาย      | 83.00           |
| 16              | องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : ความคงทน                     | 87.50           |
| 17              | องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : ความคงทน                     | 86.00           |
| 18              | เครื่องมือพัฒนา AQ  | 81.00           |
| 19              | กลยุทธ์พัฒนา AQ   | 81.00           |
| 20              | กลยุทธ์พัฒนา AQ   | 86.00           |
| 21              | กลยุทธ์พัฒนา AQ   | 85.50           |
| ค่าเฉลี่ยร้อยละ |   | 86.60           |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มทดลองมีผลการทดสอบย่อยความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค คิดเป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 86.60 โดยที่นักศึกษามีคะแนนการทดสอบย่อยทุกครั้ง สูงกว่าร้อยละ 80

## 5.2 ผลจากการรายงานตนเอง รายชั่วโมง

ตารางที่ 40 ค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนนจากแบบรายงานตนเอง ของกลุ่มทดลอง

รายชั่วโมง (n = 20)

| ครั้งที่        | เรื่อง  | ค่าเฉลี่ยร้อยละ |
|-----------------|---|-----------------|
| 1               | กิจกรรมความหมายของตัวเอง และกิจกรรมหมุนเวียนเรียนรู้          | 87.63           |
| 2               | กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี และกิจกรรมร่วมกันคิดหาคำตอบ   | 88.13           |
| 3               | กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวกและกิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด           | 90.75           |
| 4               | กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่นและกิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาการแก้ไข  | 90.13           |
| 5               | กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบและกิจกรรมทักษะการแก้ปัญหา               | 90.50           |
| 6               | กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง                | 93.75           |
| 7               | กิจกรรมค้นหาความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค                 | 91.00           |
| 8               | กิจกรรมสร้างกำลังใจความภาคภูมิใจ                              | 92.88           |
| 9               | กิจกรรมฝึกกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม                             | 94.25           |
| 10              | กิจกรรมฝึกกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม                             | 90.63           |
| 11              | กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน                                       | 91.63           |
| 12              | กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างมีระบบ                                  | 90.88           |
| 13              | กิจกรรมผลกระทบ การแพร่กระจาย                                  | 91.63           |
| 14              | กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก  | 93.00           |
| 15              | กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ                                       | 91.00           |
| 16              | กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ                               | 93.75           |
| 17              | กิจกรรมเรื่องซำๆ  | 93.25           |
| 18              | กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ และกิจกรรมกำหนดเป้าหมายในชีวิต | 90.75           |
| 19              | กิจกรรมเพิ่มพลังสติและกิจกรรมคิดอย่างเป็นระบบ                 | 87.63           |
| 20              | คิดอย่างเป็นระบบ  | 94.38           |
| 21              | คิดอย่างเป็นระบบ  | 90.88           |
| ค่าเฉลี่ยร้อยละ |   | 91.35           |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบรายงานตนเอง รายชั่วโมง คิดเป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 91.35 โดยที่นักศึกษามีคะแนนจากแบบรายงานตนเองทุกครั้ง สูงกว่าร้อยละ 85



**ส่วนที่ 6** ผลการศึกษาปัจจัยและปัญหาจากการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลปัจจัยและปัญหาจากการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ตัวต่อตัว จากผู้บริหารและผู้สอนจำนวน 4 ท่าน และสุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มทดลอง เพศชาย จำนวน 5 คน และเพศหญิง จำนวน 6 คน จากคณะวิชาต่างๆ ผู้วิจัยนำข้อมูลจำแนกระบบ และเรียบเรียงในลักษณะพรรณนา ดังนี้

**ข้อมูลความคิดเห็นจากผู้บริหารและผู้สอน**

1. ความคิดเห็นเรื่องรูปแบบกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในด้านการกำหนดวัตถุประสงค์ หลักการเนื้อหา เทคนิคและการจัดกิจกรรม การประเมินผล บทบาทผู้เรียนและบทบาทผู้สอน โดยจำแนกเป็นประเด็น ดังนี้

### 1.1 ความเหมาะสมของการกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้

ผู้บริหารและผู้สอนส่วนใหญ่มีความเห็นว่า กิจกรรมการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันใช้เพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้ กิจกรรมการศึกษาตรงวัตถุประสงค์ นำไปใช้ได้ วัตถุประสงค์ครบถ้วน วัตถุประสงค์สอดคล้องกับเนื้อหาด้านร่างกาย ความรู้ สักคม การเรียนรู้ร่วมกัน รูปแบบกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์เป็นเชิงพฤติกรรม ไม่ยาก ทำได้จริง เน้นฝึกปฏิบัติไม่ใช่ภาคทฤษฎีเท่านั้น เป็นสิ่งที่ผู้เรียนควรได้ฝึก วัตถุประสงค์ทำให้ผู้เรียนได้ฝึกความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคผ่านเนื้อหากิจกรรม เช่น การฝึกโยคะ ทักษะทางสักคม เป็นต้น ทำให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง คิดมุมบวกเชื่อมั่นในตนเอง พัฒนาเป้าหมายในชีวิต ฝึกสติ การควบคุมอารมณ์ กิจกรรมทำให้ผู้เรียนเข้าใจและจำได้เพราะผู้เรียนลงมือทำเอง สอนกันเอง เขาเรียนรู้เรื่องราวผ่านกิจกรรมและมีความสุขกับเพื่อน การฝึกสมาธิ ฝึกโยคะก่อนเริ่มกิจกรรมทำให้ผู้เรียนมีสมาธิในการทำกิจกรรม ดังที่ผู้บริหารและผู้สอนกล่าวว่า

“ ภาพรวมเหมาะสม ต้องการฝึกให้เขาจดทนทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดตามวัตถุประสงค์ ภาพรวมครบถ้วน วางวัตถุประสงค์ไว้แล้วก็ทำได้ตามนั้นจริงๆ วัตถุประสงค์ไม่ยาก ดูเฮฮา สนุกสนาน วัตถุประสงค์ตรงกับเนื้อเรื่องด้านร่างกาย ความรู้ สักคม การเรียนรู้ร่วมกัน วัตถุประสงค์

ทำได้จริง ผู้เข้าโปรแกรมนี้ต้องสุขภาพดีให้เขาฝึกได้จริงๆ เรียนรู้ทักษะสังคม เช่น ฝึกสบตา ยิ้ม หัวเราะ ไม่ใช่มีแต่ภาคทฤษฎีเป็นการฝึกปฏิบัติ 1 ชั่วโมงเต็มๆ ฝึกโยคะ ฝึกลมหายใจจริงๆ ถ้าฝึกลมหายใจถูก สุขภาพก็ดีด้วย วัตถุประสงค์ตั้งไว้แล้วก็ทำได้ตามนั้น เนื้อหา OK กับวัตถุประสงค์ อยากให้ยืดเวลา อยากไปเป็นผู้เรียน น่าสนุกปนความรู้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ กิจกรรมที่จัดมีวัตถุประสงค์ครบถ้วนตามที่ให้มา มีความสมบูรณ์ รูปแบบกิจกรรมดี เป็นไปตามวัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมไม่ยากเกินไป เป็นสิ่งที่น่าจะทำให้เขาได้เรียนรู้ ในเรื่อง AQ วัตถุประสงค์ทำให้เด็กได้ฝึก AQ จากฐานกิจกรรม เนื้อหาทักษะที่ฝึกทำให้เด็กเข้าใจตนเอง คิดมุมบวก มีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง พัฒนาเป้าหมายในชีวิต ได้สติ อารมณ์ ควบคุมอารมณ์ได้ด้วย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“ สิ่งที่เรากำลังหาคำตอบ คือว่า โปรแกรมนี้โออิวิแมนนิสกับการเรียนรู้ร่วมกัน ใช้ได้ไหมกับสิ่งที่เราต้องการเพิ่มให้เด็ก ก็ OK โปรแกรมที่เราใช้นี้มันตรง มันใช้ได้ เพราะขั้นตอนตั้ง 21 วัน เด็กได้เรียนรู้ เด็กได้ เด็กรับ เด็กได้ตามโปรแกรมที่เราตั้งไว้ ก็ตอบคำถามว่า กิจกรรมที่เราสร้างให้เขา 21 ครั้งนี้ มันใช้ได้ ผลของการตั้งวัตถุประสงค์และผลของกิจกรรม เด็กทะเล่เล่นได้ สนุกสนาน ทำได้ตามวัตถุประสงค์จริงๆ แล้ว ทำได้ตามวัตถุประสงค์ โดยที่เขาสอนกันเอง แล้วจะบอกเลยว่าสิ่งที่เขาเรียนรู้จากกิจกรรมในชีวิตเขาจะไม่ลืม เขาจะ get สิ่งนี้ จำสิ่งนี้แม่น เขาได้เรียนรู้ตรงนั้น เรียนรู้ด้วยตนเอง เขาจะจำแม่น เหมือนเป็นการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ผ่านกิจกรรมและมีความสนุกร่วมกับเพื่อน ใช่ เพราะเขาสนุกด้วย ไม่เครียด เขาจะเล่นกิจกรรมหรือทำกิจกรรมเขาก็อยู่ภายใต้ มีสมาธิในการทำไม่ใช่ออกไปนอกเรื่อง ฉะนั้น จึงใช้วิธีฝึกสมาธิ ฝึกจิต ฝึกโยคะมาก่อน ก่อนที่เขาจะลงเล่นกิจกรรมกับเพื่อน ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

## 1.2 ความเหมาะสมของหลักการ เนื้อหาความรู้

ผู้บริหารและผู้สอนส่วนใหญ่มีความเห็นว่า หลักการ เนื้อหาในกิจกรรมเรียนรู้ครบถ้วนครอบคลุม เป็นเรื่องชีวิตใกล้ตัว ในชีวิตประจำวันผู้เรียน ซึ่งผู้เรียนควรต้องนำไปใช้ในการดำรงชีวิต นำไปใช้ประโยชน์ได้จริง การวางเนื้อหาเหมาะสมที่นำกิจกรรมการเรียนรู้จากตนเองมาเป็นกิจกรรมแรก เพื่อให้เขารู้จักตนเอง มีเนื้อหาที่น่าสนใจ เช่น พลั้งสติ การให้คำชม การควบคุมอารมณ์ลบ กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและกำลังใจ ซึ่งทำให้ผู้เรียนได้เคลื่อนไหว นำเสนอ จึงฝึกความเชื่อมั่นในตนเอง การกล้าแสดงออก โดยเฉพาะกิจกรรมที่นำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ได้แก่ กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก การสร้างความเข้มแข็งและกำลังใจ ฯลฯ ดังที่ผู้บริหารและผู้สอนกล่าวว่า

“เนื้อหาเอาไปใช้ประโยชน์ได้ หัวข้อแรก คีมาก ชอบมากวางไว้ได้ดีมาก คือ รู้จักตัวเอง ถ้าเขาไม่รู้จักตนเองเขาทำโปรแกรมนี้ต่อไม่ได้ ไม่รู้ว่าต้องการอะไร จึงต้องเริ่มจากรู้จักตัวเอง เหมาะสมที่สุด มีหลายอันที่น่าสนใจ สุดท้ายพลังสติ มีสติไม่วู่วาม ผิดพลาดน้อยลง รู้ตัวเสมอ กิจกรรมให้คำชมเพื่อนทั้งที่ใจอยากจะตำหนิ เขาได้ฝึก น่าจะทำได้ การชมใครทั้งที่ใจเราเกลียดเป็นเรื่องยาก ต้องฝึกอะไรหลายอย่าง ฝึกการให้อภัย ฝึกมองโลกแง่ดีถึงจะทำได้ โปรแกรม OK เอาไปใช้ได้จริง กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบก็ดี กิจกรรมแม่ไก่ (กิจกรรมสร้างความเข้มแข็ง) น่ารักมาก เสือจับแม่ไก่ไม่ได้ ยังไปขอโทษ น่าสนุก เหมาะกับเด็กๆ ให้เขาได้ลูกเดิน วิ่ง แสดงหน้าชั้น ฝึกความเชื่อมั่นในตนเอง การกล้าแสดงออก จินตนาการ ฝึกหลายอย่าง ในการฝึก AQ ฝึกสิ่งต่างๆที่นำไปสู่ AQ หลายๆ อย่าง ชอบมากคือ กิจกรรมฝึกมองแง่ดี เริ่มจากราคิดดี คิดบวก ทุกอย่างเป็นทางที่ดี เหมือนใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว โปรแกรมมีตรงนี้ด้วย คิด ทำดี พูดดี แสดงออกดี ที่ฝึกคิดเชิงบวก กิจกรรมการสร้างความปลอดภัย เด็กสมัยนี้รู้สึกอย่างนี้ว่าตนเองรู้สึกด้อย หลายคนทำตัวทางผิด เพราะเขารู้สึกว่าไม่มีค่า ไม่ปลอดภัย ต้องหาสิ่งอื่นมาเสริมตนเองทำให้เกิดความปลอดภัย ถ้ามีกิจกรรมที่ 8 เขาได้ฝึก พฤติกรรมแย่ๆ คงไม่มี “ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“เนื้อหาครบถ้วน ครอบคลุม เป็นเรื่องใกล้ตัวกับชีวิตประจำวันของเขา เป็นเรื่องที่เขาควรต้องรู้เพื่อเอาไปใช้ในการดำรงชีวิตของเขา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

### 1.3 ความเหมาะสมของเทคนิคและการจัดกิจกรรมเรียนรู้

#### 1.3.1 ความเหมาะสมของเทคนิคการจัดกิจกรรมเรียนรู้

ผู้บริหารและผู้สอนส่วนใหญ่มีความเห็นว่า เทคนิคการจัดกิจกรรมเรียนรู้ เนื้อหาความรู้และวัตถุประสงค์สอดคล้องกัน ส่งเสริมซึ่งกันและกัน เหมาะสมที่วางกิจกรรมโยคะ ฝึกสมาธิมาก่อนเริ่มทำกิจกรรมอื่นๆ ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติเอง เรียนรู้ด้วยกลุ่ม มีการนำเสนอ ระดมความคิด แสดงละคร เล่นเกม การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ เน้นการทำงานร่วมกัน การเรียนรู้ร่วมกัน การสร้างกระบวนการเรียนรู้ด้วยกลุ่ม เป็นการเรียนรู้ที่สร้างทักษะชีวิตจริงๆ การจัดห้องกว้างขวาง มีการฆ่าเชื้อโรค อุปกรณ์ต่างๆ เครื่องเสียงครบถ้วน ด้วงงานและกิจกรรม ช่วยในการเรียนรู้ได้มากขึ้น กิจกรรมเรียนรู้เหมาะสมกับสติปัญญาและวุฒิภาวะของผู้เรียน ดังที่ผู้บริหารและผู้สอนกล่าวว่า

“ไปด้วยกันได้ เพราะต้องการให้เรียนรู้ มีเนื้อหา มีกิจกรรมให้ทำ เป็นกิจกรรมที่ดูดี คือ เรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ด้วยกลุ่ม รายงานตนเอง รายงานด้วยกลุ่ม ไม่ขัดกันกิจกรรม

หลากหลาย มีระดมความคิด แสดงละคร เล่นเกม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ แล้วไม่ยากเกินไป เหมาะสมกับสติปัญญาของคนวัยนี้ วุฒิภาวะในวัยนี้ ไม่ง่ายไม่ยากเกินไป สภาพแวดล้อม ห้องกว้างขวางดี จำนวนเด็ก 20 กว่าคน เป็นห้องแอร์ มีการฆ่าเชื้อโรค ห่วงสุขภาพเด็ก อุปกรณ์พร้อม ไมค์ เครื่องเสียงครบถ้วน ความพร้อมดี” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ สอดคล้องกันไปด้วยกัน ไม่ขัดแย้งกัน ส่งเสริมซึ่งกันและกัน เลือกลักษณะกิจกรรมที่สอดคล้องกับความรู้ได้ดี สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ AQ สภาพแวดล้อมการจัดการเรียนรู้ เน้นการทำงานร่วมกัน การสร้างกระบวนการเรียนรู้กลุ่มค่อนข้างดี เรื่องของการเรียนรู้กลุ่มช่วยให้เกิดการเปิดเผยไปสู่ผู้อื่น เป็นเรียนรู้ที่สร้างทักษะชีวิตจริงๆ กลุ่มช่วยส่งเสริมกันและกัน ได้เรียนรู้ลักษณะบางอย่างที่เราไม่มี มีการเรียนรู้ร่วมกัน เราได้เห็นซึ่งกันและกัน พัฒนาจากจุดที่เรามีความต่างจากคนอื่นและจะอยู่ร่วมกันคนอื่นได้อย่างไร ตัวงานเหมาะสมดี เทคนิคกิจกรรมละเอียด ช่วยให้ผู้เรียนรู้อะไรมากขึ้นจากการทำกิจกรรม ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

### 1.3.2 ความเหมาะสมของการจัดระบบกลุ่ม

ผู้บริหารและผู้สอนส่วนใหญ่มีความเห็นว่า การจัดระบบกลุ่มในกิจกรรมการศึกษาเหมาะสม ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้เรียนสามารถกำหนดการเรียนรู้ได้มากขึ้น ผู้สอนเพียงออกแบบกิจกรรมว่าจัดกิจกรรมอย่างไร ไม่ใช่ผู้กำหนดทุกอย่าง ซึ่งเป็นการเสริมพลังอำนาจ (empower) ให้ผู้เรียนมากขึ้น ส่งเสริมศักยภาพผู้เรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม ผู้เรียนน่าจะพอใจ เพราะให้เขาค้นหา แลกเปลี่ยนประสบการณ์เดิมของตนและเพื่อน เขาจัดกิจกรรมได้เองโดยผ่านการชี้แนะของใบงาน ประการสำคัญ ผู้เรียนสบายใจ ไม่รู้สึกฝืนใจตนเอง เขาสามารถเปลี่ยนกลุ่มหรือร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้เรื่อยๆ ดังที่ผู้บริหารและผู้สอนกล่าวว่า

“ เด็กที่เข้าอบรมสมัครใจมา มาจากต่างคณะ การจัดระบบกลุ่มก็ดี ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หากกลุ่มเองก็เหมาะ ไม่ฝืนใจเขา ถ้าฝืนใจเขาไม่ยอมทำกิจกรรม แรกๆก็อาจพอใจอยู่ไปหลายชั่วโมงเพื่อนกลุ่มเดิมอาจไม่น่าค้นคว้าแล้ว เพื่อนกลุ่มอื่นอาจมีอะไรที่น่าสนใจ บางกิจกรรมคนนี้อาจไม่เหมาะกับกิจกรรมนี้เพราะมนุษย์แตกต่างกัน ไปหาเองเป็นประสบการณ์แบบหนึ่ง สอนว่าบางอย่างที่ตัดสินใจแล้ว อาจผิดพลาดเขาต้องยอมรับความผิดพลาด เรียนรู้ด้วยตนเอง ต้องรับผิดชอบตนเอง เขาได้บทเรียน นั่นต้องรอบคอบกว่านี้ ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ ดิตรงที่ว่าผู้เรียน ผู้สอนแลกเปลี่ยนบทบาทมากขึ้น ผู้เรียนกลายเป็นศูนย์กลาง มีบทบาทกำหนดการเรียนรู้ได้มากขึ้น ผู้สอนดิฉันว่าจะจัดกิจกรรมอะไร ลดบทบาทตัวเองลง

เป็นมุมมองใหม่ที่ว่าผู้สอนไม่ต้องเป็นผู้กำหนดทุกอย่าง เราให้เขามีบทบาทในการกำหนดการเรียนรู้ได้มากขึ้น พอลดอำนาจของผู้สอนลง เด็กเอ็มพาร์เวอร์ตัวเองได้มากขึ้นด้วย ผ่านบทบาทของเขา ส่งเสริมให้เขาพัฒนาศักยภาพของเขาได้มากขึ้นโดยตรงและโดยทางอ้อม ปกติแล้วในการเรียนการสอนผู้สอนเป็นผู้ให้ความรู้ เด็กมีความรู้ของเขาอยู่จุดหนึ่ง เขาอาจมีหรือเขามีทักษะชีวิตของเขาที่เป็นประสบการณ์ของเขา บทเรียนจะเป็นตัวกระตุ้นให้เขานำทักษะมาใช้แลกเปลี่ยนกับคนอื่น เป็นวิธีการหาความรู้อีกแบบหนึ่งที่ไม่ใช่แบบผู้สอนให้เขา วัยรุ่นน่าจะชอบค่ะ ถ้าเราให้ตรงๆ เด็กอาจช่องว่างบางอย่าง หรือมีประสบการณ์แตกต่างกันก็ได้ แต่นี้เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากการค้นหา ประสบการณ์เก่าของตัวเองแลกเปลี่ยนกับคนอื่น โดยผ่านตัวเนื้อหาเป็นกระบวนการเรียนรู้อีกแบบหนึ่ง เหมือนให้ผู้เรียนมีบทบาทมากขึ้น จัดกิจกรรมการเรียนการสอนกันได้เอง โดยผ่านการชี้นำจากใบงานหรือกิจกรรมที่เรากำหนดให้ ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

### 1.3.3 กิจกรรมเข้าถึงความคิด อารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

#### พฤติกรรม

ผู้บริหารและผู้สอนมีความเห็นว่า กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นเข้าถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้เรียน โดยผ่านการทำกิจกรรม ที่มีการวิเคราะห์ แยกแยะ ตีความ ทำความเข้าใจ และการเรียนรู้ร่วมกัน จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคุณภาพได้ ดังที่ผู้สอนกล่าวว่า

“ คิดว่าใช่ คนเราเปลี่ยนหรือเกิดกระบวนการเรียนรู้ ต้องเข้าไปกระทบกับวิถีคิดเดิมหรืออารมณ์ความรู้สึกเดิมที่มีอยู่จึงจะเปลี่ยนแปลงคุณภาพได้ การเรียนอะไรที่ไปปฏิสัมพันธ์กับชุดความคิดเดิมจะก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ ต้องกระทบก่อนจึงจะเปลี่ยน ถ้าไม่เกิดตัวนี้ก็ไม่น่าจะเปลี่ยนแปลงคุณภาพได้ กิจกรรมที่ดีไซน์นี้ดูแล้วน่าจะเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของเด็ก เป็นการเปลี่ยนแปลงคุณภาพจิตใจ วิถีคิด การมองโลก ทักษะอะไรบางอย่าง มันเป็นกระบวนการเรียนรู้ชีวิตผ่านกิจกรรมเหล่านี้ ชีวิตไม่ใช่บทเรียนในห้องเท่านั้น เอาชีวิตของเขามาวิเคราะห์ แยกแยะ ตีความ ทำความเข้าใจ กลุ่มที่เขาได้เรียนรู้ด้วย เรียนรู้จากคนอื่นผ่านกระบวนการกลุ่มด้วย ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

### 1.4 ความเหมาะสมของการประเมินผล

ผู้บริหารและผู้สอนส่วนใหญ่มีความเห็นว่า การประเมินผล กิจกรรมและ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมสอดคล้องกัน ค่อนข้างละเอียด ครอบคลุมสิ่งที่ทำ จำนวนพอดี ผู้ตอบไม่รู้ลึกเครียด การประเมินผลตามกิจกรรมการศึกษาเหมาะสม คือ ประเมินความรู้ในหัวข้อที่เรียน และประเมินตนเอง เพื่อสำรวจการปฏิบัติของตนเอง ดังที่ผู้บริหารและผู้สอนกล่าวว่า

“ การประเมิน วัตถุประสงค์ กิจกรรมสอดคล้องกัน เห็นด้วยที่ประเมินผล 2 อย่าง ประเมินความรู้ที่ได้ไป ประเมินสิ่งที่เขาเป็นอยู่ในหัวข้อนั้นๆ เช่น กิจกรรมความคิดเชิงบวกแบบ ไหนตรงกันไม่ใช่สักแต่ทำๆ ไม่รู้ว่าฉันเป็นอย่างไร กิจกรรมได้ทั้งความรู้จากกิจกรรมวันนี้และตัวฉันเป็นอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ แบบประเมินไม่เยอะ ไม่เครียด ครอบคลุมในสิ่งที่ทำ ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ ประเมินวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมในการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง เหมาะสม ค่อนข้างละเอียด ซึ่งควรเป็นเช่นนั้น ถ้าเราจะประเมินผลให้สอดคล้องก็ควรประเมินจากวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมในการเรียนรู้เรื่องนั้นในแต่ละครั้ง ก็มีวิธีประเมินผลหลายวิธี เช่น อาจสัมภาษณ์ในตอนท้ายว่ารู้สึกเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง เอาวัตถุประสงค์ใหญ่ๆมาถาม ตัวผู้เรียนประเมินตนเองเหมือนรายงานด้วยวาจา หรือทวงทำ พฤติกรรมที่ถือว่าเขาเปลี่ยนแล้ว เป็นการประเมินเชิงคุณภาพของตัวเขาที่เปลี่ยนไป” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

### 1.5 ความเหมาะสมของบทบาทผู้เรียนและบทบาทผู้สอน

ผู้บริหารและผู้สอนส่วนใหญ่มีความเห็นว่า บทบาทของผู้เรียนในกิจกรรมการศึกษาเหมาะสม เนื่องจาก ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้เรียนลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน กำหนดบทบาทการเรียนรู้เอง เช่น แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบกัน ซึ่งผู้เรียนสามารถทำได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เพราะผู้เรียนแต่ละคนมีประสบการณ์ มีความรู้เดิมของตน เรียนรู้ด้วยการที่เพื่อนช่วยเพื่อนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ใช้ภาษาระดับเดียวกัน สื่อสารได้ง่าย พัฒนาการทางอารมณ์ ความรู้สึกใกล้เคียงกัน ผู้เรียนจึงรู้สึกสนุก สำหรับบทบาทของผู้สอนในกิจกรรมการศึกษาเหมาะสม ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกที่จะจัดสถานการณ์ คือ ใบบาง กิจกรรม อุปกรณ์ต่างๆ และจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เหมาะสมที่ทำให้ผู้เรียนสร้างกระบวนการเรียนรู้ได้ ดังที่ผู้บริหารและผู้สอนกล่าวว่า

“ ให้ผู้เรียนเป็นผู้ทำทั้งหมดน่าจะได้ตามวัตถุประสงค์ อย่างน้อย 90 % ขึ้น เรียนด้วยตนเอง share ประสบการณ์กันเอง ใช้ภาษาระดับเดียวกัน เข้าใจกันง่ายขึ้น วิทยุใกล้กัน ยุคสมัยใกล้กัน ประสบการณ์ใกล้กัน ทุกอย่างดูง่าย แต่ตอนท้ายมีการทบทวน สรุปเพิ่มเติมให้หน่อย ดีๆ

ประสบการณ์เขาเยอะ เกิดจากมองตากันเข้าใจ ภาษาใกล้ๆ กัน ความสนใจใกล้กัน ผู้สอนทำให้กิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์ บทบาทก็ OK ค่ะเพราะเราให้บทบาทเขาผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เขาได้ฝึกบทบาทหน้าที่หลายอย่างมีการเวียนกันเอง เขาสนุกที่ได้ทำเอง ไม่เห็นหน้าเขาเมื่อเจอเด็กกลุ่มนี้บางคนเป็นเด็กที่สอน ทักทายเขา เขามาฝึกอบรม เขาบอกมันดี ได้ความสนุกได้ความรู้ป็นมาด้วย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ ได้ค่ะ ถ้าเรามองว่าเราจัดสถานการณ์ คือ ความรู้ ใบบงาน จัดสภาพแวดล้อมเอื้อการเรียนรู้ เราเชื่อว่าเราคือผู้เอื้อประโยชน์ให้เขา เราก็ทำหน้าที่ตรงนั้น เขาจะสามารถสร้างกระบวนการเรียนรู้เองได้ ถ้าเราเชื่อเรื่องศักยภาพมนุษย์ ถ้ามีสภาพแวดล้อมที่เอื้อ เขาจะเรียนรู้ได้ เราเป็นผู้อำนวยความสะดวกจะจัดสภาพที่เหมาะสม เขาจะเกิดการเรียนรู้ได้ ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“บทบาทผู้เรียน ผู้สอนเหมาะสม ใช้ Student center ก็ตรง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

## 2. ข้อควรคำนึงหรือสิ่งที่ควรพิจารณาก่อนนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้

ผู้บริหารและผู้สอนส่วนใหญ่มีความเห็นว่า สิ่งที่ควรคำนึงถึงหรือควรพิจารณาก่อนนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ ได้แก่ การติดตามผลภายหลังการอบรม 3- 6 เดือน การทดลองกิจกรรมการศึกษาก่อนใช้จริง เพื่อหาปัญหาอุปสรรค ผลลัพธ์ของกิจกรรมและช่วงเวลาที่เหมาะสม ผู้อำนวยการความสะดวกต้องจัดเตรียมห้องเรียน อุปกรณ์ในกิจกรรม เอกสาร การจัดช่วงพักเบรก สิ่งที่ช่วยสร้างความผ่อนคลาย เช่น ลูกอม ขนม เป็นต้น ดังที่ผู้บริหารและผู้สอนกล่าวว่า

“ ทดลองก่อน เพื่อหาปัญหาอุปสรรคก่อน ลองทำแล้วมีผลอย่างไร เช่น กิจกรรมบางอย่างอาจเกิดการกระทบกระทั่ง ร่างกาย ความคิด มีการแก้ปัญหา ทดลองแล้วจะเจอปัญหา กิจกรรมจบอย่างไร เราไปแทรกกระบวนการสรุปประเด็นที่น่าสนใจในจังหวะใด สรุปในช่วงที่เหมาะสม เป็นเรื่อง timing โปรแกรมจะสนุก โปรแกรมก็ดี สนุก ทำทางจะดี เอาไปสร้างรูปแบบกระบวนการเรียนรู้ให้เด็กมากที่สุด เราต้องการใหม่ๆ ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“ สิ่งที่บ่งบอกว่ามีความพร้อมในการจัด คือ ตัวผู้เรียน ตัวผู้สอน facilitator ซึ่งต้องเตรียมอุปกรณ์ ห้องเรียน เอกสารให้เรียบร้อย อาสาสมัครเข้ามาเล่นกิจกรรมเลย อยู่ที่ facilitator ต้องดูแลผู้เรียน ผู้เชี่ยวชาญจะดูแลอุปกรณ์ เอกสาร ห้องเรียนจัดอย่างไร รูปตัว U รูปตัว V อุปกรณ์ประกอบการแสดงมีอะไรบ้าง ส่วนใหญ่เป็นอุปกรณ์เอกสารประกอบ มีการ take a break ในการจัดกิจกรรมใหม่ อุปกรณ์แจก เช่น ลูกอม อาหาร เหมือนอุปกรณ์คล้ายเครียด ต้องมี ระหว่างทำ

กิจกรรมทำไปเรื่อยๆกลมกลืนกันไป หรือมีช่วงหยุด break เขาจะได้ไม่เครียด ไม่เบื่อ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

### 3. สถานการณ์อื่นๆ ที่เหมาะสมกับการนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ผู้บริหารและผู้สอนส่วนใหญ่มีความเห็นว่า กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับเยาวชนได้ทุกกลุ่ม ในเรื่องต่างๆ เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาความรัก ปัญหาครอบครัว ปัญหาเพื่อน ฯลฯ สามารถนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ได้ทั้งนอกระบบโรงเรียนและในระบบโรงเรียน กล่าวคือ สถานการณ์ที่นำกิจกรรมการศึกษามาใช้ในระบบโรงเรียน ได้แก่ วิชาการในหลักสูตรต่างๆ โดยนำมาใช้เฉพาะหัวข้อนั้นๆ เป็นต้น ส่วนสถานการณ์ที่นำกิจกรรมการศึกษาใช้นอกระบบโรงเรียน เช่น การพัฒนากลุ่มเยาวชน พัฒนาผู้นำ กิจกรรมนักศึกษา เยาวชนที่มีปัญหาทางอารมณ์ เยาวชนที่มีปัญหาบุคลิกภาพบางอย่าง เช่น ก้าวร้าว ไม่เป็นมิตร การขัดแย้งในกลุ่ม ฯลฯ ผู้เรียนในโรงเรียนพณิชย์ เป็นต้น นอกจากนี้ กิจกรรมการศึกษายังสามารถนำไปใช้กับวัยผู้ใหญ่ที่ต้องการเติมเต็มในบางเรื่องและยังต้องการพัฒนา ดังที่ผู้บริหารและผู้สอนกล่าวว่า

“ โปรแกรมควรเริ่มตั้งแต่มัธยมต้น เมื่อเขาเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเลย ในมหาวิทยาลัยควรทำตั้งแต่ชั้นปี 1 จะติดเป็นนิสัย มีนิสัยไปในทางบวก จบไปแล้วต้องอดทนอีกเยอะ โปรแกรมนี้อายุ 18-25 ปี ยังใช้ได้ แต่ถ้าใช้กิจกรรมกับมัธยมต้นต้องเปลี่ยนให้เหมาะสมกับวัยของเขา ให้ง่ายนิดนึง ถ้าไปใช้กับกลุ่มอื่น เด็กช่างกล เด็กพณิชย์” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“เอาไปใช้กับเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ ฝึกการคิดเชิงบวกเอาไปใช้ในวิชาการได้ เช่น การบริหารเชิงกลยุทธ์ กระบวนการเรียนทางวิชาการ การสร้างกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง เอาไปในวิชาได้ หลายวิชา เป็นหัวข้อนั้นๆ ใช้แก้ปัญหา ปัญหาบุคลิกภาพบางอย่าง เช่น ก้าวร้าว ไม่เป็นมิตร ใช้ความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม กิจกรรมเฉพาะเรื่องเอาไปใช้ได้ เอาไปเป็นประเด็นเป็นกลุ่มก็ได้ เด็กสนุกกับกิจกรรมมากกว่าที่จะสอนเนื้อหาเฉยๆ ต้องสอนผ่านกิจกรรม เกิดการเรียนรู้ดีกว่าให้เนื้อหาล้วน ให้เรียนรู้จากกิจกรรม เอาไปใช้ได้ สามารถใช้นอกระบบโรงเรียนและในระบบห้องเรียน ใช้กับกลุ่มกิจกรรมนักศึกษา ต้องพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำ วิธีคิด การตัดสินใจ การทำกิจกรรมกลุ่มมากขึ้น เอาไปใช้กับกิจกรรมนักศึกษา เด็กสโมสร ประธานชมรม เขาต้องพัฒนาให้มี AQ สูงขึ้น หรือต้องการเน้นบางเรื่อง เช่น กิจกรรมกล้าแสดงออก ประยุกต์ใช้ๆกับกลุ่มอื่นได้ Apply ปัญหาเรื่องการเรียน ปัญหาหัวใจ ความรัก คิดว่าเป็นเรื่องที่จำเป็นที่ต้องสร้างวัคซีนให้เขามี AQ ให้ได้ อื่นๆ กับชีวิตของเขา ปัญหาในครอบครัว ปัญหา



เพื่อน ไปใช้กับเยาวชนได้ทุกกลุ่ม เราต้องฝึก AQ ตั้งแต่เด็กๆ เด็กม.ต้น ม.ปลายวิเคราะห์ได้ ปรับความยากง่ายนิดหน่อย ส่วนใหญ่ใช้ได้ เอาไปใช้กับผู้ใหญ่ได้ น่าสนใจ ผู้ใหญ่ก็ประยุกต์ได้ ผู้ใหญ่ที่ต้องเติมเต็มในบางเรื่อง ยังต้องการการพัฒนา เต็มใจที่จะพัฒนา ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

#### 4. สิ่งที่ทำให้กิจกรรมการศึกษาไม่บรรลุวัตถุประสงค์ ไม่ราบรื่น การป้องกันหรือแก้ไข

##### ปัญหา

ผู้บริหารและผู้สอนส่วนใหญ่มีความเห็นว่า สิ่งที่ทำให้กิจกรรมการศึกษาไม่บรรลุวัตถุประสงค์ ไม่ราบรื่น ไม่ประสบความสำเร็จ ได้แก่ ผู้บริหารไม่เห็นคุณค่า ไม่เข้าใจกิจกรรมการศึกษา สถานที่จัดกิจกรรม การสนับสนุนต่างๆ นโยบาย งบประมาณ ความเหมาะสมของเวลา ความพร้อมของผู้เข้าอบรม การเห็นคุณค่าในกิจกรรมการศึกษาของผู้เข้าอบรม การจูงใจในการร่วมกิจกรรมหรือสิ่งกระตุ้นสมอง ใจของผู้เข้าอบรม ภาษาสื่อสาร วินัยของผู้เข้าอบรม ดังที่ผู้บริหารและผู้สอนกล่าวว่า

“ กิจกรรมต้องการสถานที่ การสนับสนุน เวลา เด็กต้องพรีจากเข้าห้องเรียนไม่ใช่เวลาเรียน สถานที่ที่ทำกิจกรรมได้ ผู้สอนที่มาร่วมทำกิจกรรม facility ต่าง ๆ นโยบาย งบประมาณ การจัดกิจกรรมกลุ่มเล็กๆ ไม่สามารถจัดให้เด็กกลุ่มใหญ่ๆได้ ต้องไม่คิดความคุ้มในแง่เงินหรือเชิงปริมาณมากเกินไป ต้องคิดเป็นในแง่เชิงคุณภาพ ต้องเข้าใจเรื่องการพัฒนาจิตใจ จิตวิญญาณ คุณภาพชีวิตคน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“ หนึ่ง เวลา ของเด็ก สอง เด็กไม่เข้าใจถึงว่ากิจกรรมที่อยากจะให้เขารับรู้ เขาจะได้ อะไรหรือเปล่า กับการสื่อสารไปถึงเขา การประชาสัมพันธ์ไม่ถึงเขา ถึงเขาแต่เขาไม่รู้คุณค่า ไม่รู้ว่าจะทำไปทำไม อบรมไปทำไม เรื่องเวลา เขาเรียนจะไม่มีเวลา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“ การอดทนของอาสาสมัคร มีอะไรเป็นแรงจูงใจเขา ต้องมีกลยุทธ์ 1) ผลกระทบ คือ วาจาของเรา 2) สิ่งที่กระตุ้นสมอง ใจของเขา เช่น ลูกอม อาหาร เขามีสติใช้หรือเปล่า สติของคนเรียน ให้เขามีสติ ไม่ใช่ล่องลอยกินทอฟฟี่ตลอดเวลา สติให้อยู่กับกิจกรรม สมมติ สิ่งสำคัญที่กิจกรรมจะประสบความสำเร็จ วินัยเรื่องเดียวกัน (กลุ่มเดียวกัน)” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

#### 5. ความสำคัญของการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและประโยชน์ของกิจกรรมการศึกษา

ผู้บริหารและผู้สอนส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ถือเป็นเรื่องจำเป็นมากในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพราะปัจจุบัน นักศึกษาส่วนใหญ่มีชีวิตที่สะดวกสบาย ราบรื่น เผชิญปัญหาอุปสรรคน้อย จึงเติบโตมาไม่เข้มแข็ง ไม่ตัดสินใจ ไม่รับผิดชอบที่ผิดๆ เมื่อเจอปัญหาไม่รู้จะจัดการอย่างไร เขาขาดสมาธิ ความอดทนต่อเรื่องต่างๆ น้อย ไม่เห็นคุณค่าในสิ่งต่างๆ นอกจากความสบาย ควรสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้เขาเหมือนเป็นภูมิคุ้มกันให้นักศึกษาเป็นผู้ใหญ่ที่เข้มแข็ง มั่นคง จัดการกับปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ เห็นคุณค่าในตนเอง สู้กับปัญหาอย่างผู้มีกำลังใจ กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้น มีประโยชน์มาก สามารถนำไปใช้ในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นการสร้างกระบวนการเรียนรู้ชีวิตพร้อมๆ กัน เรียนรู้ชีวิตตนเอง ชีวิตผู้อื่น การพัฒนาศักยภาพตนเองพร้อมๆ กัน การสร้างมนุษยสัมพันธ์ เห็นความแตกต่างของตนเองกับคนอื่น สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมเสริมให้ผู้เรียนโดยจัดนอกห้องเรียน ในห้องเรียน หรือใช้เชิงวิชาการก็ได้ ดังที่ผู้บริหารและผู้สอนกล่าวว่า

“ ควรพัฒนามากๆ เด็กสมัยนี้ไม่ตัดสินใจ ไม่รับผิดชอบผิดๆ เห็นอะไรผิดๆ ไม่เห็นแบบอย่างที่ดี เขาเห็นจากสื่อ เราไม่ยกย่องคนที่ประสบความสำเร็จ ทำให้เด็กเห็นคุณค่าในทางที่ผิด เด็กสมัยนี้ไม่มีสมาธิค่ะ อดทนไม่มี เรียนเสร็จไม่เก็บตำรา ทิ้งเลย ไม่เห็นค่าอะไรเลย นอกจากความสบาย การฝึกโยคะของเด็ก อาจผิดพลาดในระยะเริ่มต้น แต่สุขภาพจะดีขึ้น เรามีสมาธิดีขึ้น ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ จริงๆเป็นการเรียนรู้ที่จำเป็น เด็กในยุคนี้ เกิดมาสบายเกินไป การเผชิญปัญหาอาจน้อยมาก ชีวิตสะดวกสบาย ราบรื่น เวลาเติบโตจะไม่เข้มแข็งเท่าที่ควร เจอปัญหาไม่รู้จัดการอย่างไร เราควรสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้เขาเหมือนเป็นภูมิคุ้มกัน เพื่อให้เขาเป็นผู้ใหญ่ที่เข้มแข็ง มั่นคง จัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีประโยชน์มากค่ะ สามารถเอาไปใช้ในกระบวนการ AQ เป็นกระบวนการเรียนรู้ชีวิตพร้อมๆ กัน เรียนรู้ชีวิตตนเอง ชีวิตคนอื่น การพัฒนาศักยภาพตนเองพร้อมๆ กัน การสร้างมนุษยสัมพันธ์ เห็นความแตกต่างของตนเองกับคนอื่น เราจะพัฒนาอย่างไรจากความแตกต่างตรงนี้ ในความต่างนี้เราจะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างไร เป็นสิ่งสำคัญในการเรียนรู้ร่วมกัน สามารถเอาไปใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมเสริมที่จัดนอกห้องเรียน ในห้องเรียนได้ ใช้กับวิชาการได้ กลับกลุ่มเด็ก เช่น มัธยม หรือ ผู้ใหญ่ ไม่ใช่ทุกคนที่มี AQ สูง ทุกวันนี้ผู้ใหญ่อาจมีปัญหารอคการแก้ไขอยู่ก็ได้ เช่น ในที่ทำงาน บางคนวิธคิด วิธีแก้ปัญหายังไม่สร้างสรรค์เท่าที่ควร การใช้ความรุนแรงวาจา จากกิจกรรม การพูด ภาษาไปใช้ได้มากทีเดียว ในการพูดที่สร้างสรรค์ คนฟังมีกำลังใจ คนนอนไม่หลับ คนวิงวอน ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

## 6. ความคิดเห็นอื่นๆ

ผู้บริหารและผู้สอนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการจัดการศึกษาที่จัดขึ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของผู้เรียน เนื่องจาก มีการพัฒนาทั้ง 3 ส่วนไปด้วยกัน คือ ด้านร่างกาย ด้านความรู้ และด้านอารมณ์ความรู้สึก โดยเฉพาะด้านอารมณ์ความรู้สึกที่ถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญ กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นทำให้ผู้เรียนเรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างซึ่งเป็นมุมมองของชีวิตทั้งด้านบวก และด้านลบ ซึ่งช่วยแก้ไข เติมเต็มส่วนที่เขามี หรือทำให้เข้าใจสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น นอกจากนี้ กิจกรรมยังเป็นสื่อที่ทำให้ผู้เรียนเก็บจำความรู้ไว้ได้นาน ทั้งนี้ ได้เสนอแนะให้เพิ่มเติมกิจกรรมฝึกการให้อภัยด้วย ดังที่ผู้บริหารและผู้สอนกล่าวว่า

“ สิ่งที่ทำให้เขาเปลี่ยน AQ มาจาก แยกระหว่างร่างกายกับความรู้ มันมีความสัมพันธ์กัน เหมือน 2 อย่างควบคู่กัน ถ้าร่างกายเราอ่อนแอ วิถีคิด พลังสมอง กำลังใจก็ตกไปด้วย ต้องใช้ประกอบกัน เป็นวิถีคิดที่ถูกต้อง ถ้าเราให้ความรู้คนแต่เรื่องเหตุผล เหตุผลเป็นแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้น การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงเป็นการเปลี่ยนแปลงระดับอารมณ์ ไม่ใช่ระดับเหตุผลเท่านั้น มันไม่สมบูรณ์ วิถีคิดของคนเป็นส่วนหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงต้องมาจากรากฐานกว่านั้น ที่มีเรื่องอารมณ์ ร่างกายเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงระดับอารมณ์ความรู้สึก เป็นระดับที่ลึกกว่าการคิดด้วยเหตุผล การ train อะไรก็ตามที่เป็นความคิดเชิงเหตุผล ก็ไม่คิดว่าจะเปลี่ยนอะไรได้มากนัก กิจกรรมเป็นไปตามเป้าหมายของนีโอฮิวแมนนิส มันได้ทำหน้าที่ทั้ง 2 ส่วน เปลี่ยนระดับวิถีคิด ระดับอารมณ์ ความรู้สึก พอเขาได้ผ่านตัวนี้เขาจะได้เรียนรู้อะไรบางอย่างที่ไม่เคยเรียนรู้มาก่อน เป็นมุมหนึ่งของชีวิต เด็กแต่ละคนเรียนด้านบวก ลบในชีวิต ช่วยแก้ไข เติมเต็มส่วนที่มีหรือเข้าใจเรื่องนี้ เข้าใจสิ่งต่างๆมากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“ เวลาจัดกิจกรรม เราก็ไม่รู้ว่เด็กเก็บความรู้ส่วนไหนไว้บ้าง แต่เรารู้ว่า อย่างน้อยสิ่งทีให้กับเขา กิจกรรมก็บอกแล้วว่า กิจกรรมที่เขาได้ไปเขาจะจำแม่น แต่เขาจะเอาไปใช้ในรูปแบบไหนก็อีกเรื่องหนึ่ง มันประยุกต์ในทางบวก ในทางที่ดี ในทางที่เขาได้รับมา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

### ข้อมูลความคิดเห็นจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มทดลอง

1. ความคิดเห็นเรื่องรูปแบบกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในด้าน การกำหนดวัตถุประสงค์ หลักการเนื้อหา เทคนิคและการจัดกิจกรรม การประเมินผล บทบาทผู้เรียนและบทบาทผู้สอน กิจกรรมการศึกษามุ่งฝึกปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน โดยจำแนกเป็นประเด็นดังนี้

### 1.1 ความเหมาะสมของการกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่า วัตถุประสงค์ในกิจกรรมการศึกษามีความเหมาะสม สื่อสารเข้าใจดี กิจกรรมที่ทำตรงตาม วัตถุประสงค์ที่บอกไว้ วัตถุประสงค์และเนื้อหาสอดคล้องกัน ใบบงานกับวัตถุประสงค์สอดคล้อง กัน วัตถุประสงค์และความรู้ AQ เชื่อมโยงกันดีในแต่ละเรื่องต่อกันไปเรื่อยๆ เหมือนเรียนไปเรื่อยๆ จากวันแรกไม่รู้อะไรเลย ค่อยๆเสริมเข้าไปจนวันสุดท้าย ซึ่งทุกคนพร้อมแล้ว เต็มที่แล้ว ที่จะไปใช้ชีวิตต่อ วัตถุประสงค์ไม่ยาก เพื่อนร่วมกิจกรรมเข้าใจ สามารถทำตามวัตถุประสงค์ สำเร็จ นักศึกษาได้เรียนรู้สิ่งใหม่เพิ่มขึ้น ได้รู้อะไรที่ไม่ใช่มุมมองของตนเองคนเดียวแต่เป็นมุมมอง ของคนอื่นด้วย ทำให้ได้ใช้ความคิดร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดกัน กล้าแสดงออก นักศึกษา รู้สึกชอบ เป็นสิ่งที้นอกเหนือจากที่เรียนทำท้ายและสนุก ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความสุข แต่มี นักศึกษาบางคนให้ความเห็นว่าวัตถุประสงค์บางเรื่องยาก เป็นการประยุกต์ใช้ แต่กลุ่มเพื่อน ช่วยกันทำงานได้ ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“เหมาะสมมากๆ กิจกรรมแต่ละกิจกรรมที่ทำตรงตามวัตถุประสงค์ที่บอกไว้ในใบบงาน วัตถุประสงค์ไม่ยาก ส่วนใหญ่ทำกันได้เลย เพื่อนๆร่วมกิจกรรมเข้าใจ สามารถปฏิบัติตาม ได้สำเร็จ เพื่อนๆ ส่วนใหญ่ถามว่าทำไง กิจกรรมทำไงต่อ วัตถุประสงค์และเนื้อหาสอดคล้องกัน ครบ เช่น เกมหลังสงคราม บทบาทสมมุติตัวละคร 4 ตัว ทุกคนทำไปก็ไม่ได้ ไม่ให้ตัวเองถูกส่งให้ มนุษย์ต่างดาว กล้าที่จะปฏิเสธตามวัตถุประสงค์ เราชอบเรามีเหตุผลเพียงพอ กิจกรรมและ วัตถุประสงค์สอดคล้องกัน เช่น วัตถุประสงค์ให้กล้าปฏิเสธ กิจกรรมคือแสดงละคร ตรงตาม วัตถุประสงค์” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

“เหมาะสมนะ เหมือนเรียนไปเรื่อยๆ จากวันแรกไม่รู้อะไรเลย ค่อยๆเสริมเสริมเข้าไป จนวันสุดท้าย ทุกคนพร้อมแล้ว มันหมดแล้วนะ ทุกคนเต็มแล้วที่จะไปใช้ชีวิตต่อได้” (ผู้ให้ ข้อมูลคนที่ 5)

“เหมาะสมค่ะ เพราะถ้าแจกเฉพาะใบบงาน ให้ทำ ไม่มีนำเสนอก็ไม่ต่างจากในห้องเรียน อะไรที่นอกเหนือจากที่เรียน นอกเหนือจากที่เจอจะทำท้ายและสนุกเสมอ ผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่เหนื่อย พอเจอเพื่อนก็สนุก Happy วัตถุประสงค์ไม่ยาก ทำได้ ไม่ยากเกินไป ถือว่าเข้าใจ เรียนรู้สิ่งใหม่เพิ่มเติมเพิ่มขึ้น ได้รู้อะไรที่ไม่ใช่มุมมองของเราคนเดียวแต่เป็นมุมมองของคนอื่น ด้วย OK ทุกครั้ง รู้สึกอย่างแรกคือ รู้สึก Happy กับการทำ ไม่รู้สึกเบื่อ ไม่อยากทำ พอเราฟังบาง เรื่อง อึ้งจริงหรือ ทำไมเราไม่เคยเจอ มันมีแบบนี้ด้วยหรือ บางเรื่องเหมือนของเราเลย รู้สึกว่าได้ เกียงกัน share กัน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

“เหมาะสมค่ะ จัดกิจกรรมได้เหมาะสม มีการใช้ความคิดร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดกัน ชอบแลกเปลี่ยนความคิด ทำให้เรารู้หลายๆอย่าง บางคนไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด ภายนอกสดใส ร่าเริง ภายในชีวิตครอบครัวอาจเครียด ลึกกว่านั้น วัตถุประสงค์ไม่ต้องปรับ ไม่ยาก แรกๆ อาจจะดูยาก ไม่เข้าใจแต่พอเอาความคิดรวมกันแล้วไม่ยาก ถามเพื่อนช่วยกันอธิบาย ไม่ได้ยากอย่างที่คิด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

## 1.2 ความเหมาะสมของหลักการ เนื้อหาความรู้

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่า หลักการ เนื้อหาความรู้ในกิจกรรมการศึกษามีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้มาก ใช้ได้ทั้งในแง่การพัฒนาอารมณ์ ความรู้สึก วิชาการ การมีสติ การมีสมาธิ การมีคลื่นสมองต่ำซึ่งสามารถเรียนรู้ได้ง่าย การใช้จินตนาการ การควบคุมอารมณ์ลบ การมองโลกแง่บวก การพูดบวก การคิดเป็นระบบ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การพัฒนาทางร่างกาย เช่น มีรูปร่างสมส่วนขึ้น เหมือนเนื้อหาความรู้เป็นยารักษาโรคทุกโรค นอกจากนี้นักศึกษาสามารถนำเนื้อหาความรู้ไปใช้แก้ปัญหาการเรียน การทำงาน การทำงานกลุ่ม ผ่อนคลายความเครียด ปัญหาบุคลิกภาพ การควบคุมอารมณ์ ปัญหาครอบครัว รวมถึงสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ เนื้อหาความรู้ช่วยทุกเรื่อง จบการอบรมแล้ว เรื่องนี้มา เหมือนเป็นยารักษาโรคทุกโรค โดยรวมเกี่ยวกับสติ สมาธิ ทุกอย่างถ้าเรามีสติ สมาธิ ถึงแม้จะร้องไห้ เครียด มันก็ได้ครับ เอาไปใช้ในชีวิตประจำวันเยอะครับ อาทิตย์ที่แล้วนอนไม่หลับวันไปปรับศพเพื่อน ผมคิดตลอดจนเครียด พอไปปรับศพก็ใช้สมาธิ รู้สึกไม่ดีเลยอย่างแรง เสรี ทำใจไม่ได้ แต่ต้องนั่ง ผมเพิ่งเห็นคนตายครั้งแรก ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“เหมาะสมค่ะ ใช้ได้ในแง่ความรู้สึก วิชาการ การฝึกสมาธิ คลื่นสมองต่ำเรียนรู้ได้ง่ายจริงๆ get หลังจากตั้งมานาน ไข่เลย ไข่เลย เราทำได้หลังจากตั้งอยู่มานานแล้ว รู้สึกแตกต่างกัน เป็นความรู้สึกใหม่ เนื้อหาหยุดความคิดทางลบใช้บ่อยที่สุด เป็นคนเครียด ปวดหัวมาก นอนไม่ได้ ลูกขึ้นมา เอ๊ย ให้ลืม หออะไรอื่นทำ ที่สบายใจ คิดว่าเรื่องนี้ไม่เคยเกิดขึ้น แล้วพอเราผ่อนคลายกลับไปสู่ปัญหา คิดว่าเกิดอะไรขึ้น ผิดใหม่ ปรับปรุงอะไรบ้าง เอาวิธีการในห้องอบรมไปใช้ ช่วงอ่านหนังสือสอบ ความอดทนไม่มี เวลาอ่านง่วง นอน เปิดเพลงเบาๆ นม รู้สึกตาม สมองโล่งหลับไปเลย ไม่คิดอะไรเลย Automatic ของเรา ลูกขึ้นมาใหม่คราวนี้เราจะจำอะไรมากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

“ เนื้อหาความรู้เอาไปใช้ได้มาก เมื่อเรามีอารมณ์โกรธหรือมีปัญหาเราควรต้องมีสติ ต้องค่อยๆคิด ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขอยู่แล้ว แต่ถ้าเราฟังชันไม่ควบคุมสติ ก็ยิ่งไปกันใหญ่ แต่ถ้าเรามีสติ มองในแง่บวก เดียวมันก็ผ่านไป ค่อยๆ คิด ถ้าเราทำไม่ได้ก็ขอความคิดเห็นจากเพื่อนที่เราไว้ใจ เนื้อหาเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ฝึกสมาธิ ให้เป็นคนใจเย็นลง คิดทางบวก นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสบาย โยคะเล่นคะ ปกติจะเล่นอยู่แล้ว เนื้อหาความรู้ทุกอย่างเอาไปใช้ใน ชีวิตได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

“ เนื้อหาความรู้สำหรับตัวเองเอาไปใช้เยอะ บางเรื่องที่เอามา 60-70 % เกี่ยวกับตัวเอง เยอะมาก เรื่องนี้เราเคยเจอมา เรื่องนี้เราเป็นนะ เรื่องเหมาะสมมาก ก็เอาวิธีแก้ไขที่เพื่อนเสนอ อาจารย์แนะปรับใช้กับตัวเอง ได้ผลดีขึ้นค่ะ วิธีเผชิญปัญหาเมื่อก่อนเป็นนะคะ เวลาเจออะไรกับ บุคคลรอบข้างนี้ไม่สนใจ จะอยู่กับตัวเองเลย หลังอบรมจะพูดกับคนอื่นบ้าง คุยกับเพื่อนอาจจะ สบายใจบ้าง เนื้อหาเหมาะสมนะเห็นว่า การได้เข้าอบรมได้เจอสถานการณ์ต่างๆ พอไปเจอจริงๆ สถานการณ์แบบนี้ไม่ยาก สู้เดี่ยวก็ได้เอง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11)

**1.3 ความเหมาะสมของเทคนิคและการจัดกิจกรรมเรียนรู้** เช่น การจัดประสบการณ์ เรียนรู้ ตัวงานที่มอบหมาย สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ต่าง ๆ การจัดระบบกลุ่ม การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู เป็นต้น

### 1.3.1 ความเหมาะสมของเทคนิคการจัดกิจกรรมเรียนรู้

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่า เทคนิคการจัดกิจกรรมเรียนรู้ เนื้อหา และวัตถุประสงค์มีความสอดคล้องกัน ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเองผ่านกิจกรรม โดยการจัดประสบการณ์มีหลากหลายทั้งการฝึกเดี่ยว การฝึกเป็นคู่ และการฝึกกลุ่มใหญ่ โดยนำเอากิจกรรมฝึกโยคะ การทำสมาธิ การนอนตาย การเดินรำเกาชิกิ การพูดชม การกอด การสัมผัส สวัสดิ์มาให้ปฏิบัติก่อนการเรียนรู้ร่วมกันในห้อง ทำให้นักศึกษามีคลื่นสมองต่ำลง เป็นการเตรียมพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรมต่างๆในแต่ละครั้ง สำหรับเทคนิคการจัดการเรียนรู้มีหลายรูปแบบ เช่น เกม แสดงละคร การนำเสนอ เพื่อนสอนเพื่อน กรณีศึกษา การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ฯลฯ นักศึกษารู้สึกพอใจกับเทคนิคการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ สอดคล้องครับ เนื้อหา วิธีการ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เวลาทำงาน กลุ่มแสดงความคิดจะกลับมาเช็คว่าตรงกับวัตถุประสงค์หรือไม่ ถ้าตรงถือว่าผ่าน ถ้าไม่ตรงก็จะคิดให้ตรง วัตถุประสงค์เป็นหนทาง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“ กิจกรรมทำให้บรรล่วัตถุประสงค์ เช่น กิจกรรมกล้าแสดงออก รู้เลย ชัดเลย รู้ ทั้งที่เพื่อนแสดงออกมา กิจกรรมฝึกสติ (รักไม่รักคิดดูก่อน) ได้ครับ ฝึกสติ ทำอะไรหลายๆอย่าง เวลาเดียวกัน เกาซิกิฝึกสติ ตอนแรกทำไม่ได้ พอทำไปเรื่อยๆ ทำได้ แรกๆง ขาไปทาง มือไปทาง ตอนหลังผมดีใจขึ้น กิจกรรมหลังสงครามOK ไม่รู้จะเลือกใคร ที่ให้เลือกคนไป ไม่รู้ใครจะไป มันเลือกยากมาก เพราะแต่ละคนพูดข้อดีของตนเอง เราทำไงให้ต้องอยู่ ทุกคนได้แสดงออก กิจกรรมคิดเป็นระบบ ละครโครงเรื่องมีอยู่แล้ว ซ้อมมากถึง 4 ทุ่มจนยามมาได้ กลุ่มทำเต็มที่กับมัน ไม่เคยคิดว่าตนเองเป็นแม่งานได้ ตอนนี้ทำได้ ละครก็ทำได้ กำกับได้ เราทำได้ทุกอย่าง ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“ เทคนิคกับเนื้อหาสอดคล้องกัน เช่น กิจกรรมรัก ไม่รัก คิดดูก่อน เราต้องแยกให้ออก เหมือนต้องตั้งสติว่าจะพูดอะไรออกมา แล้วเราแสดงอะไรออกมา ไม่ใช่ว่าแสดงว่ารัก แต่คำพูดคิดดูก่อน เกาซิกิมันเป็นจังหวะ ถ้าเราพลาดนิดหนึ่ง เราจะผิดเพี้ยนไป กิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ถ้าเป็นการเลือกก็ถือว่าเป็นการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม คืออยู่แล้ว เมื่อเราแสดงเรารู้สึกจริง โดยส่วนตัวเป็นคนก้าวร้าว รู้ตัว พอได้เข้าอบรม ถ้าเราโดนมันคงแย่ เป็นภาพสะท้อนกลับเหมือนเห็นตัวเองในกระจก เมื่อแสดงไม่มีความรู้สึก เพื่อนแสดงเรารู้สึก มันเป็นความรู้สึกที่แย่มาก วัตถุประสงค์ไปที่อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม ประมาณนั้นเลย ก่อนข้างมีผลมากเลย ว่าเราต้องควบคุมอารมณ์มากกว่านี้ เรียนรู้ด้วยตนเองจากกิจกรรม เทคนิคชอบได้อยู่กับตนเองด้วย ได้อยู่กับเพื่อนกลุ่มใหญ่ด้วย เพื่อนกลุ่มเล็ก 2 คนด้วย การพูด การถอด สัมผัส คำพูดดีๆ ที่อยากได้ยินที่ฝึก 2 คน ชอบได้ลองทุกรูปแบบ สมาธิทำให้ได้อยู่กับตนเอง ได้โลกส่วนตัวสักพัก หมุนเวียนกันไป รู้สึกว่ามัน Perfect ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“ สอดคล้องกัน สมาธิ การเดินเกาซิกิก็เป็นการทำสมาธิอย่างหนึ่ง การเอาสมาธิเกาซิกิมาก่อนที่จะทำกิจกรรมในห้อง เหมือนทำให้เราได้สงบลง เตรียมพร้อมกับสิ่งที่เผชิญต่อไป ไม่ว่าไบบงาน กิจกรรมต่างๆ การทำกิจกรรมร่วมกันหลายครั้งหลากหลาย เล่นเกม พูดคุยกัน กิจกรรมกับวัตถุประสงค์สอดคล้องกันค่ะ กิจกรรมการสร้างความภาคภูมิใจให้ตนเอง การคิดในสิ่งดีๆ เป็นการสร้างกำลังใจให้ตนเอง เราก็พร้อมจะทำอะไรต่อไปเรื่อยๆ ทำในสิ่งที่ดีขึ้นไปอีก เราคิดว่าครั้งที่แล้วเราผ่านได้ ครั้งนี้เราก็ผ่านได้อีก ภูมิใจในตนเองว่าเห็นไหมเราก็ทำได้ไม่ยากอย่างที่คิด พูดไม่ถูกค่ะ พร้อมทั้งจะทำมากขึ้น กล้าสู้ เทคนิคการจัดกิจกรรมที่ชอบที่สุด คือกิจกรรมมนุษย์ต่างดาว (กิจกรรมหลังสงคราม) หนูเป็นคนนั่งประเมินที่นั่งข้าเขา ฝึกความคิดโต้แย้ง พูดคุยกัน มีรอยยิ้ม สนุกสนาน เฮฮา ของกลุ่มอื่นที่นั่งหัวเราะ ดูกลุ่มตัวเองก็หัวเราะ เล่นกิจกรรมได้ผลจากกิจกรรม ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11)

### 1.3.2 ความเหมาะสมของการจัดระบบกลุ่ม

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ชอบการจัดระบบกลุ่มในกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้น เนื่องจากผู้เรียนมีอิสระในการจัดกลุ่มและบริหารกลุ่มเอง จึงรู้สึกสบายใจ ไม่เครียด เป็นตัวของตัวเอง กล่าวเรื่องราว กล่าวพูดคุยแสดงความคิดเห็น ซึ่งการที่ผู้เรียนจัดกลุ่มเองนี้ เขามีอิสระที่จะกระจายไปอยู่กลุ่มอื่น ทำให้รู้จักเพื่อนคนอื่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก ข้อมูลมากขึ้น แต่ผู้เรียนบางคนก็ชอบอยู่กลุ่มเดิมบ่อยๆ เพราะรู้สึกไว้วางใจและสานต่อเรื่องราวที่เคยแบ่งปันประสบการณ์ได้ง่ายกว่า นักศึกษาให้ความเห็นว่า ไม่ชอบการจัดกลุ่มโดยผู้สอน เพราะรู้สึกกดดัน ถูกบังคับ ไม่เลื่อนไหลในการทำกิจกรรม ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ให้อิสระดี ได้กระจายกลุ่ม ได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อมูลมากกว่า ความคิด ความรู้สึกยังงี้ มีข้อเสีย บางคนสนิทกันจะสนิทกลุ่มเดิม ไม่ย้ายกลุ่ม แต่เราคุยกัน share ความรู้สึกในกลุ่มถ้าเราคุยเรื่องอื่นต่อไปจะง่ายกว่า ขนาดกลุ่ม 4-6 คน ไม่มากนักน้อยเกินไป” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ขอบคุณ การจัดกลุ่มทุกคนมีอิสระของตน กลุ่มบริหารเกาะกลุ่มกันเหนียวมาก บัญชีตอนแรกๆ ช่วงหลังกระจาย คนอื่นๆกระจายไปเรื่อย ได้กระจายดีกว่า ได้รู้จักกันหมด ถ้ากำหนดให้กดดัน เช่น วันนี้เราไม่อยากคุยกับคนนี้ เราไม่อยากอยู่กับคนนี้ อาจทำกิจกรรมไม่เต็มที่ ต้องมีอิสระ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

“ชอบจัดเอง ไม่ต้องมีการบังคับ เราคิดเอง อิสระ เราไม่อยู่กลุ่มเดิมทุกวัน มาช่วงหลังๆที่อยู่กลุ่มเดิมบ่อยนิดนึง 4-6 คน OK ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

### 1.4 ความเหมาะสมของการประเมินผล

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่า การประเมินผลมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ การประเมินผลความรู้ ขณะทำผู้เรียนต้องคิดก่อนตอบ ช่วงหลังๆเป็นการวิเคราะห์ ให้ผู้เรียนคิดเพิ่ม แต่ไปงานชัดเจนละเอียดอยู่แล้ว ส่วนการประเมินตนเอง ช่วยให้ผู้เรียนสำรวจตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น ได้ย้อนกลับมาคิดว่าได้ทำกิจกรรมอะไร นักศึกษาระบุว่าขณะทำการประเมินผล ไม่รู้สึกเครียด ไม่กลัว สบายๆ เพราะนำผลเปรียบเทียบกับตนเอง รู้สึกเป็นของตัวเอง เป็นการเช็คความรู้ง่ายๆของตน การตอบมีระดับให้ตอบมาก น้อย ปานกลาง และจำนวนข้อกำลังพอดี สำหรับรูปแบบการประเมิน นักศึกษา



บางส่วนพอใจกับการเขียนเป็นข้อๆ บางส่วนพอใจกับการใช้มาตรประมาณค่า ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ครับ สบายๆ สะท้อนตัวเรา อะไรที่เป็นตัวเรา การประเมินความรู้ไม่อี้อัด สบายๆ ในหนังสือ ใบงานชัดเจนละเอียดอยู่แล้ว หนังสืออ่านไม่บ่อยแต่ก่อนตอนทำกิจกรรมก็อ่านบ้าง ชอบที่ประเมินผล เป็น guideline ให้รู้ว่าเราต้องทำอะไร รู้จักตัวเองมากขึ้น ชอบแบบเขียน เหมือนอธิบายได้เยอะกว่า อยากพูดเขียนบรรยายว่ารู้สึกอะไร เสนอแนะเนื้อหาที่ทำ ว่าสนุกसानเกินไป เสียดัง ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ ไม่เครียดเพราะ อาจารย์บอกให้เป็นตัวเอง ทำในสิ่งที่คิด ทำในสิ่งที่รู้สึก ทำในสิ่งที่ถาม ตอบตามความเป็นจริง คำตอบไม่ fix เลข มีระดับให้ตอบ มากที่สุด น้อย ปานกลาง ให้ตอบโดยตัวเอง การประเมินทำให้รู้ว่าส่วนใหญ่เป็นไง ส่วนน้อยเป็นไง ส่วนที่แตกต่างกันอย่างไร ทำไมเป็นแบบนั้น จะได้ว่าใครรู้ ใครไม่รู้ ใครได้อะไรไปบ้าง ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“ สอดคล้อง คำถามช่วยให้เราได้คิดก่อนตอบ ให้ประเมินเดี๋ยวนั้น เรากลับย้อนคิดเมื่อถึงนี้ทำอะไร เกมอะไร คำถามคืออะไร เราประเมินตนเอง ตัวประเมินตนเองเป็นสิ่งดี ทำให้เราย้อนกลับมาคิด ไม่เครียด จำนวนกำลังดี ไม่น้อย ไม่มาก หนูไม่ชอบการประเมินผลที่ถามให้เขียนเยอะๆ ดีที่สุด ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

### 1.5 ความพึงพอใจในบทบาทของผู้เรียน และบทบาทของผู้สอน

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่า พึงพอใจบทบาทของตนเองในกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้น บทบาทของผู้เรียนทำให้บรรลุวัตถุประสงค์เรียนรู้ นักศึกษาพึงพอใจที่ตนเองเป็นผู้ดำเนินการเองทั้งหมด เป็นผู้ให้ความรู้ ผู้อภิปราย ได้ลงมือทำ ปฏิบัติเอง ได้ใช้ความคิด ลองทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ ค้นพบคำตอบด้วยตนเอง ภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้จากกิจกรรม ฝึกทักษะคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างตนเองและเพื่อน ได้มีอารมณ์ความรู้สึกร่วมกัน รวมถึงการค้นพบตนเอง ซึ่งนำไปความรู้สึที่ดีต่อตนเอง ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ ชอบครับ ได้เสนอความคิดเห็นตัวเอง ได้นำเสนอหน้าห้อง ได้คำแนะนำ ตอนนี้ชอบนำเสนอมากขึ้น แต่ก่อนรู้สึกอาย พอได้มาอบรมได้สลับคนจุด คนนำเสนอ หลังๆ ชอบนำเสนอ เล่นละครตอนแรกคิดว่า ตัวเองจะทำได้ไหม ไม่ชอบเล่นละคร ตอนหลังชอบเล่นละครมาก ผมงกล้าขึ้น เป็นผู้นำมากขึ้น มีภาวะผู้นำควบคุมไปด้วย เพราะเราทำได้ ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“ชอบ ชอบตรงที่เราได้ดำเนินการเอง อาจารย์พูดเกริ่นไว้ก่อนก็น่าจะดี คนไม่ฟังเพื่อนก็ตามไป ที่เหลือหัวหน้าแต่ละกลุ่มลงรายละเอียด อาจารย์เกริ่นก่อน แต่ชอบที่เราเป็นผู้ดำเนินการเองทั้งหมด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

“ชอบค่ะ คือ ไม่น่าเบื่อ ถ้าจดอ่าน เราอ่านจะเบื่อ เราต้องได้ทำ ปฏิบัติเอง ลงมือเอง รู้สึกว่า เราได้ใช้ Idea ลงมือทำ ความรู้สึกความสนุกต่างกัน ถ้าเรานั่งดูก็ไม่มีส่วนร่วม เราทุกคนอยากเป็นนางเอกพระเอก มีความสำคัญ กิจกรรมไหนที่เรามีส่วนร่วม แสดงว่าเรามีความสำคัญ เราภูมิใจในตนเองที่ได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม เราสำคัญนะ ชอบทุกอย่างที่มีส่วนร่วม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

“ชอบค่ะ เหมือนได้เรียนรู้เอง สถานการณ์บางตัวถ้าเกิดกับเราแล้วจะรู้สึกอย่างไร เจอประสบการณ์นั้นด้วยตัวเอง เราเรียนรู้จากกิจกรรมด้วยตนเอง เรียนรู้เอง ได้แย้งกัน เหมือนให้โจทย์มาเรื่องมิติ เนื้อเรื่องแยกมิติ สูง ต่ำ LEAD ถ้าเป็นจริงๆ คิดว่าตนเองเป็นคนในสถานการณ์นั้นเอง ถ้าเป็นเราเราควบคุมไม่ได้เพราะอะไร เหมือนเราได้ประสบการณ์เลย อยากบอกว่ากิจกรรมทำให้ได้คุยกันเยอะขึ้น เกาซิกอยู่กับตัวเอง เดินไปก็หาตัวเองไป หนูอยู่ริมประตูมีกระจกด้วย ขำตัวเอง ฮาตัวเอง กิจกรรมฝึกคู่ ได้พูดความรู้สึกกับเพื่อนที่อยู่ตรงหน้า ตอนฝึกจับมือเพื่อนตอนนั้นต่างคนต่างน้ำตาซึม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11)

สำหรับบทบาทของผู้สอน นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเห็นว่า ผู้สอนมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์เรียนรู้ในลักษณะผู้สังเกตการณ์กิจกรรม ผู้ร่วมเรียน ผู้กระตุ้น ผู้ชี้แนะ ซึ่งนักศึกษาระบุว่า เป็นรูปแบบการเรียนรู้อีกแบบหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนช่วยเหลือกันเรียนรู้ แบ่งปันความคิด ความรู้สึก การแก้ปัญหาพร้อมกัน โดยผู้สอนใช้คำถาม นั่งร่วมกิจกรรมด้วย เพิ่มเติมประเด็นสำคัญ ช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ที่จะคิดในงานของตนเอง ผู้เรียนรู้จักวิธีการเรียนรู้ แวะเวียนไปตามกลุ่มต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกอิสระ นักศึกษารู้สึกพึงพอใจบทบาทผู้สอน ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“บางอย่างที่ผู้เรียนไม่เข้าใจ ถามได้ อาจารย์ทำให้กิจกรรมในใบงานสำเร็จ คือ มาเพิ่มเติมจากที่ให้เรียนรู้กันเอง ผมภูมิใจในตนเอง เราสามารถเข้าใจในเนื้อหา วัตถุประสงค์ ทำตามใบงานสำเร็จ ถูกต้อง ก็รู้สึกภูมิใจ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ชอบกิจกรรมแบบการอบรมของเรามีอาจารย์ชี้แนะนิดๆหน่อยๆ ต้องมีผู้นำ แนะนำว่าจะไปทิศทางไหน เป็นระยะห่างๆ ระหว่างผู้ฝึกกับอาจารย์ ก็ไม่ห่างมากนัก มีระยะเวลา

ที่ทำให้เราเป็นตัวของตัวเอง แสดงตัวตน ถ้าซัดเกินไปจะกดดันเกินไป ว่าจะทำได้ไหม ทำแล้วจะเกร็ง การที่อาจารย์อยู่ข้างไปชี้แนะกลุ่มอื่นบ้าง ทำให้เราได้ในวัตถุประสงค์ บางที่เราไม่เข้าใจในบางจุดก็ถาม ทำให้ผ่านจุดนั้นมาได้ ทำให้เราทำงานกลุ่มอย่างไหลลื่นได้ ผู้สอนทำเหมือนมาสังเกตการณ์กิจกรรมมากกว่า เหมือนผู้เรียนเป็นผู้เล่น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“ ดีค่ะ อาจารย์มีการถาม ไม่ได้เข้ามานิ่งๆ หนูตกใจ ไม่ได้มาแบบน่ากลัว มีอะไรเหรอ ฟังมันซิ เข้ามานั่งฟังเหมือนเพื่อนคนหนึ่ง ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

“ ตอนแรกปรับตัวไม่ได้ ทำไมอาจารย์ไม่มาดูแล หลังๆ ปรับตัวได้ คุยกันเองก็สนุกดี เป็นการเรียนรู้อีกแบบหนึ่ง ถ้าเราเรียนในห้อง อาจารย์จะบอกต้องทำแบบนี้แบบเดียว แต่อันนี้เราจะเถียงกัน ตรงนี้ทำแบบนี้ใช่ไหม ลงมติว่าทำแบบนี้ไหน ได้ฝึกทักษะในตนเอง คิดแก้ไข ร่วมกันคิดว่าจะทำแบบนี้ไหนให้ตรงตามวัตถุประสงค์ กลุ่มที่หนูอยู่คิดทุกคน นั่งเถียงกัน ก็โอเค ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11)

## 1.6 กิจกรรมการเรียนรู้มุ่งฝึกปฏิบัติทั้งกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อยหรือไม่ อย่างไร

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่า กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดขึ้นนักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เช่น ฝึกโยคะ เกาชิกิ การทำสมาธิ นอนตาย ฝึกจินตนาการและภวังค์แห่งการรับรู้ การยิ้ม สัมผัส ชม สบตา การใช้คำพูดบวก ฯลฯ โดยที่การฝึกแต่ละกิจกรรมผู้เรียนได้ประโยชน์มาก เช่น การฝึกโยคะ เป็นการบริหารอวัยวะภายใน ทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น รูปร่างสมส่วน ระบบการขับถ่ายดี สมาธิดี ใจเย็น การเดินรำเกาชิกิ ทำให้มีสมาธิ การทำสมาธิ ทำให้มีสมาธิในการทำงาน มีสติ คลื่นสมองต่ำ จิตใจสงบ คิดเร็วและผิดพลาดน้อย มองโลกบวกขึ้น การนอนตาย ฝึกจินตนาการและภวังค์แห่งการรับรู้ ทำให้เกิดการผ่อนคลาย เบาๆ สบายๆ ตื่นอย่างสดชื่น ช่วยในการทำงานและคิดแก้ปัญหา เป็นแรงกระตุ้นตนเอง มีกำลังใจ ฯลฯ ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ โยคะทำให้มีสมาธิ ตั้งสติก่อนเข้าทำงาน โยคะมีผลต่อการเรียนรู้ในทำงาน เพื่อนเงียบ ง่ายในการสื่อสาร ทุกคนเงียบ รวมสมาธิได้เร็วกว่า โยคะได้ฝึกสมาธิ รูปร่าง หลังอ หลังฝึกหลังตรงขึ้น ไม่ห่อไหล่ สมาธิทำให้ทบทวนว่าเราทำอะไร ควรทำอะไร ตัวเราเป็นไปอยู่กับปัจจุบันตัวเอง คิดมากขึ้น มีสติ ความรู้สึกหลังฝึก สงบดี ท่านอนตายทำแล้วรู้สึกสบาย ลองทำตามเขา เกร็ง คลายกล้ามเนื้อ เหมือนอยู่บนหญ้า ฝึกจินตนาการ เบาจริงๆ ตัวลอย ingsลับ

กึ่งตื่น ชอบมาก ผมรู้สึกเหมือนหลับใน อาจารย์เรียกแต่ขยับตาไม่ได้ ปล่อยไปเลย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ ฝึกโยคะ เห็นชัดคือสมาธิ การออกกำลังกายที่เป็นการเผาผลาญ ความยืดหยุ่น ทำให้ตัวอ่อน ท้องได้ทำงาน ช่วงนั้นขยับถ่ายเป็นเวลามากทุกเช้า ไม่ใช่แรง เผาผลาญภายใน บิดนั้น บิดนี้ เกาซิกิ สมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำ ถ้าผลออกเลย จินตนาการ ตอนฝึกคิดถึงภาพสารคดี จินตนาการดีมากขึ้น เห็นภาพชัดเจนมากขึ้น ไปใช้ประโยชน์มากกว่า ถ้าแก้ปัญหา จะจินตนาการว่าผลจะเป็นอย่างไร เป็นภาพออกมา นอนตาย รู้สึกสบาย โลง ไม่ได้ยินเสียงเพลง เสียงเพื่อนก็ไม่ได้ยิน มันโลงไม่รู้สึกระไรเลย ประสาทรับรู้ไม่รับ ไม่ได้ยินเสียง ไม่รู้สึกวุ่นวาย ไม่ได้คิด รู้สึกอีกครั้งนับเลขจนตื่น ชอบ ตื่นแล้วสดชื่น เหมือนได้หลับแล้วหลับสนิท โยคะ นอนตาย ชอบมาก การกอด คำพูดดีๆ คำพูดทางบวก พูดคำพูดดีๆเป็นเรื่องแปลกไม่เคยมาก่อน ไม่เคยชมเพื่อนผู้ชาย จับมือรู้สึกแปลกๆ ก็ชมเพื่อนว่า “ หล่อนนะ ขาวได้อีก อยากได้หน้าตาอย่างนี้ ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

“ โยคะ ได้สมาธิมากขึ้น ทำต้นไม้ทำให้ไม่ออกแวก ไม่งั้นย่นไม่อยู่ หนูทำได้เพราะสายตาไม่ออกแวกมองใคร บริหารอวัยวะภายใน ใช้การหายใจเข้า-ออก ข้างในเคลื่อนไหว ไม่ใช่การออกกำลังกายที่รุนแรง เราทำได้แค่นั้น เต้นเอ็น กล้ามเนื้อแน่น ค่อยๆฝึกจะยืด ถ้าเราตั้งสมาธิก็ทำได้ คิดว่าทำไม่ได้ เราก็จะทำไม่ได้ เราอาจจะทำได้ไม่สวยเหมือนเพื่อนบางคน แต่เราก็ทำได้ สมาธิ รู้สึกเหมือนไม่คิดอะไร ขาวๆ ไม่รู้สึกระไรเลย ไม่ปวดหัว สบายๆ ท่านอนตาย ทำให้รู้ว่าตัวลอย เพื่อนก็รู้สึกเหมือนกัน บอกว่าเบาๆ ชอบที่สุด จินตนาการว่าต้องทำอะไร ก่อนถึงจะบรรลุวัตถุประสงค์ถึงสิ่งที่เราอยากเป็น ค่ะ รู้สึกว่ากระตุ้นตัวเอง ว่าเราต้องทำ ถ้าเราอยากได้เราต้องทำ กิจกรรมของอาจารย์สนุก ได้มาเจอเพื่อนๆ ได้ความรู้เพิ่มขึ้นเป็นความรู้หมด ถ้าเรายังเรียนรู้เยอะจะได้มีอะไรหลายอย่างในชีวิต” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

“ ฝึกโยคะได้ใจเย็น สมาธิ กล้ามเนื้อยืดหยุ่น นอนตาย ได้รู้สึกผ่อนคลาย เป็นวิธีหนึ่งในการทำสมาธินอกจากนั่งสมาธิ นั่งสมาธิ รู้สึกโล่ง สบาย พอล้มตา รู้สึกเบาๆ กอดกับเพื่อน รู้สึกดีกับเขา ชมเพื่อน เขาชมกลับ รู้สึกดี ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

“ โยคะได้บริหารร่างกาย เสียงหัวเราะ สมาธิ นั่งสมาธิ ได้ฝึกจิตตัวเอง ตอนนี้สงบ มีสติมากขึ้น มีสมาธิ มีสติคิดอะไรไว ทำเลขเร็ว คิดเร็วกว่าเครื่องคิดเลขแล้ว ผิดพลาดน้อยลง มองโลกดีขึ้น เพื่อนเสนออะไรขัดกับเรา เรารับมากกว่าเถียงกลับไป ถ้าเราอารมณ์ไม่ดี เขาพูดมาไม่ใช่ย้อนกลับทันที ช่วงมีสมาธิจะมีจินตนาการที่ดี ช่วงเขียนหนังสือที่ต้องสงบที่สุด เสียงอื่นมา

ควบคุมตัวเองว่าทำงานอยู่นะ ฝึกจินตนาการ ได้คิดไปตามเพลง ทำตาม ความรู้สึกไปตามนั้น รู้สึกสบายๆ เรื่อยๆ นิ่งไปเรื่อย กลับเป็นช่วงๆ หลังจากฝึกจินตนาการแล้วได้จินตนาการถึงเรื่องอื่นๆ สิ่งต่างๆ ได้ เห็นภาพ นึกถึงรูปพ่อแม่ มีกำลังใจมากขึ้น เวลาเหนื่อยๆ นิ่งสบายๆ คิดถึง รู้สึกดี เย็นสบาย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11)

นอกจากนี้ นักศึกษายังมีความเห็นว่ากิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้น ถูกออกแบบให้มีการเรียนรู้ในกลุ่มย่อยทุกกิจกรรม ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ ไม่มีชั่วโมงไหนที่ไม่ได้ทำงานกลุ่ม ได้ทำอะไรหลายๆอย่างในเวลาเดียวกัน ได้อยู่กับตนเอง จินตนาการ ทบทวนว่าทำอะไร อยู่กับเพื่อนก็ได้ share ความรู้ใหม่ๆ นิ่งคือนิ่ง สนุกคือสนุก เวลาสั้นๆ มีหลายรสชาติได้อยู่กับตนเองด้วย อยู่กับเพื่อนด้วย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

“ ในกิจกรรมได้เรียนรู้การทำงานกลุ่มมากเลย พูดคุยกันตลอด ไม่มีวันไหนเลยที่ต่างคนต่างทำ ไปงานมา อันนี้อะไร อันนี้อะไรตลอด ถามกัน ช่วยกัน ปรึกษากันตลอด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11)

## 2. ความพึงพอใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนต่อกิจกรรมการศึกษา

### 2.1 สิ่งที่ทำให้นักศึกษาารู้สึกพึงพอใจ หรือกิจกรรมใดที่รู้สึกพึงพอใจ

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่า สิ่งที่ทำให้ตนเองพึงพอใจ คือ เทคนิคการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย โยคะที่เหมือนการออกกำลังกาย การทำสมาธิ นอนตายทำให้สงบนิ่ง เย็นลง ผ่อนคลาย กิจกรรมกลุ่มที่มีทั้งการแสดงละคร เกม การอภิปราย แลกเปลี่ยน เทคนิคเหล่านี้ผสมเข้าไปในแต่ละกิจกรรม เช่น กิจกรรมทักษะการแก้ปัญหา ผู้เรียนได้เล่นเกม ช่วยกันคิด วางแผน เคารพใจกัน แข่งขันกัน รู้สึกสนุก กิจกรรมฝึกคิดทางบวก ผู้เรียนได้เล่นเกม แข่งขันกัน วางแผน รู้สึกภาคภูมิใจ สนุกสนาน กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน ผู้เรียนได้ช่วยกันคิด พูดคุย เสนอความคิด ฝึกจินตนาการ ได้หัวเราะ สนุกสนาน กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและกำลังใจ ผู้เรียนได้เล่นเกม เกิดความคิดว่าชีวิตเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ ผู้อื่นก็มีสิ่งที่ภาคภูมิใจต่างจากตนเอง รู้สึกสนุก กิจกรรมกล้าแสดงออกและกิจกรรมคิดอย่างเป็นระบบ ผู้เรียนได้แสดงละครใช้อารมณ์ที่หลากหลาย เหมือนเป็นการปลดปล่อย ได้เล่นกับเพื่อน ระดมความคิด รู้สึกสนุก เรียนรู้จากกิจกรรมว่าต้องมองเห็นความสำคัญของตนเองเพื่อสร้างกำลังใจให้ตนเอง ค้นพบความสามารถในตนเอง จึงรู้สึกภาคภูมิใจ มีพลังความเชื่อมั่น ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ ชอบเล่าประสบการณ์ share ความรู้สึก ได้ปลดปล่อย ทั้งที่เราไม่ได้สนิทกันมาก ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน เรารู้จักกันไวใจกันมากขึ้น ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้อีก เห็นใจเขา เราประสบมาแล้ว เราเป็นส่วนที่คำพูดของเราทำให้เขาดีขึ้น คนที่ยิ่งกว่าเราก็มีอีกนะ กิจกรรมนอนตายโยคะ ทำให้เรานิ่ง จากใจเราคิดโน้น คิดนี้ เย็นลง ผ่อนคลายได้เยอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ ชอบเกมต้องตัวเลข ช่วยกันคิด รวมหัวกันคิด เขาจะอ่านเกมถูกไหม เราจะอ่านเกมผิดไหม วางแผนได้ดีมาก รู้สึกภูมิใจครับ เห็นเพื่อนแสดงความสามารถออกมาทุกคน “ กิจกรรมเขียนคำบวก” ชอบมากที่สุด ให้เพื่อนอ่าน ต้องมีการวางแผน ผลงานของตัวเองนำไปตัดสินงานกลุ่มอื่นได้ ผมภูมิใจครับ ผมคิดว่ากิจกรรมมันต้องมีความยากลำบาก แข่งขันกัน ชอบมากที่สุดเพราะมีการแข่งขันและการวางแผน เป็นเรื่องความสนุกสนาน ผมสังเกตว่าต้องตั้งสติก่อนไม่งั้นอ่านผิด ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“ เกมตัวเลข ครับสนุก กิจกรรมกล้าแสดงออกก็มัน กิจกรรมคิดเป็นระบบ สนิทกับเพื่อนเพราะได้ซ้อม เต็มที่กับมัน ทุกคนโทรมาหาผมว่าจะซ้อม จริงจังมาก พอใจกิจกรรมเพราะมันภูมิใจมากกว่า ภูมิใจ ทำได้ ทำได้ก็ OK นะ แสดงอะไรก็หมดตลอด กิจกรรมกล้าแสดงออกก็ครั้งนึง กิจกรรมหลังสงครามอีกครั้ง ที่เกี่ยวกับการแสดงละครเขาจะเชื่อใจให้ผมเป็นผู้ทำ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“ ชอบเวลาทำงานกลุ่ม ชอบทุกกิจกรรม ทำงานเป็นกลุ่ม Perfect กลุ่มเล็ก กลุ่มใหญ่ ได้แลกเปลี่ยน Perfect หหมด ชอบทุกจุด ชอบอะไร ชอบการคิด ชอบให้เราได้รู้ด้วยตนเอง วิธีฝึกการลงมือทำเองทุกอย่าง จบท้ายด้วยการประเมินตนเอง เราทำเป็นประจำจนเราชินเป็นตนเองตัวเองเหมือนเดิมแต่เปลี่ยนวิธีคิด เปลี่ยนวิธีการเจอปัญหา การสะท้อนออก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“ พอใจกับการแสดงละคร มันได้ใช้อารมณ์ที่หลากหลาย อะไรไม่เคยทำก็ได้ทำ ชีวิตจริงเราวิตไวยไม่ได้ มันเป็นการปลดปล่อย วิทยุคิดว่าตนเองไม่สำคัญ คิดว่าคนนี้ไม่ชอบเรานั้นไม่ชอบเรา ไม่ถามตัวเองว่าเราพอใจในสิ่งที่เรามีหรือยัง ถ้าเราพอใจในสิ่งที่เรามี เราให้ความสำคัญกับตนเอง เราชักตัวเรา ในใจคิดดี พฤติกรรมก็ออกมาดี คนรอบข้างรู้สึกดีกับเรา สังคมก็จะตามมาเอง เรียนรู้จากกิจกรรมว่า คนเราต้องมองเห็นความสำคัญของตนเอง ถ้าไม่เห็นความสำคัญก็เหมือนไม่สร้างกำลังใจให้กับตนเอง ไม่มีจุดหมาย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

“ ชอบกิจกรรมเยอะ จำไม่ได้ ชอบเยอะ กิจกรรมที่มีนักป็นเขา (กิจกรรมหมุนเวียนเรียนรู้) แสดงละครที่หนูโดนไล่ออก ชอบนะ เกมแม่ไก่ (กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและกำลังใจ)

เอ็นเตอร์เทนมาก เล่นเกมเลย เป็นรั้ว เป็นเสื่อโง่ มีความภาคภูมิใจในตนเอง ชอบสิ่งที่อยู่ในกิจกรรม ทำให้เราคิดว่า ชีวิตเป็นสิ่งที่ภูมิใจ รู้เรื่องคนอื่นว่ามีความภาคภูมิใจไม่เหมือนกัน ต่างจากเรา กิจกรรมแสดงละคร สนุกดี ชอบได้เล่นกับเพื่อน การเล่นเกมสะท้อนให้เห็นชีวิตมันเป็นเรื่องใกล้ตัว” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

## 2.2 สิ่งที่ทำให้นักศึกษารู้สึกไม่พึงพอใจ หรือกิจกรรมใดที่รู้สึกไม่พึงพอใจ สิ่งที่ควรปรับปรุงคืออะไร

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้าร่วมการอบรมมีความคิดเห็นที่หลากหลาย ทั้งพอใจและไม่พอใจกิจกรรม นักศึกษาที่ไม่พอใจกิจกรรมมาจากสาเหตุหลัก คือ อุปนิสัยของเพื่อนร่วมกิจกรรม เช่น การแสร้งสร้าง ไม่รับฟังความคิดเห็น การไม่ตรงเวลา ฯลฯ ลักษณะของกิจกรรม เช่น การคิดคำพูดบวกไม่ออก ตื่นเต้นในการเล่นเกมนั้นเนื้อหาบางเรื่องยาก ไม่ชอบแสดงละคร ไม่ชอบให้คำชมผู้อื่น หรือการมองโลกบวก เป็นต้น ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ให้คำชมเพื่อน ไม่ happy รุนแรง ต้องมาโกหกเพื่อนอีกแล้ว กอด ยิ้ม OK ยิ้มให้เพื่อนทุกคนได้ จะกอดเฉพาะเพื่อนที่สนิทจริงๆ มองโลกแง่บวก ไม่มีเลย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“กิจกรรมฝึกคิดทางบวก อ่านตัวอักษร ตัวอักษรที่ได้ค่อนข้างยาก ประโยคที่คิดออกแนว คิดแง่บวกไม่ค่อยออก เอาแบบฮาไปเลยละกัน ตอนพูดตื่นเต้น กลัวพูดไม่ได้ กลัวพลาด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

“ไม่พอใจเพื่อน โดนเอาเปรียบ มาเร็ว บางทีเราก็มีธุระ เราตัดสินใจเข้าอบรมนี้เราต้องตรงเวลามากที่สุด บางคนห้าโมงครึ่งยังคุยอยู่กับแฟนหน้าม. อยู่เลย ไม่ตรงเวลา บางคนไม่ฟังความคิดเห็นของใคร เถียงเอาเสียงเข้าข่ม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“กิจกรรมการเล่นละคร เพราะ ให้เล่นบทบาทนั้น บทบาทนี้เป็นคนอื่นๆ ไม่ชอบ แต่ถ้า Present ทำได้ กิจกรรมทั้งหมดอ่านวัตถุประสงค์แล้วยังคุยกับเพื่อน มันดีแทบทั้งหมดทุกอย่าง ไม่รู้จะหาข้อไหนมาดี” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

## 3. ข้อควรคำนึงหรือสิ่งที่ควรพิจารณาก่อนนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้ารับการอบรมมีความคิดเห็นแตกต่างกัน มีทั้งส่วนที่สมบูรณ์อยู่แล้ว และส่วนที่ควรพิจารณาแก้ไขก่อนนำไปใช้ สำหรับส่วนที่สมบูรณ์แล้ว นักศึกษา

ระบุว่า รูปแบบกิจกรรมสอดคล้อง เนื้อหาเหมาะสม กิจกรรมกลุ่มดี สมบูรณ์ดีทั้งจุดเล็กจุดน้อย รวมถึงเอกสารประกอบ ส่วนที่ควรพิจารณาปรับปรุง นักศึกษาระบุว่า ควรระบุขั้นตอนการเล่น เกมให้ละเอียด เปลี่ยนสถานที่จัดกิจกรรมไปหลายๆที่ จัดกิจกรรมให้มากกว่าการนำเสนอ การแสดงละคร เกม ควรเป็นสิ่งที่ผู้อื่นไม่เคยทำ ปรับเนื้อหาบางกิจกรรมให้น้อยลง เดินรำเกาซิกิ ด้วยเพลงเร็วๆ สนุกๆ ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“อธิบายให้ละเอียดขึ้นนิดนึง อาจารย์ชี้แจงปกติ บางครั้งลงรายละเอียดก็ดี ส่วนตัวข้อมูล เนื้อหา OK แล้ว” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ขั้นตอนการเล่นเกมที่ละเอียดกว่านี้ บางทีมีให้คิดได้ 2 แบบเป็นคำหรือประโยค กฎ กติกา แข่งขัน บางกิจกรรมบอกล่วงหน้าได้ก็บอก แต่ถ้าต้องการให้ตื่นตื่นบอกทีหลังก็ได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

“จัดได้สอดคล้อง OK แล้ว ผมว่ามัน OK แล้วเหมาะ รูปแบบกิจกรรม OK แล้ว แต่ ประยุกต์เดินเกาซิกิ เปิดเพลงมันๆ เจ๋งๆ โยคะ ไม่จำเจ แรงๆ เร็วๆ สนุกๆ นำเพลงมาเปิดแรงๆ กว่านี้ มันๆ เดินเกาซิกิ แบ่งกลุ่มไปเดินมานะ เดินแข่งกัน Design ทำเดิน แข่งๆกัน สนุกนะ เกม นับเลขก็แข่งกันสนุก กิจกรรมพูด (ฝึกคิดทางบวก) ก็สนุก แต่งกลอน แข่งกัน ทุกคนทำเต็มที่ ไม่ ขอมแน่ๆ เต็มที่กับชีวิต” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“ไม่ต้องเตรียมแล้ว Perfect แล้ว จุดเล็กจุดน้อย เอกสารประกอบการเรียนรู้ ทุกอย่าง Perfect” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“สถานที่ บรรยากาศ จำเจไปนิดนึง น่าจะแตกต่างเปลี่ยนหลายๆที่ บรรยากาศเพื่อน OK ถ้ากิจกรรมอยากให้มากกว่าการ present แสดงละคร เกมส์ อะไรที่คนอื่นไม่เคยทำ ถ้านอกเหนือจากนี้ทำท่าย เราไม่เคยทำ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

#### 4. สถานการณ์อื่นๆ ที่เหมาะสมกับการนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ประโยชน์ การนำ กิจกรรมการศึกษานี้ไปใช้กับกลุ่มอื่นๆ

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่า สถานการณ์ หรือกลุ่มวัยที่เหมาะสมที่จะนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ประโยชน์ เช่น นักศึกษาในวัยเดียวกันหรือ ชั้นปีที่ 1 เพราะชีวิตในมหาวิทยาลัยมีปัญหา ต้องช่วยเหลือตนเอง เรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนปริญญา



ตรีทั่วไป เพราะมุ่งสู่เป้าหมายในชีวิตซึ่งต้องทำให้สำเร็จ เมื่อทำงานต้องเจอปัญหาจะได้นำไปใช้เยาวชนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพราะเป็นช่วงเปลี่ยนอะไร่าง่ายที่สุด ต้องการรู้ว่าตนเองมีดีอะไร ยังค้นหาตนเองไม่เจอ เยาวชนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพราะใช้อารมณ์มากกว่าสติ ต้องมีสมาธิในการสอบแข่งขันมาก มีความคาดหวังและกดดันมากกว่า ผู้มีปัญหาครอบครัว ให้มีสติ รู้จักตนเอง ผู้กหัก กิจกรรมช่วยให้คิดในแง่บวก แง่ลบ ลดการฟุ้งซ่าน ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“นักเรียนมัธยมปลาย เขาจะเอ็นทรานซ์ ต้องมีสมาธิ เด็กเอ็นมีปัญหาเยอะ ความคาดหวังเยอะ ท้อ มีความกดดันมากกว่า” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ ก่อนเข้ามหาวิทยาลัย ม.ปลาย เด็กที่เข้ามหาวิทยาลัยใหม่ๆ มาอบรม ได้รับเนื้อหาความรู้เพราะชีวิตในมหาวิทยาลัยมีปัญหา ต้องช่วยเหลือตนเอง ไม่มีใครรู้จัก เรียนรู้ด้วยตนเอง หาความรู้นอกห้องด้วย กิจกรรมช่วยได้ อ่านเสร็จไปเจอปัญหาที่เอาวิธีการไปแก้ปัญหา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“ จัดกับเด็กมัธยมต้น เขากำลังคิด เป็นช่วงเปลี่ยนอะไร่าง่ายที่สุด ดี เลว มันอ่อนแอแล้วหาทางออกไม่เจอ เขาต้องการคนที่จะทำให้เขาว่ามีดีอะไร เขายังค้นหาตัวเองไม่เจอ ม. 4 ม.5 เรียนรู้อะไรมาแล้ว ม.ต้น มีแฟน มีเยอะมาก เด็กม. ต้น ชักชวนได้ง่าย เสี่ยงที่จะเสียคนได้ง่าย ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

“ วัย 15-22 ปี ช่วงนี้กำลังมุ่งสู่เป้าหมายในชีวิต ต้องทำให้สำเร็จ ยังไม่ได้เป็นกลุ่มทำงาน ปัญหาของคนวัยนี้ คือ สิ่งแวดล้อมที่เกิดจากการใช้ของฟุ่มเฟือย ตามเพื่อน ดิคเพื่อน ดิค brand เห็นเขาใช้แล้วอยากใช้บ้าง เกิดทำสิ่งที่ผิด เรื่องครอบครัว กิจกรรมที่ฝึกอบรมช่วยได้ มีการshareชีวิตแต่ละคน คิดว่าสิ่งนี้ถูกไหม รู้จักเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น จากที่บางคนไม่มีแผนการดำรงชีวิต กิจกรรมไปใช้กับผู้มีปัญหาครอบครัวได้นะ ให้มีสติ รู้จักตนเอง ยิ่งมารวมกันคนที่ 1 ชีวิตอาจไม่เลวร้ายเท่าคนที่ 3 สร้างกำลังใจให้เขา ประสบการณ์ของเพื่อนช่วยด้วย ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

##### 5. สิ่งที่ทำให้กิจกรรมการศึกษาไม่บรรลุวัตถุประสงค์ ไม่ราบรื่น การป้องกันหรือแก้ไข

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่า สิ่งที่ทำให้กิจกรรมการศึกษาไม่บรรลุวัตถุประสงค์ เช่น เพื่อนสมาชิกไม่ฟังกัน พุดแข่งกัน ผู้เรียนไม่พร้อม

เปิดใจรับกิจกรรม ไม่ให้ความร่วมมือ ความไม่พร้อมส่วนตัวของผู้เรียน เป็นต้น ดังที่นักศึกษา กล่าวว่

“ ปัญหาการสนุกเล่นเกินไป การพูดแทรก เพื่อนยังพูดไม่จบ แย้งกันมากขึ้น เวลาจะยัง ยาวมากขึ้น กว่าจะพูดถึงคนสุดท้าย ผมบอกว่ให้เพื่อนพูดให้จบก่อน ค่อยแย้ง ไม่มีปัญหาอื่นอีก แล้ว” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ มองไม่เห็น ถ้าจัดกลุ่มคนเยอะจะเห็นปัญหา กิจกรรมกลุ่มที่จัดปัญหา คือ การไม่ฟัง พูดเก่งกันทั้งหมด ไม่มีคนฟัง ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

“ ตัวเรา เรามาแล้วไม่พร้อม ไม่มีสติ ฟังไม่เข้าใจ ต้องมีสติ ความเห็นไม่ตรงกัน ไม่มี แล้ว” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

“ ตอนเล่นในการอบรมมาไม่มีปัญหา นึกไม่ออกเลยคะ ผู้เรียน แต่ถ้าผู้เรียนไม่พร้อม ไม่เปิดใจรับ กิจกรรมไม่รอด กิจกรรมก็ไปไม่ได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11)

## 6. การเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก วิธีการเผชิญปัญหาอุปสรรคใน ชีวิตประจำวัน การกระทำที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงนั้น

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ภายหลักร่วม กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ กับตนเอง ได้แก่ ความคิด เช่น คิดเป็น ระบบขึ้น คิดรอบคอบ มีสติ จี๋ลึ่มน้อยลง คิดในแง่บวก คิดกว้างและไกลกว่าเดิม มีความคิดเป็น ผู้ป็นเขา ที่ว่ไม่หยุดยั้ง ไม่คิดว่าตนทำไม่ได้ เป็นต้น ดังที่นักศึกษากล่าวว่

“ มองโลกแง่ดี แต่ก่อนถ้าคณมองหน้า ปกติจะเดินไปหาเลย ตัวเองเป็นก้าวร้าวชนิดนี้ งไม่นิดละ มากเลย มองหันกลับเลย ถือว่ไม่เคยทำอะไรใคร ใครก็ไม่มีสิทธิมาทำอะไรเรา ถ้าใคร ดี ก็ดีด้วย ถ้าใครร้ายเราก็สุดๆ ช่วงหลังนี้เริ่มให้อภัยได้แล้ว คิดในแง่บวก เขามองเราไม่ใช่ว่ค่าเรา มองโลกในแง่ดีขึ้น พยายามคิดแง่ดี ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“ มีความคิดว่เป็นนักไต่เขา ผู้ป็นเขา มีความคิดที่ว่ไม่หยุดยั้ง ยังต้องเดินอีกยาวไกล อย่าคิดว่าเราทำไม่ได้ ถ้าคณอื่นทำไม่ได้ ก็ไม่ได้หมายความว่าเราทำไม่ได้ในบางเรื่องเราอาจจะ

ทำได้ ก่อนอบรมเป็นนักตั้งแคมป์ บางเรื่องมันยากจังเหนียวจัง ทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำ ตอนนี่ตัวเองอยากได้อะไรต้องฟันฝ่า รู้สึกมีความสุข ไม่ใช่ว่ามัน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

“ ความคิดเป็นผู้ใหญ่ขึ้น คิดรอบคอบขึ้น ใจเย็น เราจะทำงาน จะคิดเป็นระบบ Plan ไว้ก่อนบางครั้ง ดี ไม่ปวดหัว ถ้าไม่ plan ไว้ล่วงหน้า ถ้าทำแบบเดิม อาจขาดตกไป ลืมกันบ้าง ถึงกำหนดส่งก็ไม่พร้อม ได้คะแนนน้อย ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

“ ความคิดเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีสติมากขึ้น ใจลึมน้อยลง คิดเป็นระบบมากขึ้น เวลาเจอปัญหาพยายามเอาแนวคิด เกิดอะไร เป็นไง เพราะอะไร เป็นขั้นตอน คิดเยอะ แต่ดีกว่าที่เราเคยคิด เวลาเกิดปัญหาจะแก้จากตัวนี้ก่อนดีกว่าไหม ง่ายกว่าแต่ก่อน หากจุดแก้ปัญหาก็ดีกว่าเดิม เมื่อก่อนเจอปัญหาไม่เป็นไรหรอก ปล่อยไป ปัญหาก็ยังไม่ได้แก้ เราคิดในแง่บวกมากขึ้น จากหนังสือและกิจกรรมอบรม เมื่อก่อนคิดแบบเด็กๆ ถ้าเราคิดแบบหนังสือ สถานการณ์ในกิจกรรมก็ได้ ทำไมคนนี่ไม่คิดแบบนี้ล่ะ ถ้าเราคิดเป็นระบบ คิดดี เราคงสบายใจมากขึ้น “ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11)

นักศึกษาระบุว่า มีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองเวลาเจอปัญหา เช่น มั่นใจในตนเองมากขึ้น มีสติเมื่อเผชิญปัญหา กล้าสู้ปัญหาและหาทางแก้ไข อดทนต่อปัญหา พยายามควบคุมปัญหา หากจุดของปัญหาได้ดีกว่าเดิม เป็นต้น ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ คำพูดจากความรู้สึก คือ ความเชื่อมั่นในตนเองเยอะขึ้น ตัวเองต้องทำให้ได้ อะไรที่ไม่มั่นใจ ต้องกล้าเข้าไป นำหลัก AQ เข้าไปช่วย เราไม่มั่นใจทำการบ้านจะทำมาแล้ว ถูกไหม เฉลยมาจะถูกตำหนิไหม ลงมือทำ ผิดถูกได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ถ้าถูกตำหนิก็ไม่เป็นไร เรียนรู้ด้วยตนเอง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ เปลี่ยนไป ความคิดเป็นระบบมากขึ้น อดทนต่ออุปสรรค ความรู้สึกของตัวเองเวลาเจอปัญหา แต่ก่อนร้อนแรง หลังอบรม ธรรมดาแก้ไขได้ ความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ทุกปัญหามีทางแก้ไขได้ ถ้ามีสติปัญหาก็แก้ไขได้ ถ้าเจอเหตุการณ์ก็รู้สึกรู้สึกว่า เหตุการณ์ที่ผ่านมาระบายได้ เหตุการณ์นี้เราก็ต้องทำได้ เราต้องมีสติ แต่ก่อนจะไม่ค่อยแก้ปัญหาก็จะให้คนอื่นช่วย แม่บ้าง เพื่อนบ้าง เราไม่ค่อยสู้ปัญหาที่เกิดขึ้น หลังการอบรม คิดว่าปัญหาเกิดจากอะไร มีวิธีใดบ้างที่จะแก้ปัญหาก็ดีขึ้น วิธีนี้ดีไหม คิดเป็นระบบ จากเรียนไม่รู้เรื่อง ทำแบบฝึกหัด หาหนังสือเพิ่มเติม อ่านหนังสือ กำหนดเป้าหมายของตัวเอง ต้องหาวิธีทำไปบ้าง อนาคตตั้งเป้าหมายไว้ทำให้ได้ ถ้าทำไม่ได้ก็พอใจในสิ่งที่ทำได้ ได้มาอบรม รู้สึกตัวเองมีสติในการเรียนมากขึ้น วอกแวกน้อยลง

กว่าเดิม มีปัญหาที่มีสติอยู่เสมอ ค่อยๆหาวิธีแก้ไข อดทนปัญหาที่เกิดขึ้น พยายามทำตัวไม่ให้มี ปัญหา ควบคุมปัญหาไม่ให้เกิดขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“ คิดเป็นระบบมากขึ้น แต่ก่อนคิดว่าทำไมช่วยอย่างนี้ คนอื่นไม่เห็นโดน ทำไมเรา ต้องพบปัญหา พอเจอปัญหาจะมีดี หาสาเหตุไม่เจอ โทษโชคชะตา ไม่ได้โทษตัวเอง โทษสิ่งที่ จับต้อง ลมๆแล้งๆ ฟุ้งไม่ได้ ควง เวิร์กกรรม พอได้เข้าอบรม มีสติตลอดเวลา เจอปัญหามาคิดว่า ทำไมไม่สอบตก เมื่อก่อนคิดว่า ทำไมอาจารย์ออกข้อสอบยาก โทษเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ตรวจของเรา ไม่ดี เดียวนี้ วันนี้เราไม่ได้ จะรอ ทำให้ดีขึ้นตอน final แต่ก่อน อะไรทำให้เราพบปัญหานี้ มีอะไรที่บอกเหน้อย เดียวนี้ หาทางแก้ปัญหา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“ คิดในทางบวก ตอนนี้จะคิดเรื่องครอบครัว แม้ไม่ได้อยู่ด้วยกัน แต่ต้องไปให้ได้ แต่ไม่ใช่ทำตัวเองให้มีปัญหา ถ้าทำไปคนที่เสียคือตัวเรา เราไม่มีพ่อแม่คอยปลอบ ถ้าเราตั้งใจเรา สามารถประสบความสำเร็จได้ แม้ไม่มีพ่อแม่คอยปลอบแต่เรารู้ได้ด้วยตนเอง พยายามเดินไป เจออะไรฝ่าฟันให้ได้ ไม่ต้องเครียดกับมันมาก เดิมหลีกเลี่ยง ตอนนี้เผชิญปัญหาถึงก็ต้องเจอ สู้เจอกับมันหาทางแก้ไปเรื่อยๆ สักวันมันก็น่าจะผ่านพ้นไปได้ ถ้าเลี่ยงปัญหาก็จะอยู่เหมือนเดิม ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

สำหรับการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น อารมณ์เย็น นิ่งขึ้น รักมากขึ้น รับฟังเหตุผล มองโลกในแง่บวก ความรู้สึกปัญหาในใจเบาลง เป็นต้น ดังที่นักศึกษากล่าวว่

“ รู้จักควบคุมอารมณ์มากขึ้น รู้สึกเองว่าใจเย็น นิ่งลง จากเดิมเป็นคนวู่วาม เขวี้ยงของเลย ตะโกนใส่หมอนดั่งๆ ไม่ฟังใครเลย ผมชอบแย้งความเห็นที่ไม่ตรงกัน ถ้าไม่ฟังจะ พุดแรง ตอนก่อน พอเข้ากิจกรรม ควบคุมอารมณ์ทางลบ เดินหนี หลีกเลี่ยงการมีปากเสียงกับ เพื่อน ไม่ทำให้สัมพันธ์แย่งลง ใจเย็น รับฟังความเห็นเพื่อนด้วย ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ เปลี่ยนเรื่องอารมณ์อย่างมากที่สุด จิตใจนิ่ง นิ่งมากขึ้น happy ทุกคนเห็นชัด ปกติ เป็นคนอารมณ์ร้อนมากๆ ไม่ได้ตั้งใจค่า ใครมองหน้าค่า ไม่รู้จักชี้หน้าค่า ขณะนี้ นิ่ง เพื่อนบอก เลยว่าเรานิ่งๆ โคนค่า แชวกี่นึ่ง มองขึ้นมองลง คำพูดไม่ออกค่าด้วยสายตา ฝึกอบรมแล้วเออ ปล่อยเขาไป นิ่งๆ สบายๆ ไม่ค่อยอะไรเท่าไร เดียวนี้ถ้ามีเรื่องเครียดจะทำให้สนุก จะได้ไม่ เครียด ถ้าจมปลักกับมัน มันไม่ลัลลา ไปทำให้สนุกแล้วแก้ปัญหาดีกว่า ชอบการเปลี่ยนแปลง

ชอบคนรอบข้างรู้สึกดีกับเรามากขึ้น กลับปรึกษาเรา เป็นคนเก็บความลับ คนรอบข้างรักเรามากขึ้น ชอบครับ ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“แตกต่างครับ เมื่อก่อนเราแก้ปัญหาอารมณ์ร้อน ร้อนมากๆ ไม่ได้ตั้งใจ อารมณ์ร้อน วินใจ แต่พอฝึกอบรมแล้ว ไม่วิน คิดว่าทำไมเพื่อนถึงไม่ทำ ตามแบบธรรมดา โอเค รับผิดชอบได้ ไม่วิน อารมณ์เหมือนเมื่อก่อน เย็นขึ้น คิดได้ว่าอารมณ์เข้าแลงานไม่เดิน คิดได้ตอนทำกิจกรรม ถ้ามาคุยกันหาเหตุผลว่าทำไม ร่วมมือกันงานก็เสร็จเร็วขึ้น ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

“ ความรู้สึกปัญหาในใจเบาลงค่ะ ได้อบรมได้นั่งสมาธิ โยคะ นอนตาย มันช่วยเรื่องเครียดมากเลยนะค่ะ มันผ่อนคลายได้ดี ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

“ อารมณ์เปลี่ยน เย็นขึ้น รักมากขึ้น สบายๆ คิดไกลกว่าเดิม ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11)

การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง เช่น รู้สึกดีต่อตนเองมากขึ้น รู้สึกว่าปัญหาที่มีระยะเวลาสั้นลง เสร้าหน่อยลง เป็นต้น ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองต่างกันค่ะ แต่ก่อนเครียดมาก ไม่เล่ากับเพื่อน ซ้ำร้ายเรื่อง ไม่คุยกับใคร รู้สึกแม่ไม่รักเรา ร้องให้กับตัวเอง ตอนเข้าการอบรม ความรู้สึกต่อตนเอง OK ขึ้น คิดน้อยลง เราเอาใจเขามาใส่ใจเราเมื่อเจอปัญหา ไม่คิดเราเด่นเราด้อย เราทำได้เท่าที่เราทำ ทำให้ดีที่สุด ความคิดเปลี่ยนไป 50-50 % ของเดิมยังอยู่ แต่ลดลงเรื่อง ร้องให้ ไม่จมปลักกับปัญหาเหมือนแต่ก่อน สักพักเริ่มผ่อนคลาย ไม่คิดถึงมันอีก เปลี่ยนความคิด ระยะเวลา ตอนนั้นเรามีปัญหายาวนานมาก ชีวิตนี้เสร้า หาทางออกไม่เจอ ท้อ เราต้องยิ้มทั้งที่อยากจะร้องไห้ มันอยู่นาน นอนปวดหัวมาก เครียดมาก นานมากจริงๆ หลังการอบรม ระยะเวลาสั้นลง เสร้าสั้นลง วันเดียวตัดได้เลยไม่ถึงชั่วโมงจริงๆ เอาใจเขามาใส่ใจเรา เรามีปัญหา เราคิดว่าเราทำได้ อย่าคิดว่าเราทำไม่ได้ เราคิดว่าเราทำไม่ได้ เราก็จะไม่มีวันทำได้ เราชนะ เราทำให้ได้ ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

การเปลี่ยนแปลงเรื่องมีสมาธิ คือ มีสมาธิในการเรียน การทำกิจกรรมมากขึ้น ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ เรื่องสมาธิเด่นมาก ได้ฝึกอบรม แม่ใช้ให้ทำ ทำไปเรื่อยๆ แต่ก่อนบ่น แม่บอกว่าช่วยคนละไม้ละมือก็เสร็จ เดี่ยวนี้ช่วย รู้สึกเห็นอกเห็นใจมากขึ้น ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“ อบรมจบแล้วผมก็ดีขึ้นเยอะนะ หลายๆอย่าง สมาธิมันก็ยังสั้นอยู่ แต่มีสมาธิมากขึ้น เดี่ยวนี้ดีขึ้น ก่อนหน้าฝึกอบรมเป็นคนล่องลอย เพื่อเจอ สมาธิสั้น ยุกยิก หลังอบรม มีสมาธิมากขึ้น ฝึกรับผิดชอบด้วย ขยัน ตรงเวลา มีวินัยขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“ มีสมาธิเพิ่มขึ้น ทำงานได้มากขึ้น เรียนอะไรได้มากขึ้น “ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11)

นักศึกษาระบุว่า ตนมีการเปลี่ยนแปลงวินัยในตนเอง เช่น ไม่เข้าเรียนสาย ไม่ขาดเรียน ส่งงานตามกำหนดเวลา อ่านหนังสือ ตรงเวลาขึ้น เป็นต้น ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ นั่งสมาธิ ชอบ ช่วยตอนสอบ ก่อนอ่านหนังสือ นั่งสมาธิ เล่นโยคะเสร็จนั่งสมาธิ อาบน้ำแล้วอ่านหนังสือ จำได้ดีขึ้น ได้ Top คณิตศาสตร์ 26 เต็ม 30 คะแนน หลักการตลาดรอง Top ตรี ได้ 21 คะแนน ช่วยให้เวลาเราอ่านหนังสือน้อยลง อ่านรอบเดียวจำได้ ไม่ต้องอ่านหลายรอบ นั่งสมาธิอ่านกฎหมายรอบเดียวจำได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

“ เรื่องเรียนเรียนมาทั้งหมด เรียนเลขไม่ได้ แต่ใช้มิติ 4 มิติ ทำวิชาเลข ตั้งแต่ 2 ทุ่ม ถึงติ 4 ติ 5 ลองทำดู ครูสอนบอกหมดปัญญากับเธอ คือ คนมันไม่เข้าใจ นั่งเครียด นั่งทำ ดอกเบี้ย ให้เหมือนตัวอย่างเป๊ะ ต้องอดทน ควบคุมตัวเองให้ได้ ไม่ท้อ ผลออกมา happy มาก เข้าใจบ้าง ลองเอาโจทย์ทำเทียบกับตัวอย่างที่ให้ ลองทำความเข้าใจ เดินไปหาปัญหา รู้สึกว่าเข้าใจ กับวิชาที่ไม่กลัว ได้คะแนนน้อย ทำคะแนนได้ดีกว่าทุกวิชา ทั้งที่วิชานี้กลัวที่สุด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“ วินัยเพิ่มขึ้น จดอะไรทุกวัน ถ้าวันไหนมีเรียนต้องไม่ lateเลย ไม่ให้เสียหาย ไม่เคยขาดเรียน เราจะส่งงานตามกำหนดเวลา รับงานมาถึงจะยังไม่ทำทันที แต่ต้องมีงานส่ง บางทีก็เกียจอ่านหนังสือ ก็คิดว่าเราไม่อ่านหนังสือยิ่งทำไม่ได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

สำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น มีการฝึกฝนในการเรียนเพิ่มขึ้น เพิ่มความพยายามในการเรียนมากขึ้น กล่าวคือ กล่าวแสดงออก เป็นต้น ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ พฤติกรรมเปลี่ยน อย่างเวลาเขียนภาพ มีการฝึกฝนมากขึ้น ไม่หยุดอยู่กับที่ ถึงแม้ดีที่สุดในกลุ่มเพื่อน มีคำชม เรารินดี แต่เราไม่หยุด พยายามต่อไป เหมือนวิชาเรียน บางวิชาที่ไม่ชอบ ทำความเข้าใจมากกว่าวิชาที่รัก ปรึกษาเพื่อน ปรึกษาอาจารย์ ใช้เวลามากกว่าวิชาที่เราชอบ วิชาคณิตศาสตร์ พยายามเรียน ที่ไม่เข้าใจพอหมดชั่วโมงไปหาอาจารย์โดยตรง

สอนตัวต่อตัว เป็นคนเข้าใจคณิตยากมาก กลับมากก็จำ ท่องจำสูตร รู้สึกเครียด กลัวติด F พยายามฝึกมากขึ้น แต่เดิมไม่สนใจ เราก็หิยุดมันมากขึ้น ไม่หนีปัญหาแต่เผชิญ ไม่ชอบแต่เรียน แต่การสนใจน้อยกว่า ในขณะที่ เราทำเต็มที่ เราต้องทำให้ได้ คิดว่าทำได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

“เปลี่ยนไปเยอะเลย กล้าคิด กล้าพูดแสดงออก กล้าเดินเข้าไปหาเพื่อนก่อน ไม่เหมือนเมื่อก่อน เสียงสะท้อนจากเพื่อนที่เราเปิดเผยมากขึ้น เมื่อก่อนโลกส่วนตัวสูง ทำอะไรด้วยตนเอง ไม่ชอบจำกัดขอบเขต เข้าอบรมแล้วรู้ว่าการมีเพื่อนเป็นสิ่งดี เพื่อนให้คำปรึกษาได้ พูดคุยขอคำปรึกษามากขึ้น ยอมรับให้คนอื่นเข้ามาในชีวิต เป็นฝ่ายเข้าไปหาเขาบ้าง แต่ก่อนใครอยากรู้จักให้เดินเข้ามา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

## 7. พฤติกรรมเรียนรู้ร่วมกันที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการศึกษา

### 7.1 การสะท้อนความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมในการเรียนรู้ร่วมกัน

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่า มีการสะท้อนความคิด อารมณ์ ความรู้และพฤติกรรมเมื่อมีการเรียนรู้ร่วมกันทุกครั้ง ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีๆ เช่น การระบายความรู้สึก ความสนุกสนาน รู้สึกมีกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การแบ่งปันแนวทางแก้ปัญหา ฯลฯ ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“สะท้อนความรู้สึกของเรากลับไปให้เพื่อนตลอดเวลาครับ เวลาเพื่อนเสนอ ผมแย้งกลับไป พูดเป็นแนวทางให้เขา เช่น เรื่องเรียน ให้รู้จักแบ่งเวลา ให้คำแนะนำซึ่งกันและกัน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“เพื่อนเวลาฟังประสบการณ์เรา บางคนบอกว่าเก่งมาก อดทนมาก ทำได้ไง สุขยอด เรา รู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“เราเล่าเพื่อนมีอารมณ์ตอบสนองกลับมา มีทุกครั้ง ที่มีมากก็เรื่องครอบครัว สะท้อนมาก เช่น เรื่องไลฟ์ อย่างเพื่อนไม่เคยเจอ เขาชอบกระโดดไลฟ์ เราเล่าแบบนี้เพื่อนเลิกนิสัยนี้เลย เลิกเลย เขาว่าไม่ชอบก็หยุดเลย ไม่เคยเล่าให้ใครฟัง เพื่อนรู้สึกถามว่าเป็นจริงหรือไม่ น่าเชื่อว่าไลฟ์ร่วงลงมา ถามไปถามมา เราเล่ารู้สึกมีความสุข อย่างเราช่วยคนได้ รู้สึก OK เพื่อนเล่าประสบการณ์มา เราก็ถามเขา ใช่มั้ย เกิดจริงหรือ เรามีอารมณ์ร่วมกับเขา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“ สะท้อนตัวเอง ทุกคนจะต้องโดน แต่จะคิดได้หรือเปล่า จะมองได้ไหม สะท้อนอย่างแรง เป็นคนอย่างไร อยู่กับเพื่อนเป็นอย่างไร แสดงอารมณ์อย่างไร ถูกไหมอย่างที่ ทำ เห็นภาพตัวเอง ทำไม่ถูก ได้กลับนึกถึงว่า เราหาว่าเขาไม่มีความคิดหรือเปล่า ” (ผู้ให้ข้อมูล คนที่ 6)

## 7.2 กิจกรรมส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนความรู้ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมร่วมกัน

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่า กิจกรรม การศึกษาที่จัดขึ้นช่วยให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ร่วมกัน ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ กระตุ้นทุกกิจกรรม การตายของแม่ ทุกอย่างสะท้อนความรู้สึกได้ ให้เล่าเรื่อง ความประทับใจ รู้สึกอยากพูดให้เพื่อนฟังตรงความรู้สึกดี พอได้พูด เพื่อนชื่นชมว่าดี รู้สึก ภาควิชาใจ อยากทำแบบนี้เรื่อยๆ เวลาเพื่อนเล่าความภาควิชาใจ เป็นสิ่งที่เราไม่เคยทำ คนเราทำ อะไรได้หลายอย่าง ต่างจากที่เราทำ สื่อจิตใจเขาดี สัมผัสได้ เขามีความรู้สึกดี อธิษาศัยดี ปกติ ผมดึงเขาให้อยู่กับใบงานให้มากที่สุด ให้เกียรติเขา จะทำอะไรให้ทำงานเสร็จก่อน เพื่อนให้ความ ร่วมมือดี เมื่อเราเป็นคนนำ เพื่อนสนใจ รับฟังส่วนมาก ชักถามเยอะ มีข้อสงสัย ในกิจกรรม หาข้อตกลงที่สมเหตุสมผลที่สุดที่กลุ่มยอมรับได้ ก่อนจะยอมรับได้มีแย้งความคิดเห็นกันบ้าง ให้อิสระ เรายอมรับความคิดเห็น สนุก อบอุ่น เป็นกันเอง ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ ส่วนใหญ่ช่วยกันปรึกษา อภิปรายกลุ่ม ดีกว่าทำงานคนเดียว แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นต่างกัน เหมือนจะทะเลาะกัน ความคิดเห็นของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขัดแย้งกัน ก็มานั่งปรึกษากันเพราะอะไร บางทีหาข้อตกลงไม่ได้ ก็ใช้ข้อมือ หาเสียงข้างมาก คือมันเป็น ส่วนประกอบ ชอบครับ สนุกครับ ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“ ได้ความรู้เยอะมาก ได้สนุก ได้ความคิด ทำให้เราคิดมาก แลกเปลี่ยน ประสบการณ์กับเพื่อน เพื่อนเจอแต่เราไม่เจอ ปรึกษากัน เราให้กำลังใจเพื่อน ก็เล่าเรื่องราวตนเอง ให้กำลังใจเพื่อน เพื่อนร้องไห้ เล่าเรื่องไม่เชื่อฟังแม่ ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

“ สื่อค่ะ ทุกอย่าง บางครั้งเขารู้สึกดี เราไม่เคยรู้จักกันเลย เขาไปเที่ยว โทรกลับมา กิจกรรมแต่ละครั้งมีกระตุ้นอารมณ์ ความรู้สึก บางกิจกรรมให้พูดให้ตอบ ส่วนใหญ่กิจกรรมให้



share กัน ตอนแรกคิดว่าเราต้องพูด เราต้องบอกเพื่อนหรือ อายเขา ต่อมาในใบงานกิจกรรมที่ 2 ไม่ตื่นเต้น กล้าที่จะบอกเพื่อน เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มรู้สึกดี อาจารย์ให้จับกลุ่มเอง ให้ไปหลายๆ กลุ่ม มีหลายรสนชาติ บรรยากาศสนุก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

### 8. ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ภายหลังจากการร่วมกิจกรรมการศึกษา

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่า กิจกรรมการศึกษาทำให้เขามีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ค้นพบความสามารถในตนเอง ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ ความเชื่อมั่นในตัวเองตอนนี้ค่อนข้างสูง แต่จะพยายามให้สูงขึ้น แต่ก่อนไม่คิดว่าตัวเองทำได้ เมื่อเข้าอบรมมีความเชื่อมั่นมากขึ้น ผมกลับคิดหลังอบรมว่าโชคดีที่เจอกิจกรรมอบรมนี้ ถ้าไม่เจอกิจกรรมนี้ก็ค้นหาตนเองไม่เจอ มีความเชื่อมั่นสูงขึ้น แสดงความคิดเห็นมากกว่าแต่ก่อน เพื่อนสะท้อนกลับมาว่า มีความคิดเป็นผู้ใหญ่ขึ้น ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“ภูมิใจในตนเองมากขึ้น ผมทำได้ ใจครับ เหมือนกิจกรรมทำให้เราค้นพบความสามารถในตัวเอง ไม่เคยคิดว่าเราจะเป็นแม่งานได้ ไม่เคยค้นพบตัวเองว่าทำได้ ไม่เคยทำตั้งแต่มัธยมเป็นผู้ตามตลอด ทุกคนคิดว่าผมทำไม่ได้ บุคลิกภาพไม่ดี ทุกคนชอบว่าผม แต่ผมไม่ใส่ใจ ผมโดนค่าเยอะ ทุกคนไม่เคยเชื่อใจเลย ผมไม่เคยเสนอตัว การอบรมมีโอกาสนให้เรา รู้สึกว่าตัวเองทำได้ ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“ ดีขึ้น ไม่คิดมากเรื่องตัวเองแล้ว ไม่เปรียบเทียบว่าเราไม่ดีพอ ตื่นนอนขึ้นมาต้องกระจกยิ้มให้ตัวเอง วันจันทร์เปิดเทอมวันแรก เออได้เจอเพื่อนสร้างกำลังใจให้ตนเอง ยิ้ม สัมผัสสวัสดิ์ การพูดบวกใช้เพิ่มขึ้น แต่หนูก็มีอยู่แล้ว ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

“ รู้สึกว่าตัวเองต้องพยายามมากกว่า สิ่งที่จุดประกาย คือ ความฝัน สิ่งที่เราคาดหวังในอนาคต ครอบครัว ความเชื่อมั่นในตนเองสูง ตั้งเป้าหมายแล้วต้องทำให้ได้ มีความพยายามมากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

“ หลังได้อบรม เชื่อมั่นมากขึ้น กล้าแสดงออกมากขึ้น เปิดเผยมากขึ้น เดิมไม่ค่อยพูดได้คุยกับเพื่อนรู้สึกดี โลง ปล่อยเรื่องเครียดๆให้ออกไป ระบายความรู้สึก เราได้คำตอบที่ดี คือ คำปลอบใจ รู้สึกดี เรื่องเครียดๆ จากใหญ่ๆ กลายเป็นเรื่องเล็กๆ เราเองให้คำปรึกษากับเขาได้

อาจเป็นสิ่งที่หนูค้นพบก็ได้ ทำให้รู้สึกเพื่อนเชื่อใจ รู้สึกดี เขาเห็นอะไรในตัวเราดีฯ ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

### 9. การนำความรู้ ประสบการณ์จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปใช้ประโยชน์

นักศึกษาที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ตนได้นำความรู้ ประสบการณ์จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นผ่านตัวงานและมุมมองที่แตกต่างกันไปใช้ ทั้งในลักษณะเป็นข้อคิด แนวทางการดำเนินชีวิต ประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“ ได้เรียนการแก้ปัญหาแต่ละคน ถ้าเจอแบบนี้จะแก้ปัญหายังไง ถ้าเจอแบบเขาบ้าง ลองใช้วิธีเขาแก้ปัญหาก็ มีตัวอย่าง ถ้าลองแก้ปัญหามาแบบเขาบ้างก็น่าจะผ่านไปได้ ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

“ ถ้าเราไม่ได้มาทำกิจกรรม เราไม่รู้จะอะไรก็จะอยู่แค่ตรงนั้น เราจะไม่ว่าคนอื่นคิด รู้สึกอย่างไร เขาเป็นอย่างไรเวลาเขาเจอปัญหา ถ้าเป็นเรา เราจะทำอย่างไรเมื่อเจอปัญหา เหมือนร่วมกัน share ความรู้กัน เวลาไปเจอเหตุการณ์นี้ เราได้ยินเพื่อนเล่ามาแล้ว มันดี คัดแปลงไปใช้ ถ้าไม่ดี ก็ปรับให้มันดี ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

“ คนที่อยู่รอบข้างเรา สามารถช่วยเหลือเราได้ ให้กำลังใจเราเสมอ ไม่คิดว่าไม่มีใครอยู่กับเรา เราคนเดียวเท่านั้น เพื่อนยังพูดว่า “ เวลาเราเป็นเพื่อนกัน ไม่จำเป็นต้องคิดเหมือนกันทุกอย่าง นั่งโต๊ะเดียวกันเธอสั่งข้าว ฉันสั่งถ้วยเดียวกันนั่งโต๊ะเดียวกันได้ ไม่จำเป็นว่าฉันกินข้าวเธอต้องกินข้าวเหมือนกันจึงเป็นเพื่อนกันได้ “ หนูก็เห็นจริงตามนั้น ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11)

### 10. บรรยากาศในการจัดกิจกรรมการศึกษา

นักศึกษาที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่า บรรยากาศในการจัดกิจกรรมการศึกษามีการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การให้เกียรติกัน การฟัง การสื่อสารทางบวก ผู้เรียนเปิดใจกว้างยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง จัดแข่งกับตนเองได้ ใช้กระบวนการเรียนรู้ทางสังคม เช่น การพูดคุย การตรวจสอบวิธีคิดที่ต่างกัน การวิเคราะห์ การระดมสมอง การโต้แย้ง ฯลฯ ทำให้ความรู้ที่ได้รับเป็นความรู้ใหม่หรือแนวทางแก้ปัญหาใหม่ที่เป็นข้อตกลงร่วมกันในกลุ่ม นอกจากนี้ ยังมีการพึ่งพาอาศัย ช่วยเหลือกันและกัน แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบกัน รวมถึงใช้กระบวนการกลุ่มทำให้งานที่มอบหมายสำเร็จลุล่วง นักศึกษารู้สึกพึงพอใจ สนุกสนานขณะร่วมกิจกรรม ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

“บรรยากาศขึ้นอยู่กับงาน ใบงานเล่าความประทับใจ ภาคภูมิใจก็ครึกครื้น ทุกคนอยากเล่าเรื่องความดีของตนเอง ใบงานเล่าเรื่องที่ประทับใจ จะให้เกียรติมาก จะฟังสนิท ให้กำลังใจกันตลอดเวลา ชอบมาก บางสิ่งที่เราไม่กล้าพูดให้ใครฟัง เพื่อนที่ไม่รู้จักมาก่อน ร่วมกิจกรรม เปิดเผย รับฟัง มีผลตอบกลับมา ปลอบใจเรา ให้กำลังใจเรา มีผลสะท้อนกลับ ความเห็นอกเห็นใจกลับมา พ่อแม่แยกทางกัน ความรู้สึกต่างกันผมไม่มีแม่” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“เหมือนจะทะเลาะกัน เหมือนขัดแย้งกัน บางคนเข้ามาอันนี้ต้องการอะไร ผมจะถามว่าในเนื้อหาต้องการอะไร วัตถุประสงค์ต้องการอะไร หลังจากนั้นจะงูมมือไปด้วยกัน ยอมกัน มีข้อต่อรองรับด้วย ความขัดแย้งก็หายไป คุยกันเหมือนเดิม เน้นความคิดเห็นของตนเองของเพื่อนมา share ความคิดเห็น ความรู้สึกกับเพื่อน เพื่อนคิด รู้สึกอย่างไร บรรยากาศรื่นรมย์ บางกิจกรรมอาจรู้สึกเครียด ต่างคนต่างคิด แล้วมารวมกัน มองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้น ทุกคนมีความสุข ในการแสดงละคร ทุกกลุ่มชอบมาก สนุกกับกิจกรรมแสดงละคร เกม ความรู้สึกหลังกิจกรรม สนุกสนาน อยากทำกิจกรรมร่วมกันแล้วมีความสุข ผมพูดได้ว่าทุกวันที่ทำกิจกรรมได้สนุก ได้ยิ้ม หัวเราะ มีความสุข ทุกกิจกรรมทำแล้วมีความสุขเป็นกิจกรรมที่บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ เอาความคิดเห็นของตัวเองเสนอว่า ถูกต้องหรือไม่ เอาความคิดเห็นมารวมกัน เป็นข้อตกลงกัน share กันเป็นมติ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเองก็กล้าเล่า บรรยากาศในกลุ่มโดยรวม สนุก ครึกครื้น ไม่เครียด กล้าเล่าเรื่องที่ไม่กล้าเล่าให้คนอื่นฟัง เรากล้านะ ทำไมเรากล้าเล่าเรื่องความลับของเรา พ่อแม่ก็ไม่รู้ แต่เรากล้าเล่า” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“พูดได้ตอบกัน ถามกันตลอด เรา share กันว่าเหตุผลอะไร การทำงานอะไรไม่ตรงกัน ลองแบบนี้ดีกว่า เอาจีดีกว่าไหม ในกลุ่มฟังพาอาศัยกันเป็นทุกกลุ่มนะคะ ไม่เอาความคิดเห็นของใครส่วนใดส่วนหนึ่ง ทุกคนต่างระดมความคิดหลายๆตัว share กันดีที่สุดในนั้น สรุปก่อน นำเสนอ แบ่งหน้าที่กัน มีคนจด มีคนพูด มีออกไปพูดหน้าชั้น มีการระดมความคิด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

“เล่นเยอะมาก นำรื่นรมย์ คุยกัน เล่นกัน เองงานจริงๆก็ทำงาน เสร็จก็เฮฮากันตลอด สบายใจ มีแต่รอยยิ้ม รู้สึกดีไปหมดเวลาที่อยู่ในห้อง คุยกับเพื่อน เจอกันข้างนอกยังพูดคุยกัน เหมือนยังทำกิจกรรมร่วมกันอยู่ ปัญหาที่ยังมีนะ ยังคุย ยังเล่น คุยกันทุกครั้งที่เจอ ชอบทัศนคติ การเรียนรู้ของเพื่อน การวางตัวเขาดี เดือนเต็มๆ ครั้งสุดท้ายที่เล่นละคร รักเพื่อนในกลุ่มมาก ช่วยเหลือกันมาก หนูเป็นคนคิดบท อะไรดีอะไรไม่ดี เพื่อนช่วยเยอะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11)

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิด  
นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ภาพรวมความสามารถใน  
การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน แล้วนำไปพัฒนารูปแบบกิจกรรม  
การศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความ  
สามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ทดลองใช้และศึกษาปัจจัย ปัญหาจากการใช้รูปแบบ  
กิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนา  
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ

#### ขั้นที่ 1 การศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยเอกชน มีวิธีดำเนินการ ดังนี้

อธิบายภาพรวมสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยนำแบบวัด  
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ไปเก็บข้อมูลกับนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่  
ศึกษาชั้นปีที่ 1 ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่เปิดการเรียนการสอนด้วยภาษาไทย ในเขต  
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ตามการจัดอันดับมหาวิทยาลัยโดยนิตยสารไทม์ สถาบันอุดมศึกษา  
5 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัย  
ธุรกิจบัณฑิต และมหาวิทยาลัยศรีปทุม โดยเก็บข้อมูลครอบคลุมทุกคณะ สถาบันละ 400 คน  
นำข้อมูลมาคำนวณค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และสรุปผล

#### ขั้นที่ 2 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและ

การเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยเอกชน มีวิธีดำเนินการ ดังนี้

2.1 วางแผนการเรียนการสอน ประกอบด้วย การศึกษาเนื้อหาทั้งหมดในหลักสูตร ทั้ง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการจัดกิจกรรม และแนวทางการเรียนรู้ร่วมกัน กำหนดวัตถุประสงค์ วัดความรู้เรื่องทฤษฎีความสามารถในการเผชิญฟื้นฟ้อุปสรรค และวัตถุประสงค์วัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย หลังจากนั้นจึงนำมากำหนดกิจกรรมเรียนรู้ ตัวอย่าง วัสดุอุปกรณ์ โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ กำหนดเกณฑ์ประเมินผล ทั้งเกณฑ์วัดความรู้และวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย ทั้งนี้พิจารณาควบคู่กับการจัดระบบกลุ่ม จัดหาแหล่งเรียนรู้และ จัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ ที่สะดวกต่อการฝึกปฏิบัติสำหรับกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกันในรูปแบบต่างๆ

2.2 สร้างแผนการเรียนการสอนและกำหนดการฝึกอบรม ประกอบด้วย การสร้างแผนการเรียนการสอน มุ่งองค์ประกอบ คือ วัตถุประสงค์การเรียนรู้ สารเนื้อหา กิจกรรมเรียนรู้ สื่อที่ใช้ และวิธีการวัดประเมินผล และการสร้างกำหนดการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค โดยจัดแบ่งเป็น 2 ระยะ รวมเวลา 36 วัน ระยะที่ 1 เตรียมผู้เรียน ใช้เวลา 3 ชั่วโมง ระยะที่ 2 ช่วงฝึกปฏิบัติ ดำเนินการในห้องอบรม รวม 21 วัน และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือนักศึกษา รวม 14 วัน หลังจากนั้น จึงตรวจสอบคุณภาพแผนการเรียนการสอน โดยผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความเหมาะสม แล้วนำไปให้นักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน ให้ความเห็นเรื่องความเหมาะสมและภาษาที่ใช้ ปรับปรุงแก้ไข แล้วจึงนำแผนการสอนไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .93

### 2.3. สร้างและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

2.3.1 แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค มีลักษณะเป็นแบบให้เลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 42 ข้อ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ภาษา และความเหมาะสมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วหาค่าความเที่ยงได้เท่ากับ .81

2.3.2 แบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 15 ข้อ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

2.3.3 แบบประเมินตนเองผู้เรียน ใช้ควบคู่กับคู่มือปฏิบัติของนักศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 16 ข้อ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ภาษาและความเหมาะสม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

2.3.4 แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ภาษาและความเหมาะสมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

2.3.5 คู่มือปฏิบัติสำหรับนักศึกษา ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 บทนำ เป็นความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ส่วนที่ 2 เป็นคู่มือปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิว

แมนนิส ซึ่งนักศึกษาต้องฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตลอด 14 วัน และส่วนที่ 3 เป็นความรู้เรื่องการเรียนรู้ร่วมกัน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ภาษาและความเหมาะสมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษา

2.3.6 แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 48 ข้อ ตรวจสอบความตรงตามโครงสร้างโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และใช้เทคนิคการทดสอบกับกลุ่มที่รู้จัก (Known Group Method) พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01 แล้วจึงหาค่าความเที่ยงได้เท่ากับ .91

2.3.7 แบบสัมภาษณ์ ใช้เพื่อสอบถามข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยและปัญหาจากการใช้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีลักษณะเป็นแบบสัมภาษณ์ไม่มีโครงสร้าง ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษา

2.3.8 แบบทดสอบย่อย ประกอบด้วย แบบรายงานตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 8 ข้อ และแบบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ลักษณะเป็นการเลือกตอบ ถูกหรือผิด จำนวน 10 ข้อ คำถามเกี่ยวข้องกับเนื้อหาตามกิจกรรมแต่ละครั้ง ใช้หลังสิ้นสุดกิจกรรมการศึกษาในแต่ละวัน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษา

**ขั้นที่ 3 การทดลองใช้และศึกษาปัจจัย ปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน มีวิธีการดำเนินการ ดังนี้**

3.1. การออกแบบการวิจัย กำหนดรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ใช้แบบการวิจัยที่กลุ่มควบคุมไม่มีการสุ่ม แต่มีการสอบก่อนและสอบหลัง (Nonrandomized control group, pretest posttest design)

3.2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.2.1 ประชากรในการวิจัย คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนในระดับชั้นปีที่ 1 ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

3.2.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาชั้นปี 1 จากคณะต่างๆ รวม 9 คณะ ในมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต มีการดำเนินการ คือ การประชาสัมพันธ์และเปิดรับอาสาสมัครนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษา หลังจากนั้นจึงดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างอย่างมีเป้าหมาย (Purposive Sampling) โดยกำหนดคุณสมบัติ คือ เป็นนักศึกษาอายุ 18-25 ปี ต้องการและพร้อมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดหลักสูตร ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน หลังจากนั้นให้อาสาสมัครทุกคนทำแบบวัดความสามารถในการ

เผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อนำคะแนนมาแบ่งกลุ่ม ผู้วิจัยใช้วิธีการจับคู่เหมือน โดยจับคู่ อาสาสมัครที่มีคะแนนจากแบบวัดที่เหมือนหรือใกล้เคียงกันมากที่สุด แล้วแยกแต่ละคนเข้ากลุ่ม ทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน แล้วนำคะแนนของ 2 กลุ่มมาทดสอบความแตกต่าง เชิงสถิติ พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำ แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเก็บเป็นคะแนนวัดความรู้ ก่อนการทดลอง (pretest)

3.3 การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิด นิโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีดังนี้

3.3.1 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่ เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนิโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อ พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ณ ห้องประชุมใหญ่ สำนักกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ส่วนกลุ่มควบคุม เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่ไม่ได้เข้าร่วม กิจกรรมการศึกษา แต่ได้รับความรู้ทั่วไปเรื่องจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความรู้เรื่องความ สามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จากวิชาที่ลงทะเบียนเรียนปกติ

3.3.2 ระยะเวลาในการทดลอง แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เตรียมผู้เรียน โดยการปฐมนิเทศแนะนำผู้เรียนเกี่ยวกับกิจกรรมการศึกษา ในวันที่ 13 พฤศจิกายน 2552 เวลา 17.00- 20.00 น. รวม 3 ชั่วโมง ระยะที่ 2 กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนา ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยแบ่งเป็น ฝึกปฏิบัติในห้องอบรม ตั้งแต่วันที่ 16 พฤศจิกายน – 14 ธันวาคม 2552 เวลา 17.30- 20.00 น. รวม 21 วัน และฝึกปฏิบัติกิจกรรม ตามแนวคิดนิโอฮิวแมนนิส รายบุคคล วันละ 1 ชั่วโมง รวม 14 วัน

3.3.3 การจัดประสบการณ์เรียนรู้ ประกอบด้วย การเตรียมผู้เรียน ด้วยการ ปฐมนิเทศแนะนำ ซึ่งแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมการศึกษา รวมถึงแจกคู่มือฝึกปฏิบัติสำหรับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเองควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติร่วมกับกลุ่มย่อยในห้องอบรม การดำเนินการเรียนรู้ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์กิจกรรม ขั้นสอน กติกา ลักษณะตัวงานที่มอบหมาย กำหนดกลุ่ม กระตุ้น จูงใจผู้เรียนเข้าสู่บทเรียน ขั้นดำเนินการเรียนรู้ นักศึกษาเป็นผู้ลงมือทำกิจกรรมตามขั้นตอนเอง เรียนรู้จากกิจกรรม ปฏิบัติ ทั้งรายบุคคลและกลุ่ม และขั้นสรุปผล นักศึกษาเป็นผู้สรุปความรู้ ข้อค้นพบ ประเด็นสำคัญที่ได้ จากกิจกรรม รวมถึงสะท้อนกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อการปรับปรุงที่ดีขึ้น ผู้สอนชี้ประเด็น มุมมองสำคัญๆ เพิ่มเติมรายละเอียด หรือชี้แนะแง่มุมมองใหม่ๆ ให้พิจารณา สำหรับบทบาท ผู้เรียน เป็นผู้ค้นคว้าหาความรู้หรือสิ่งที่ต้องการเรียนรู้เอง อภิปรายร่วมกับกลุ่มย่อย ฟังพาทักซัน และกัน ร่วมมือกัน รับผิดชอบงานของตนและช่วยเหลือเพื่อนสมาชิก สื่อสารนำเสนองาน

และข้อค้นพบต่อเพื่อนสมาชิก ส่วนบทบาทผู้สอนการกำกับดูแลและให้ความช่วยเหลือ ผู้สอนจะสังเกตการณ์ทำงานร่วมกันในกลุ่ม ความร่วมมือกันของผู้เรียน ความเข้าใจในตัวตนของผู้เรียน ให้ความช่วยเหลือ ชี้แนะ ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มแก้ปัญหาในการทำงานของกลุ่มได้ รวมถึงการเตรียมผู้เรียนให้เกิดความเข้าใจก่อนร่วมกิจกรรม กำหนดตัวงาน มอบหมายงาน บริหารภายในห้องอบรมโดยรวม สร้างเงื่อนไขการเรียนรู้ร่วมกัน เป็นผู้ร่วมเรียน ผู้อำนวยการอำนวยความสะดวก

3.4. การประเมินผลการเรียนรู้และการประเมินผลกระบวนการ จำแนกเป็น 2 ส่วน คือ การประเมินผลการเรียนรู้ คือ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีจำนวน 48 ข้อ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีจำนวน 42 ข้อ และการประเมินผลกระบวนการ คือ พฤติกรรมเรียนรู้ร่วมกัน ด้วยแบบแบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย จำนวน 15 ข้อ

3.5. การศึกษาปัจจัยและปัญหาจากการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยและเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์บุคคล 2 กลุ่ม คือ อาจารย์ผู้สอนและผู้บริหารและกลุ่มสัมภาษณ์กลุ่มทดลอง หลังสิ้นสุดการจัดกิจกรรมการศึกษา โดยสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว สอบถามความคิดเห็นเรื่องวัตถุประสงค์ เนื้อหาความรู้ กิจกรรมการเรียนรู้และเทคนิคการอบรม ข้อควรพิจารณาในการใช้กิจกรรมการศึกษา ปัญหาการใช้กิจกรรมการศึกษา ฯลฯ ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากเทปบันทึกการสัมภาษณ์ และข้อมูลจากผู้ช่วยจดคำสัมภาษณ์ 1 คน หลังจากนั้นจัดทำดัชนีและสร้างข้อสรุป แล้วเรียบเรียงในลักษณะพรรณนา นำเสนอขอความเห็นชอบอาจารย์ที่ปรึกษา

## สรุปผลการวิจัย

### ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชน

ภาพรวมสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.22 โดยนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทุกมิติ อยู่ในระดับปานกลาง เรียงตามลำดับ คือ มิติความคงทน มิติค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบปัญหา มิติควบคุม และมิติผลกระทบที่จะมาถึง เมื่อศึกษาข้อมูลจำแนกตามเพศ พบว่านักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.20 และ 3.24 ตามลำดับ เมื่อนำผลคะแนนมาทดสอบความแตกต่างก็พบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ นักศึกษาทั้งเพศชายและเพศ



หญิงมีมิตีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เรียงตามลำดับ คือ มิตีความคงทน มิตีค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบปัญหา มิตีควบคุม และมิตีผลกระทบที่จะมาถึง

เมื่อศึกษาลักษณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน จำแนกตามสาขาการศึกษาตาม ISCED ของ UNESCO พบว่านักศึกษาเพศชายและเพศหญิงเรียนในสาขามนุษยศาสตร์และศิลป์ มากที่สุด รองลงมา คือ สาขาสังคมศาสตร์ บริหารธุรกิจและกฎหมาย และสาขาวิทยาศาสตร์ สำหรับสาขาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงสุด คือ สาขาสุขภาพและสวัสดิการ ซึ่งทุกมิตี อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา คือ สาขางานบริการ และสาขาวิศวกรรม

หากศึกษาตามระดับผลการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ผู้มีผลการเรียนในช่วงสูงสุด คือ 3.51-4.00 รองลงมา คือ ผู้มีผลการเรียนในช่วง 3.01-3.50 และผู้มีผลการเรียนในช่วงต่ำสุด คือ 1.50-2.00 โดยนักศึกษาที่มีผลการเรียนช่วง 3.51-4.00 และช่วง 3.01-3.50 มีค่าเฉลี่ยสูงสุดทุกมิตี

หากจำแนกตามภูมิลำเนา พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานครมากที่สุด รองลงมา คือ ภาคกลาง ภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงสุด 3 อันดับแรก คือ นักศึกษาจากภาคตะวันตก ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาจากภาคตะวันออก และนักศึกษาจากภาคเหนือ ส่วนนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนจากกรุงเทพมหานครมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ทุกมิตี

## ตอนที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด

นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

ส่วนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน และผลการตรวจสอบรูปแบบของผู้ทรงคุณวุฒิ

รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

1.วางแผนการเรียนการสอน มีดังนี้

1.1 ดำเนินการศึกษาเนื้อหาทั้งหมดในหลักสูตร ครอบคลุมเรื่อง แนวคิด ทฤษฎี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรม และแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อนำไปใช้สร้างหลักสูตรกำหนดเนื้อหาและ กิจกรรมเรียนรู้

1.2 กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ประกอบด้วย วัตถุประสงค์เรียนรู้วัดความรู้เรื่อง ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และวัตถุประสงค์เรียนรู้วัดกระบวนการ ทำงานในกลุ่มย่อย โดยผู้เรียนมีส่วนร่วมคิด พุดคุยเกี่ยวกับทักษะกระบวนการกลุ่มที่จำเป็น และ ควรได้รับความรู้เพิ่มเติม

1.3 กำหนดกิจกรรมเรียนรู้ ตัวอย่าง วัสดุอุปกรณ์ โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ ประกอบด้วย การฝึกปฏิบัติรายบุคคลและเป็นกลุ่ม การปฏิบัติกิจกรรม ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน เช่น อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ อารมณ์ ความรู้สึก แก้ปัญหาพร้อมกัน สอนโดยเพื่อน การใช้กรณีศึกษา การนำเสนอ เล่นเกม การสร้างผลงานที่มีความชัดเจนร่วมกัน ฯลฯ การจัดกิจกรรมยึดหลักการการเรียนรู้ร่วมกัน คือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การมีปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด การตรวจสอบความรับผิดชอบ รายบุคคลและกลุ่ม ทักษะทางสังคม และกระบวนการกลุ่ม

1.4 กำหนดเกณฑ์ประเมินผล ประเมินผล 2 ส่วน คือ วัดความรู้ความเข้าใจเนื้อหา ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ในเกณฑ์ไม่ต่ำกว่า 80 % และวัดกระบวนการ ทำงานในกลุ่มย่อย ในเกณฑ์ไม่ต่ำกว่า 80 % โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนพุดคุย แสดงความคิดเห็น เกณฑ์การประเมินผล สรุปเป็นข้อตกลงร่วมกันระหว่างกลุ่มผู้เรียนและผู้สอน

1.5 การจัดระบบกลุ่ม ประกอบด้วย การกำหนดขนาดกลุ่ม การจัดผู้เรียนเข้า กลุ่ม ลักษณะสมาชิก และบทบาทสมาชิกกลุ่ม การกำหนดขนาดกลุ่ม กำหนดกลุ่มละ 2-6 คน เพื่อให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง ในขณะที่ทำกิจกรรมกลุ่มย่อย ผู้เรียนมีอิสระเลือกเพื่อน หรือได้รับการจัดกลุ่มตามการสุ่มหมายเลข หรือวิธีที่เหมาะสม ซึ่งลักษณะสมาชิกมีความ หลากหลายทั้งพื้นฐานชีวิต ประสบการณ์ สมาชิกจะได้รับแนวคิด มุมมอง การให้เหตุผลและ วิธีการแก้ปัญหาหลายวิธี บทบาทสมาชิกในกลุ่ม ผู้เรียนมีอิสระบริหารกลุ่มเอง โดยเลือกสมาชิก ทำหน้าที่ผู้บันทึก ผู้รายงาน ผู้นำ ผู้รักษาเวลา ผู้สังเกตการณ์ ผู้เรียนสับเปลี่ยนหมุนเวียนกัน ทำหน้าที่ในกลุ่ม โดยมีการพบกลุ่มต่อเนื่อง 3 เดือน ตามแผนการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถ ในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

1.6 จัดหาแหล่งเรียนรู้ ผู้เรียนร่วมจัดหาแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเป็นผู้อำนวยความสะดวก จัดแหล่งเรียนรู้สำคัญ คือ เพื่อนสมาชิกของผู้เรียนที่มีพื้นฐานชีวิต และ ประสบการณ์แตกต่างกันให้มาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยแนะนำ ชี้นำการหาความรู้ เช่น หนังสือ บุคคลที่สามารถให้ข้อมูล แหล่งค้นคว้า เป็นต้น

1.7 จัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ จัดสถานที่ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เช่น โยคะ เกาซิกิ การทำสมาธิ การนอนตาย ฯลฯ และกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกันในรูปแบบต่างๆ เช่น การอภิปราย เล่นเกม การแสดงละคร การนำเสนอ ฯลฯ

## 2. การจัดประสบการณ์เรียนรู้

2.1 เตรียมผู้เรียนก่อนการเรียนรู้ จัดปฐมนิเทศ แนะนำเรื่องเกี่ยวกับกิจกรรมการศึกษา เช่น ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กิจกรรมและหลักการเรียนรู้ร่วมกัน ลักษณะแผนการฝึกอบรม ฯลฯ แจกคู่มือปฏิบัติสำหรับผู้เรียน เพื่อให้เรียนรู้ด้วยตนเองควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติด้วยการร่วมกิจกรรมในกลุ่มย่อยรวมถึง พุดคุยวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน

2.2 การดำเนินการเรียนรู้ ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยแบ่งเป็น การฝึกอบรมในห้องอบรม จำนวน 21 วัน และมอบหมายให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส รายบุคคล วันละ 1 ชั่วโมง รวม 14 วัน แล้วรายงานผลการฝึกหลังจากนั้น

การดำเนินการเรียนรู้ในห้องฝึกอบรม ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ทุกครั้ง เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ประกอบด้วย การฝึกให้มีคลื่นสมองต่ำ การผ่อนคลายให้เกิดวังงักด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ การฝึกสมาธิ ฝึกโยคะ เต้นรำเกาซิกิ การให้พลังด้านบวก สร้างภาพพจน์ตนเองด้านบวก หลังจากนั้น ผู้เรียนเรียนรู้จากกิจกรรมที่เป็นการผสมผสานระหว่างแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและหลักการเรียนรู้ร่วมกัน โดยหลักการเรียนรู้ร่วมกัน คือ การฟังพวาอาศัยกัน ปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ตรวจสอบความรับผิดชอบสมาชิกรายบุคคลและกลุ่ม ทักษะการทำงานกลุ่มย่อย และกระบวนการกลุ่ม

### 2.3 ลำดับขั้นตอนในการดำเนินการเรียนรู้ มีดังนี้

2.3.1 ขั้นนำ ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์กิจกรรม ขั้นตอน กติกา วิธีการร่วมกิจกรรม ลักษณะตัวงานที่มอบหมาย กำหนดกลุ่ม การประเมินผล ผลงานที่คาดหวัง รวมถึงการจูงใจผู้เรียนเข้าสู่บทเรียน

2.3.2 ขั้นดำเนินการเรียนรู้ นักศึกษาลงมือทำกิจกรรมตามขั้นตอนเอง เป็นการปฏิบัติทั้งรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ค้นหาสิ่งที่ต้องเรียนรู้ด้วยตนเองโดยผ่านกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน ได้แก่ การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ อารมณ์ ความรู้สึก การสอนโดยเพื่อน กรณีศึกษา การนำเสนอ การเล่นเกม แสดงละคร การร่วมกันสร้างรายงานหรือผลงานที่มีชัดเจน ฯลฯ รวมถึงทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน

2.3.3 ขั้นสรุปผล นักศึกษาเป็นผู้สรุปความรู้ ข้อค้นพบ ประเด็นสำคัญ จากกิจกรรม เสริมแรงกันและกันในการเรียนรู้ สะท้อนกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน ผู้สอนชี้

ประเด็นมุมมองสำคัญๆ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ผู้เรียน ได้พูดคุยกันหรือชี้แนะแง่คิดมุมมองใหม่ๆ ให้พิจารณา

### 3. การประเมินผลการเรียนรู้และการประเมินผลกระบวนการ มีดังนี้

3.1 ประเมินผลการเรียนรู้ โดยวัดผลงาน มุ่งประเด็นที่ความสำเร็จของผู้เรียน และความรู้ที่ได้จากรายวิชาในกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้น ประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จำนวน 48 ข้อ และส่วนที่ 2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จำนวน 42 ข้อ

3.2 ประเมินผลกระบวนการ เป็นการประเมินที่ต้องการให้ผู้เรียนแสดงกระบวนการหรือทักษะที่กำหนดไว้ มุ่งประเด็นที่การตรวจสอบกระบวนการทำงาน พฤติกรรมการทำงานในกลุ่มเรียนรู้ร่วมกัน จึงประเมินด้วยแบบแบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย จำนวน 15 ข้อ

4. บทบาทผู้เรียน ในกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน ประกอบด้วย การทำงานร่วมกันในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่กำหนดไว้ เช่น การปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก การแก้ปัญหา ร่วมกัน การวิเคราะห์ การสอนเพื่อน การเล่นเกม การแสดงบทบาทสมมติ การหาข้อสรุปร่วมกันในทำงาน การจัดระบบข้อมูลเพื่อนำเสนอ ใช้ทักษะสื่อความหมาย ฯลฯ นอกจากนี้ยังรวมถึงการสรุปความรู้ ข้อค้นพบ และประเด็นสำคัญ

5. บทบาทผู้สอน ในกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน มีดังนี้

5.1 อธิบายวัตถุประสงค์กิจกรรม ขั้นตอน กติกา ชี้แจงงาน พฤติกรรมหรือผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการ ลักษณะตัวงานที่มอบหมาย กำหนดกลุ่ม อธิบายวิธีประเมินผล

5.2 กำหนดตัวงาน มอบหมายงาน บริหารภายในห้องอบรมโดยภาพรวม สร้างเงื่อนไขการเรียนรู้ร่วมกันขึ้น

5.3 เป็นผู้อำนวยการความสะดวก ชี้แนะ เป็นผู้ร่วมเรียน สนับสนุนให้ผู้เรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างบรรยากาศผ่อนคลายต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชี้ประเด็นมุมมองสำคัญของกลุ่มผู้เรียน เพิ่มเติมรายละเอียดที่ผู้เรียนได้พูดคุย ช่วยเหลือกลุ่มผู้เรียนให้เขาแก้ปัญหาเองได้

5.4 สังเกตการณ์ทำงานร่วมกันในกลุ่ม ความร่วมมือกันของผู้เรียน ความเข้าใจตัวงานหรือเนื้อหาของผู้เรียน

### ผลการตรวจสอบรูปแบบกิจกรรมการศึกษา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่า รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน มีความเหมาะสมทั้งการวางแผนการเรียนการสอน การจัดประสบการณ์เรียนรู้ การประเมินผล บทบาทของผู้เรียน และบทบาทของผู้สอน

**ส่วนที่ 2** ผลการประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ประกอบด้วย

ด้านวัตถุประสงค์ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาลูกส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในกิจกรรมการศึกษามีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.85 กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากัน คือ กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก และกิจกรรมเรื่องต่างๆ มีค่าเฉลี่ย 4.95

ด้านเนื้อหาความรู้ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาลูกส่วนใหญ่มีความเห็นว่าเนื้อหาความรู้ในกิจกรรมการศึกษามีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.76 กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ กิจกรรมเรื่องต่างๆ มีค่าเฉลี่ย 4.95 ส่วนกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา เท่ากัน คือ กิจกรรมความหมายของตัวฉัน กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง มีค่าเฉลี่ย 4.90

ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และเทคนิค นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาลูกส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการจัดกิจกรรมเรียนรู้และเทคนิคในกิจกรรมการศึกษามีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.74 กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากัน คือ กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ มีค่าเฉลี่ย 4.95

ด้านบทบาทของผู้เรียนและผู้สอน นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาลูกส่วนใหญ่มีความเห็นว่าบทบาทผู้เรียนและผู้สอนในกิจกรรมการศึกษามีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.78 กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากัน คือ กิจกรรมร่วมกันคิดหาคำตอบ กิจกรรมสร้างความเข้มแข็ง มองชีวิตอย่างมีหวัง และกิจกรรมเรื่องต่างๆ มีค่าเฉลี่ย 4.95

ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาลูกส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสามารถนำกิจกรรมการศึกษาลูกไปประยุกต์ใช้ ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.75 กิจกรรมที่นักศึกษาคิดว่านำไปประยุกต์ใช้ได้สูงสุด คือ กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก มีค่าเฉลี่ย 4.95

ด้านการประเมินโดยภาพรวม สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาลูกประเมินโดยภาพรวม สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ในกิจกรรมการศึกษาลูก

มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.77 กิจกรรมที่นักศึกษาประเมินภาพรวมสูงสุด คือ กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ มีค่าเฉลี่ย 5.00

การประเมินความเหมาะสมโดยภาพรวม รายกิจกรรม นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาส่วนใหญ่ประเมินความเหมาะสมโดยภาพรวม รายกิจกรรม ว่ามีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.77 กิจกรรมที่นักศึกษาพึงพอใจมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ กิจกรรมเรื่องขำๆ กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง

### **ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้และศึกษาปัจจัย ปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาออก ระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนา ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน**

**ส่วนที่ 1** ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและ  
ฟื้นฝ่าอุปสรรค ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. ระยะเวลาหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัด  
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง  
สถิติที่ระดับ .01 ผลการศึกษาเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้

2. ระยะเวลาหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัด  
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จำแนกตามมิติเรียงตามลำดับ คือ มิติความคงทน  
มิตินหาสาเหตุและความรับผิดชอบปัญหา มิติผลกระทบที่จะมาถึง และมิติควบคุม เมื่อตรวจสอบ  
พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค  
ทุกมิติ สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและ  
ฟื้นฝ่าอุปสรรค ในระยะเวลาหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
.01 ผลการศึกษาเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้

4. จำแนกตามมิติของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค นักศึกษากลุ่ม  
ทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ในระยะเวลาหลัง  
การทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกมิติ

**ส่วนที่ 2** ผลการเปรียบเทียบคะแนนผลสัมฤทธิ์เรื่องความสามารถในการเผชิญและ  
ฟื้นฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการทดลอง

นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ระยะหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการศึกษาเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้

### ส่วนที่ 3 ผลคะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ของกลุ่มทดลอง

จากกิจกรรมการศึกษาจำนวน 21 วัน นักศึกษากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน คิดเป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 87.22 โดยที่การจัดกิจกรรมการศึกษาทุกครั้ง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมดังกล่าวสูงกว่าร้อยละ 80 สำหรับกิจกรรมการศึกษาที่กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน สูงกว่าร้อยละ 85 มี 16 กิจกรรม กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละสูงสุด 3 อันดับแรก คือ กิจกรรมเพิ่มพลังสติและกิจกรรมคิดอย่างเป็นระบบ กิจกรรมคิดอย่างเป็นระบบ และกิจกรรมเรื่องขำๆ

สำหรับพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน พบว่าด้านการมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด มีค่าเฉลี่ยร้อยละสูงสุด คือ 98.52 รองลงมา คือ ด้านทักษะทางสังคม ค่าเฉลี่ยร้อยละ 95.40 ด้านการพึ่งพาอาศัยกันและกัน ค่าเฉลี่ยร้อยละ 91.35 สำหรับด้านการตรวจสอบความรับผิดชอบของรายบุคคลและกลุ่ม และด้านกระบวนการกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยร้อยละใกล้เคียงกัน คือ 75.05 และ 75.77 ตามลำดับ

### ส่วนที่ 4 ผลคะแนนจากแบบรายงานตนเอง ของกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลอง คะแนนจากแบบรายงานตนเองเป็นคะแนนจากนักศึกษากลุ่มทดลอง ที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษา 21 วัน แล้ว หลังจากนั้น นำกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาปฏิบัติด้วยตนเอง อีก 14 วัน โดยใช้คู่มือปฏิบัติของนักศึกษาเป็นแนวทางหลัก จากการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองปฏิบัติตามคู่มือปฏิบัติ ที่เป็นวิธีการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 87 โดยกลุ่มทดลองให้พลังทางบวก คือ การยิ้ม การใช้คำพูดบวกชมเชยเพื่อนร้อยละ 97 การสบตาร้อยละ 95 การสัมผัสเพื่อนและบุคคลรอบข้างร้อยละ 93 และการสวัสดีเพื่อนและบุคคลรอบข้างร้อยละ 89 นักศึกษาฝึกตนเองให้มีคลื่นสมองต่ำ ด้วยการใช้สติในการทำภารกิจร้อยละ 94 ผ่อนคลาย จินตนาการร้อยละ 90 ทำสมาธิร้อยละ 88 ฟังเพลงที่ทำให้มีคลื่นสมองต่ำ นอนในท่านอนตายร้อยละ 83 ฝึกโยคะร้อยละ 72 เดินรำเกาขีกร้อยละ 66 นักศึกษาสรางภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองด้วยการใช้คำพูดบวกชมเชยตนเองร้อยละ 92 คิดด้านบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆร้อยละ 87 และรับประทานผัก ผลไม้สดร้อยละ 77 และ 89 ตามลำดับ

### ส่วนที่ 5 ผลคะแนนจากการปฏิบัติกิจกรรมการศึกษา รายชั่วโมง

ผลคะแนนจากการปฏิบัติกิจกรรมการศึกษา รายชั่วโมง พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง มีผลการทดสอบย่อยความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ค่าเฉลี่ยร้อยละ 86.60 โดยที่นักศึกษามีคะแนนทดสอบย่อย ทุกครั้ง สูงกว่าร้อยละ 80 และนักศึกษากลุ่มทดลอง มีคะแนนจากแบบรายงานตนเอง รายชั่วโมง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 91.35 โดยที่นักศึกษามีคะแนนจากแบบรายงานตนเองทุกครั้ง สูงกว่าร้อยละ 85

### ส่วนที่ 6 ผลการศึกษาปัจจัยและปัญหาจากการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

#### สรุปข้อมูลจากผู้บริหารและผู้สอน

1. ความคิดเห็นเรื่องรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

##### 1.1 ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์การเรียนรู้

ผู้บริหารและผู้สอนมีความเห็นว่า กิจกรรมการศึกษาใช้เพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้ กิจกรรมการศึกษาดังวัตถุประสงค์ นำไปใช้ได้ วัตถุประสงค์ครบถ้วน สอดคล้องกับเนื้อหาด้านร่างกาย ความรู้ สังคม การเรียนรู้ร่วมกัน รูปแบบกิจกรรม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์เป็นเชิงพฤติกรรม ไม่ยาก ทำได้จริง เน้นฝึกปฏิบัติไม่ใช่ภาคทฤษฎีเท่านั้น วัตถุประสงค์ทำให้ผู้เรียนได้ฝึกความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคผ่านเนื้อหากิจกรรม กิจกรรมทำให้ผู้เรียนเข้าใจและจำได้เพราะผู้เรียนลงมือทำเอง สอนกันเอง เรียนรู้เรื่องราวผ่านกิจกรรมและมีความสุขกับเพื่อน การฝึกสมาธิ ฝึกโยคะก่อนเริ่มกิจกรรมทำให้ผู้เรียนมีสมาธิในการทำกิจกรรม

##### 1.2 ความเหมาะสมของหลักการ เนื้อหาความรู้

ผู้บริหารและผู้สอนมีความเห็นว่า หลักการ เนื้อหาในกิจกรรมเรียนรู้ครบถ้วน ครอบคลุม เป็นเรื่องชีวิตใกล้ตัวในชีวิตประจำวันผู้เรียน ซึ่งผู้เรียนควรต้องนำไปใช้ในการดำรงชีวิต เนื้อหานำไปใช้ประโยชน์ได้จริง การวางเนื้อหาเหมาะสมที่นำกิจกรรมการรู้จักตนเองมาเป็นกิจกรรมแรก เพื่อให้เขารู้จักตนเอง เนื้อหาน่าสนใจ ทำให้ผู้เรียนได้เคลื่อนไหว นำเสนอ จึงฝึกความเชื่อมั่นในตนเอง การกล้าแสดงออก โดยเฉพาะกิจกรรมที่นำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญ

##### 1.3 ความเหมาะสมของเทคนิคและการจัดกิจกรรมเรียนรู้



1.3.1 ความเหมาะสมของเทคนิคการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ผู้บริหารและผู้สอนมีความเห็นว่า เทคนิคการจัดกิจกรรมเรียนรู้ เนื้อหาและวัตถุประสงค์สอดคล้องกัน ส่งเสริมซึ่งกันและกัน เหมาะสมที่วางกิจกรรมโยคะ ฝึกสมาธิมาก่อนเริ่มทำกิจกรรมอื่นๆ ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติเอง เรียนรู้ด้วยกลุ่ม มีการนำเสนอ ระดมความคิด การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้เน้นการเรียนรู้ร่วมกัน การสร้างกระบวนการเรียนรู้ด้วยกลุ่ม เป็นการเรียนรู้ที่สร้างทักษะชีวิตจริงๆ การจัดห้องกว้างขวาง อุปกรณ์ต่างๆ เครื่องเสียงครบถ้วน ตัวงานและกิจกรรมช่วยในการเรียนรู้ได้มากขึ้น กิจกรรมเรียนรู้เหมาะสมกับสติปัญญาและวุฒิภาวะของผู้เรียน

1.3.2 ความเหมาะสมของการจัดระบบกลุ่ม ผู้บริหารและผู้สอนมีความเห็นว่า การจัดระบบกลุ่มเหมาะสม ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้เรียนกำหนดการเรียนรู้ได้มากขึ้น ผู้สอนเพียงออกแบบกิจกรรมว่าจัดกิจกรรมอย่างไร เป็นการเสริมพลังอำนาจ (Empower) ให้ผู้เรียนมากขึ้น ส่งเสริมศักยภาพผู้เรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม ผู้เรียนน่าจะพอใจเพราะให้เขาค้นหา แลกเปลี่ยนประสบการณ์เดิมของตนและเพื่อน เขาจัดกิจกรรมได้เองโดยผ่านการชี้แนะของใบงาน ผู้เรียนสบายใจ ไม่ฝืนใจตนเอง สามารถเปลี่ยนกลุ่มหรือร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้เรื่อยๆ

1.3.3 กิจกรรมเข้าถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของนักศึกษานำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้บริหารและผู้สอนมีความเห็นว่า กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นเข้าถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้เรียน โดยผ่านการทำกิจกรรม ที่มีการวิเคราะห์ แยกแยะ ตีความ ทำความเข้าใจ และการเรียนรู้ร่วมกัน จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคุณภาพได้

#### 1.4 ความเหมาะสมของการประเมินผล

ผู้บริหารและผู้สอนมีความเห็นว่า การประเมินผล กิจกรรมและวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมสอดคล้องกัน ค่อนข้างละเอียด ครอบคลุม จำนวนพอดี ผู้ตอบไม่รู้สึกรีบเร่ง การประเมินผลเหมาะสม คือ ประเมินความรู้ในหัวข้อที่เรียน และประเมินตนเอง เพื่อสำรวจการปฏิบัติของตนเอง

#### 1.5 ความเหมาะสมของบทบาทผู้เรียนและบทบาทผู้สอน

ผู้บริหารและผู้สอนมีความเห็นว่า บทบาทผู้เรียนในกิจกรรมการศึกษาเหมาะสม เพราะให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน กำหนดบทบาทการเรียนรู้เอง ผู้เรียนสามารถทำได้ตามวัตถุประสงค์เพราะแต่ละคนมีประสบการณ์ มีความรู้เดิมของตน เรียนรู้ด้วยการที่เพื่อนช่วยเพื่อนและแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์กัน ใช้ภาษาระดับเดียวกัน สื่อสารได้ง่าย พัฒนาการทางอารมณ์ ความรู้สึกใกล้เคียงกัน ผู้เรียนจึงรู้สึกสนุก สำหรับบทบาทผู้สอนในกิจกรรมการศึกษาเหมาะสม ผู้สอนอยู่ในลักษณะผู้อำนวยความสะดวกที่จะจัดสถานการณ์ คือ ใบงาน กิจกรรม อุปกรณ์ต่างๆ และจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เหมาะสม ที่ทำให้ผู้เรียนสร้างกระบวนการเรียนรู้ได้

## 2. ข้อควรคำนึงหรือสิ่งที่ควรพิจารณาก่อนนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้

ผู้บริหารและผู้สอนมีความเห็นว่า สิ่งที่ควรคำนึงถึงก่อนนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ได้แก่ การติดตามผลภายหลังการอบรม 3- 6 เดือน การทดลองกิจกรรมการศึกษาก่อนใช้จริง เพื่อหาปัญหาอุปสรรค ผู้อำนวยการความสะดวกต้องจัดเตรียมห้องเรียน อุปกรณ์ในกิจกรรม เอกสารการจัดช่วงพักเบรก สิ่งที่ช่วยสร้างความผ่อนคลาย เช่น ลูกอม ขนม เป็นต้น

### 3. สถานการณ์อื่นๆ ที่เหมาะสมกับการนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้

ผู้บริหารและผู้สอนมีความเห็นว่า กิจกรรมการศึกษานำไปประยุกต์ใช้กับเยาวชนได้ทุกกลุ่ม ในเรื่องต่างๆ เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาความรัก ปัญหาครอบครัว ปัญหาเพื่อน ฯลฯ สามารถนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ได้ทั้งนอกระบบโรงเรียนและในระบบโรงเรียน กล่าวคือ ในระบบโรงเรียน ได้แก่ ส่วนของวิชาการในหลักสูตรต่างๆ โดยนำมาใช้เฉพาะหัวข้อนั้นๆ ฯลฯ นอกระบบโรงเรียน เช่น การพัฒนากลุ่มเยาวชน การพัฒนาผู้นำ กิจกรรมนักศึกษา เยาวชนที่มีปัญหาทางอารมณ์ เยาวชนที่มีปัญหาบุคลิกภาพบางอย่าง เช่น ก้าวร้าว ไม่เป็นมิตร การขัดแย้งในกลุ่ม ฯลฯ กิจกรรมยังสามารถนำไปใช้กับวัยผู้ใหญ่ที่ต้องการเติมเต็มบางเรื่องและยังต้องการพัฒนา

### 4. สิ่งที่ทำให้กิจกรรมการศึกษามีบรรลุวัตถุประสงค์ ไม่ราบรื่น การป้องกัน แก้ไข

ผู้บริหารและผู้สอนมีความเห็นว่าสิ่งที่ทำให้กิจกรรมการศึกษามีไม่ราบรื่น ไม่ประสบความสำเร็จ ได้แก่ ผู้บริหารไม่เห็นคุณค่า ไม่เข้าใจกิจกรรมการศึกษา การสนับสนุนต่างๆ นโยบาย งบประมาณ สถานที่ ความเหมาะสมของเวลา ความพร้อมของผู้เข้าอบรม การเห็นคุณค่าในกิจกรรมของผู้เข้าอบรม การสนใจในการร่วมกิจกรรมหรือสิ่งกระตุ้นใจผู้เข้าอบรม การใช้ภาษาสื่อสาร วินัยของผู้เข้าอบรม

### 5. ความสำคัญของการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและประโยชน์ของกิจกรรมการศึกษา

ผู้บริหารและผู้สอนมีความเห็นว่าถือเป็นเรื่องจำเป็นมากในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพราะปัจจุบัน นักศึกษาส่วนใหญ่มีชีวิตที่สะดวกสบาย ราบรื่น เผชิญปัญหาอุปสรรคน้อย เติบโตมาไม่เข้มแข็ง ได้รับคำนิยามที่ผิดๆ เมื่อเจอปัญหาไม่รู้จะจัดการอย่างไร ขาดสมาธิ ความอดทนต่อเรื่องต่างๆน้อย ควรสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้เขาเหมือนเป็นภูมิคุ้มกัน ให้นักศึกษาเป็นผู้ใหญ่ที่เข้มแข็ง มั่นคง จัดการกับปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ เห็นคุณค่าในตนเอง สู้กับปัญหาอย่างผู้มีกำลังใจ กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้น มีประโยชน์มาก เป็นการสร้างกระบวนการเรียนรู้ชีวิตพร้อมๆกัน เรียนรู้ชีวิตตนเอง ชีวิตผู้อื่น พัฒนาศักยภาพตนเองพร้อมๆกัน เห็นความแตกต่างของตนเองกับคนอื่น

### 6. ความคิดเห็นอื่นๆ

ผู้บริหารและผู้สอนมีความเห็นว่า กิจกรรมการศึกษานำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของผู้เรียน เพราะมีการพัฒนาทั้ง 3 ส่วนไปด้วยกัน คือ ด้านร่างกาย ด้านความรู้ และด้านอารมณ์ความรู้สึก โดยเฉพาะด้านอารมณ์ความรู้สึกที่ดีเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญ กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นทำให้ผู้เรียนเรียนรู้หลายสิ่งซึ่งเป็นมุมมองของชีวิต ทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งช่วยแก้ไข เติมเต็มส่วนที่เรามี หรือทำให้เข้าใจสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น กิจกรรมยังเป็นสื่อที่ทำให้ผู้เรียนเก็บจำความรู้ไว้ได้นาน และให้เพิ่มเติมเรื่องฝึกการให้อภัยด้วย

### สรุปข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มทดลอง

1. ความคิดเห็นเรื่องรูปแบบกิจกรรมการศึกษารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

#### 1.1 ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์การเรียนรู้

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเห็นว่า วัตถุประสงค์เหมาะสม สื่อสารเข้าใจดี กิจกรรมที่ทำตรงตามวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้ วัตถุประสงค์และเนื้อหาสอดคล้องกัน ใบบางกับ วัตถุประสงค์สอดคล้องกัน วัตถุประสงค์และความรู้ AQ เชื่อมโยงกันดีในแต่ละเรื่องต่อกันไปเรื่อยๆ ค่อยๆเสริมเสริมเข้าไปจนวันสุดท้าย วัตถุประสงค์ไม่ยาก สามารถทำตามได้สำเร็จ นักศึกษาได้เรียนรู้สิ่งใหม่เพิ่มขึ้น ได้เรียนรู้มุมมองของผู้อื่นด้วย ได้ใช้ความคิดร่วมกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน นักศึกษารู้สึกชอบ มีความสุข เป็นสิ่งที่ทำท้ายและสนุก ผ่อนคลาย ไม่เครียด แต่บางคนระบุว่าวัตถุประสงค์บางเรื่องยาก ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้ แต่กลุ่มเพื่อนช่วยเหลือกันได้

#### 1.2 ความเหมาะสมของหลักการ เนื้อหาความรู้

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเห็นว่า หลักการ ความรู้ในกิจกรรมการศึกษาเหมาะสม เนื้อหาความรู้เหมือนเป็นยารักษาโรคทุกโรค นำไปใช้ได้มาก ใช้ได้ทั้งในแง่การพัฒนา อารมณ์ ความรู้สึก วิชาการ การมีสติ การมีสมาธิ การมีคลื่นสมองต่ำซึ่งสามารถเรียนรู้ได้ง่าย การใช้จินตนาการ การควบคุมอารมณ์ลบ มองโลกในแง่บวก การพูดบวก คิดเป็นระบบ การพัฒนาทางร่างกาย เช่น มีรูปร่างสมส่วนขึ้น นอกจากนี้ สามารถนำความรู้ไปใช้แก้ปัญหาการเรียน การทำงาน การทำงานกลุ่ม ผ่อนคลายความเครียด ปัญหาบุคลิกภาพ การควบคุมอารมณ์ ปัญหาครอบครัว รวมถึงสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

#### 1.3 ความเหมาะสมของเทคนิคและการจัดกิจกรรมเรียนรู้

1.3.1 ความเหมาะสมของเทคนิคการจัดกิจกรรมเรียนรู้ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเห็นว่าเทคนิคการจัดกิจกรรมเรียนรู้ เนื้อหา และวัตถุประสงค์สอดคล้องกัน ช่วยให้ ได้เรียนรู้ด้วยตนเองผ่านกิจกรรม การจัดประสบการณ์มีหลากหลายทั้งการฝึกเดี่ยว ฝึกเป็นคู่ และ ฝึกกลุ่มใหญ่ โดยนำเอากิจกรรมฝึกโยคะ การทำสมาธิ การเดินรำเกาซิกิ การพูดบวก การกอด การสัมผัส สวัสดิมาให้ปฏิบัติก่อนเรียนรู้ร่วมกันในห้อง ทำให้มีคลื่นสมองต่ำ เป็นการเตรียมพร้อม

ก่อนเริ่มกิจกรรมต่างๆในแต่ละครั้ง โดยเทคนิคการจัดการเรียนรู้ เช่น เกม การแสดงละคร การนำเสนอ เพื่อนสอนเพื่อน กรณีศึกษา อภิปราย ฯลฯ นักศึกษารู้สึกพอใจกับเทคนิคการจัดการกิจกรรม

1.3.2 ความเหมาะสมของการจัดระบบกลุ่ม นักศึกษาชอบการจัดระบบกลุ่มในกิจกรรมการศึกษาเพราะมีอิสระในการจัดกลุ่มและบริหารกลุ่มเอง รู้สึกสบายใจ ไม่เครียด เป็นตัวของตัวเอง กล้าเล่าเรื่องราว กล้าพูดคุยแสดงความคิดเห็น เขามีอิสระที่ย้ายไปอยู่กลุ่มอื่น ทำให้รู้จักเพื่อนเพิ่มขึ้น ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก ข้อมูลมากขึ้น แต่ผู้เรียนบางคนก็ชอบอยู่กลุ่มเดิมบ่อยๆ เพราะรู้สึกไว้วางใจและสานต่อเรื่องราวที่เคยแบ่งปันประสบการณ์ได้ง่ายกว่า ทั้งนี้ นักศึกษาไม่ชอบการจัดกลุ่มโดยผู้สอน เพราะรู้สึกถูกบังคับ อึดอัด ไม่เลื่อนไหลในการทำกิจกรรม

#### 1.4 ความเหมาะสมของการประเมินผล

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเห็นว่าการประเมินผลสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ การประเมินผลความรู้ ขณะทำผู้เรียนต้องคิดก่อนตอบ เป็นการวิเคราะห์ ให้ผู้เรียนคิดเพิ่ม แต่ใบงานชัดเจนละเอียดอยู่แล้ว ส่วนการประเมินตนเอง ช่วยให้ผู้เรียนสำรวจตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น ได้ย้อนกลับมาคิดว่าได้ทำกิจกรรมอะไร นักศึกษาระบุว่าขณะทำการประเมินผลไม่รู้สึกเครียด ไม่กลัว สบายๆ เพราะนำผลเปรียบเทียบกับตนเอง รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง เป็นการเช็คความรู้ของตน การตอบมีระดับมาก น้อย ปานกลาง และจำนวนข้อกำลังพอดี

#### 1.5 ความพึงพอใจในบทบาทผู้เรียน และบทบาทผู้สอน

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนพึงพอใจบทบาทของตนเองในกิจกรรมการศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนทำให้บรรลุวัตถุประสงค์เรียนรู้ นักศึกษาพอใจที่ตนเองเป็นผู้ดำเนินการเองทั้งหมด เป็นผู้ให้ความรู้ ผู้อภิปราย ลองทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ ค้นพบคำตอบด้วยตนเอง ภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม เรียนรู้จากกิจกรรม ฝึกทักษะคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง ได้มีอารมณ์ความรู้สึกร่วมกัน รวมถึงการค้นพบตนเอง ซึ่งนำไปความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สำหรับบทบาทผู้สอน ผู้สอนมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์เรียนรู้ในลักษณะผู้สังเกตการณ์กิจกรรม ผู้ร่วมเรียน ผู้กระตุ้น ผู้ชี้แนะ โดยผู้สอนใช้คำถาม นักร่วมกิจกรรมด้วย เพิ่มเติมประเด็นสำคัญ ช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ที่จะคิดในงานของตนเอง ผู้เรียนรู้จักวิธีการเรียนรู้ แวะเวียนไปตามกลุ่มต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกอิสระ นักศึกษารู้สึกพอใจบทบาทผู้สอน

1.6 กิจกรรมการเรียนรู้มุ่งฝึกปฏิบัติทั้งกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อยหรือไม่ อย่างไร

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเห็นว่า กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดขึ้น คนได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เช่น ฝึกโยคะ เกาจิ การทำสมาธิ ฝึกจินตนาการ และวงค์แห่งการรับรู้ การยิ้ม สัมผัส ชม สบตา การใช้คำพูดบวก การควบคุมอารมณ์ตนเอง ฯลฯ โดยการฝึกแต่ละกิจกรรมผู้เรียนได้ประโยชน์มาก เช่น การฝึกโยคะ เป็นการบริหารอวัยวะภายใน ทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น รูปร่างสมส่วน มีสมาธิดี ใจเย็น การเดินรำเกาจิ ทำให้มีสมาธิ

การทำสมาธิ ทำให้มีสมาธิในการทำงาน มีสติ คลื่นสมองต่ำ คิดเร็วและผิดพลาดน้อย มองโลก  
บวกขึ้น การนอนตาย ฟีกจินตนาการและภวังค์แห่งการรับรู้ ทำให้ผ่อนคลาย เบาๆ สบายๆ  
ตื่นอย่างสดชื่น ช่วยในการทำงานและคิดแก้ปัญหา เป็นแรงกระตุ้นตนเอง มีกำลังใจ ฯลฯ  
นอกจากนี้ กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้น ถูกออกแบบให้มีการเรียนรู้ในกลุ่มย่อยทุกกิจกรรม

## 2. ความพึงพอใจของนักศึกษาต่อกิจกรรมการศึกษา

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเห็นว่า สิ่งที่ทำให้เขารู้สึกพึงพอใจ คือ เทคนิค  
การจัดกิจกรรม ประกอบด้วย โยคะที่เหมือนการออกกำลังกาย การทำสมาธิ นอนตายทำให้สงบนิ่ง  
เย็นลง ผ่อนคลาย กิจกรรมกลุ่มมีทั้งการแสดงละคร เกม การอภิปรายแลกเปลี่ยน เทคนิคเหล่านี้  
ผสมเข้าไปในแต่ละกิจกรรม เช่น กิจกรรมฝึกคิดทางบวก ผู้เรียนได้เล่นเกม แข่งขันกัน วางแผน  
รู้สึกภาคภูมิใจ สนุกสนาน กิจกรรมกล้าแสดงออกและกิจกรรมคิดอย่างเป็นระบบ ผู้เรียนได้แสดง  
ละครใช้อารมณ์ที่หลากหลาย ระดมความคิด รู้สึกสนุก เรียนรู้จากกิจกรรมว่าต้องมองเห็น  
ความสำคัญของตนเองเพื่อสร้างกำลังใจให้ตนเอง ค้นพบความสามารถที่มีอยู่ในตัวจึงรู้สึก  
ภาคภูมิใจ มีพลังความเชื่อมั่น

สำหรับสิ่งที่ทำให้นักศึกษารู้สึกไม่พึงพอใจ สาเหตุหลัก คือ อุปนิสัยของเพื่อนร่วม  
กิจกรรม เช่น การแสร้ง ไม่รับฟังความคิดเห็น การไม่ตรงเวลา ฯลฯ ลักษณะของกิจกรรม  
เช่น การคิดคำพูดบวกไม่ออก ตื่นเต้นในขณะที่เล่นเกม เนื้อหาบางเรื่องยาก ไม่ชอบแสดงละคร  
ไม่ชอบการให้คำชม หรือการมองโลกบวก เป็นต้น

## 3. ข้อควรคำนึงหรือสิ่งที่ควรพิจารณาก่อนนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความคิดเห็นแตกต่างกัน บางส่วนเห็นว่ากิจกรรม  
สมบูรณ์แล้วโดยระบุว่า รูปแบบกิจกรรมสอดคล้อง เนื้อหาเหมาะสม กิจกรรมกลุ่มดี สมบูรณ์ดี  
รวมถึงเอกสาร บางส่วนเห็นว่าควรพิจารณาปรับปรุง โดยระบุว่า ควรระบุขั้นตอนการเล่นเกมที่ให้  
ละเอียด เปลี่ยนสถานที่จัดกิจกรรมหลายๆที่ จัดกิจกรรมมากกว่าการนำเสนอ การแสดงละคร เกม  
ปรับเนื้อหาบางกิจกรรมให้น้อยลง เต้นรำเกาซิกิดด้วยเพลงเร็วๆ สนุกๆ

## 4. สถานการณ์อื่นๆ ที่เหมาะสมกับการนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ประโยชน์

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเห็นว่า สถานการณ์หรือกลุ่มวัยที่เหมาะสมจะนำ  
กิจกรรมการศึกษาไปใช้ประโยชน์ เช่น นักศึกษาในวัยเดียวกันหรือชั้นปีที่ 1 เพราะชีวิตใน  
มหาวิทยาลัยต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง ปริญญาตรีทั่วไปเพราะมุ่งสู่เป้าหมายในชีวิตซึ่งต้องทำให้สำเร็จ  
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพราะเป็นช่วงเปลี่ยนอะโร่ง่ายที่สุด มัธยมศึกษาตอนปลายเพราะต้องมี  
สมาธิในการสอบแข่งขันมาก มีความคาดหวังและกดดันมาก ผู้มีปัญหาครอบครัว ให้มีสติ รู้จัก  
ตนเอง

## 5. สิ่งที่ทำให้กิจกรรมการศึกษาไม่บรรลุวัตถุประสงค์ ไม่ราบรื่น การป้องกัน แก้ไข

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเห็นว่า สิ่งนี้อาจทำให้กิจกรรมการศึกษาไม่บรรลุ

วัตถุประสงค์ เช่น เพื่อนสมาชิกไม่ฟังกัน พุดแข่งกัน ไม่พร้อมเปิดใจรับกิจกรรม ไม่ให้ความร่วมมือ ความไม่พร้อมส่วนตัวของผู้เรียน ฯลฯ

6. การเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก วิธีการเผชิญปัญหาอุปสรรคในชีวิตประจำวัน การกระทำที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงนั้น

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนรายงานด้วยวาจาว่า หลังการร่วมกิจกรรมการศึกษามีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ กับตนเอง ดังนี้

6.1 ความคิด เช่น คิดเป็นระบบขึ้น คิดรอบคอบ มีสติ คิดในแง่บวก คิดกว้างและไกลกว่าเดิม มีความคิดเป็นผู้เป็นเขาที่ไม่หยุดยั้ง ไม่คิดว่าตนทำไม่ได้ ฯลฯ

6.2 ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองเมื่อเจอปัญหา เช่น มั่นใจในตนเองมากขึ้น มีสติเมื่อเผชิญปัญหา กล้าสู้ปัญหาและหาทางแก้ไข อดทนต่อปัญหา พยายามควบคุมปัญหา หาคูของปัญหาได้ดีกว่าเดิม ฯลฯ

6.3 อารมณ์ ความรู้สึก เช่น ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น อารมณ์เย็น นิ่งขึ้น รักมากขึ้น รับฟังเหตุผล มองโลกในแง่บวก ความรู้สึกปัญหาในใจเบาลง ฯลฯ

6.4 ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง เช่น รู้สึกดีต่อตนเองมากขึ้น รู้สึกว่าปัญหามีช่วงระยะเวลาสั้นลง เสรีน้อยลง ฯลฯ

6.5 การมีสมาธิ คือ มีสมาธิในการเรียน การทำกิจกรรมมากขึ้น

6.6 วินัยในตนเอง เช่น ไม่เข้าเรียนสาย ไม่ขาดเรียน ส่งงานตามกำหนดเวลา อ่านหนังสือ ตรงเวลาขึ้น ฯลฯ

6.7 พฤติกรรม เช่น มีการฝึกฝนในการเรียนเพิ่มขึ้น เพิ่มความพยายามในการเรียนมากขึ้น กล้าคิด กล้าแสดงออก ฯลฯ

7. พฤติกรรมเรียนรู้ร่วมกันที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการศึกษา

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเห็นว่า ในกิจกรรมการศึกษา นักศึกษาได้มีการสะท้อนความคิด อารมณ์ ความรู้และพฤติกรรมเมื่อมีการเรียนรู้ร่วมกัน ทุกครั้ง ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีๆ เช่น ระบายความรู้สึก สนุกสนาน รู้สึกมีกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ แบ่งปันแนวทางแก้ปัญหา ฯลฯ และ กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นช่วยให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมร่วมกัน

8. ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง หลังจากร่วมกิจกรรมการศึกษา

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเห็นว่า กิจกรรมการศึกษาทำให้เขามีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ค้นพบความสามารถในตนเอง

9. การนำความรู้ ประสบการณ์ จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปใช้ประโยชน์

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนได้นำความรู้ ประสบการณ์จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นผ่านตัวงานและมุมมองที่แตกต่างกัน ไปใช้ในลักษณะเป็นข้อคิด แนวทางดำเนินชีวิต ประยุกต์เพื่อแก้ปัญหา

#### 10. บรรยาการในการจัดกิจกรรมการศึกษา

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนมีความเห็นว่ามีการอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้เกียรติกัน การฟัง สื่อสารทางบวก ผู้เรียนเปิดใจยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง ชัดแย้งกับตนเองได้ ใช้กระบวนการเรียนรู้ทางสังคม เช่น การพูดคุย การตรวจสอบวิธีคิดที่ต่างกัน การวิเคราะห์ การระดมสมอง การโต้แย้ง ฯลฯ ความรู้ที่ได้รับ เป็นความรู้ใหม่หรือแนวทางแก้ปัญหาใหม่ที่เป็นข้อตกลงร่วมกันในกลุ่ม มีการพึ่งพาอาศัย ช่วยเหลือกันและกัน แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบรวมถึงใช้กระบวนการกลุ่มทำงานที่มอบหมายสำเร็จ นักศึกษารู้สึกพึงพอใจ สนุกสนานขณะร่วมกิจกรรม

#### อภิปรายผลการวิจัย

##### ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

จากผลการศึกษาวิจัยพบว่า ภาพรวมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกตามมิติย่อยพบว่า ทุกมิติอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเรียงลำดับ คือ มิติความคงทน มิติค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบ ปัญหา มิติควบคุม และมิติผลกระทบที่จะมาถึง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอรุณพล ระวีโรจน์ (2547) ที่พบว่ากลุ่มนิสิตนักศึกษาคณะสัตวแพทย์ชั้นปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค อยู่ในระดับปานกลาง และมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ทุกมิติย่อย ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่า โดยภาพรวมนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนรับรู้ว่าจะสามารถรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหาและรับรู้ว่าจะปัญหาอุปสรรคและสาเหตุเป็นสิ่งชั่วคราว อยู่บ้าง มีการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาและกำหนดบทบาทให้ตนเองเป็นเจ้าของปัญหาอยู่บ้าง มีการรับรู้ว่าจะสามารถควบคุมตนเองหรือสถานการณ์เพื่อให้ผ่านพ้นปัญหา ในระดับไม่มากนัก ขอมให้ปัญหาอุปสรรคแพร่กระจายในการดำรงชีวิต ควบคุมอารมณ์ มีสติและอดทนกับความยากลำบากได้บ้าง เมื่อนำผลคะแนนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มใหญ่และนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มทดลองมาเปรียบเทียบกันพบว่า ช่วงก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระดับปานกลางค่อนข้างสูง มีค่าเฉลี่ย 3.60 สูงกว่านักศึกษากลุ่มใหญ่ที่มีค่าเฉลี่ย 3.22 อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้

เนื่องจากนักศึกษากลุ่มทดลองเป็นอาสาสมัคร ได้รับการคัดเลือกตามเงื่อนไขในจัดกิจกรรมการศึกษา แต่ถึงแม้ว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคค่อนข้างสูง แต่เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาที่ผู้วิจัยจัดขึ้น ก็พบว่าระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคยิ่งสูงมากขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ย 4.03

สำหรับตัวแปรเพศ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในระดับปานกลาง แต่นักศึกษาเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าเพศชายเล็กน้อย เมื่อนำผลคะแนนทั้ง 2 กลุ่ม มาเปรียบเทียบความแตกต่างพบว่า นักศึกษาเพศหญิงมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สูงกว่านักศึกษาเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่า ภายหลังการร่วมกิจกรรมการศึกษาที่ผู้วิจัยจัดขึ้น นักศึกษาเพศหญิงมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สูงกว่านักศึกษาเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อค้นพบจากงานวิจัยเป็นทิศทางเดียวกับงานวิจัยของอรรดพลระวิโรจน์ (2547) ที่พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของกลุ่มนิสิตนักศึกษาเพศชายและเพศหญิง อยู่ในระดับปานกลาง และเพศหญิงมีคะแนนสูงกว่าเพศชายเล็กน้อย แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรเพศมีผลต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ด้านระดับผลการเรียน นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่มีผลการเรียนในช่วงสูงสุด คือ 3.51-4.00 และ ช่วงต่ำสุด คือ 1.50-2.00 มีความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรคระดับปานกลาง แต่สูงกว่ากลุ่มอื่น เมื่อนำลักษณะของนักศึกษากลุ่มใหญ่ดังกล่าว มาเปรียบเทียบกับนักศึกษากลุ่มทดลองได้ข้อค้นพบในทิศทางเดียวกันว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่มีผลการเรียนในช่วงสูงสุด คือ 3.51-4.00 และช่วงต่ำสุด คือ 1.50-2.00 มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในระดับเดียวกัน คือ ปานกลางค่อนข้างสูง และสูงกว่านักศึกษากลุ่มอื่น สอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Stoltz, 1997) ที่กล่าวว่า ความฉลาดหรือสติปัญญาเป็นรากฐานสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค แต่มิใช่ว่าผู้มีสติปัญญาดีจะมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูง บรรลุศักยภาพของตนเสมอไป ในขณะที่ผู้มีระดับสติปัญญาไม่สูงนัก แต่ก็มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค บากบั่นที่จะฟันฝ่าความทุกข์ยากเพื่อใช้ศักยภาพของตนได้เช่นกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Rochelle (2006) ศึกษาความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่าไม่มีความแตกต่างของความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค ในผู้เรียนที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน คือ สูง ปานกลาง หรือต่ำ

สำหรับตัวแปรด้านภูมิภาค นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมากที่สุด คือ นักศึกษาจากภาคตะวันตก ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา คือ นักศึกษาจากภาคตะวันออก และนักศึกษาจากภาคเหนือ ส่วนนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนจากกรุงเทพมหานครมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ทุกมิติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มิติผลกระทบที่จะมาถึง



สอดคล้องกับข้อมูลของสถาบันรามจิตติ(2551) ได้ศึกษาปัญหาหนี้สินนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า คืมแอลกอฮอล์เป็นครั้งคราวถึงประจำร้อยละ 48.88 มีอาการเครียดจนนอนไม่หลับหรือ อาเจียนถึงร้อยละ 54.19 ลอกการบ้านหรือข้อสอบร้อยละ 78.32 และพยายามฆ่าตัวตาย 33.07 ต่อ ประชากรแสนคน

มูลเหตุส่วนหนึ่งที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนจากกรุงเทพมหานครมีความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรคน้อยเนื่องจาก นักศึกษามาจากครอบครัวที่มีฐานะทาง เศรษฐกิจดี ครอบครัวได้จัดสิ่งที่ทำให้สะดวกสบายในการดำเนินชีวิต นักศึกษาบางคนไม่เคยพบ ปัญหาอุปสรรค ไม่เคยแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง หรือไม่จำเป็นต้องแก้ปัญหาใดๆ จึงขาดภูมิคุ้มกันที่ ดีในเผชิญปัญหาอุปสรรค บางคนประะบางกับปัญหาหรือสิ่งที่ไม่พึงพอใจเพียงเล็กน้อย บางคน ใช้วิธีขจัดให้หมดไปอย่างรวดเร็วแต่ไม่เหมาะสม และยังส่งผลกระทบต่อตนเอง บุคคลรอบข้างอีก ด้วย ผลจากการศึกษาเป็นข้อมูลให้เห็นภาพรวมของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกระบวนการศึกษาต่อไป

## ตอนที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและ ฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยได้สังเคราะห์งานของ ผู้เชี่ยวชาญจากแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกัน (Barkley et al., 2005; Hunt and Alexander, 1994; Ingleton et al., 1969; Johnson and Johnson , 1994; MacGregor, 1992) นำมาใช้เป็นกรอบในการ พัฒนารูปแบบ นำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสร่วมกับหลักการเรียนรู้ร่วมกันมาเป็นแนวทาง กระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษา หลังจากพัฒนารูปแบบแล้วได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ เพื่อปรับปรุงก่อนนำไปทดลองจริง

ขณะที่ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษา นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนได้เข้าสู่ กระบวนการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยกิจกรรมการศึกษานอกระบบที่มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มความ สามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จึงเน้นให้นักศึกษาฝึกฝนปฏิบัติเองทั้งรายบุคคลและเป็น กลุ่มทำงาน เป็นการเพิ่มพลังอำนาจในการกำหนดการเรียนรู้ให้นักศึกษา ด้วยกระบวนการจัด ประสบการณ์นี้ นักศึกษากลุ่มทดลองได้พูดคุย ร่วมเล่นร่วมทำกิจกรรมที่เป็นการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ความรู้ ความคิดทั้งเชิงวิชาการและทางสังคม มีปฏิสัมพันธ์ได้ต่อกันตลอดเวลา ภายใต้อารมณ์ที่ดี และรับรู้ว่ามีเพื่อนสมาชิกที่เข้าใจตนเอง การดำเนินกิจกรรมจึงเกิดความ ลื่นไหล สมาชิกสามารถเรียนรู้ไปพร้อมกันและบรรลุวัตถุประสงค์เรียนรู้ ดังนั้นภายหลังการ ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่จึงรู้สึกสนุกสนานกับประสบการณ์เรียนรู้ที่ ได้รับ แม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อย หรือรู้สึกเครียดจากการเรียนมาตลอดทั้งวัน นักศึกษามีความรู้สึกที่ดีกับ

ตนเอง ค้นพบว่าตนเองมีความสามารถใหม่ๆ มีพลังในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค ผลการประเมินโดยภาพรวม นักศึกษาจึงรู้สึกพอใจรูปแบบกิจกรรมการศึกษาในทุกๆด้าน ในระดับดีมาก ผู้วิจัยอภิปรายตามองค์ประกอบของรูปแบบ ดังนี้

### 1. วางแผนการเรียนการสอน ประกอบด้วย

1.1 การศึกษาและวิเคราะห์เนื้อหา ผู้วิจัยได้ศึกษา กลั่นกรองเนื้อหาทั้งหมดในหลักสูตร เพื่อให้ครอบคลุมแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการจัดกิจกรรม และแนวทางการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับที่ MacGregor (1992) ได้กล่าวว่า การออกแบบการเรียนรู้ร่วมกันต้องใช้ความคิดอย่างรอบคอบว่าสิ่งใดที่กระตุ้นการเรียนรู้และการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ดังนั้น ผู้สอนต้องตรวจสอบขอบเขตเนื้อหาทั้งหมด เพื่อให้รู้ว่าเวลาไหนและอย่างไรที่จัดการเรียนรู้ร่วมกันได้เหมาะสม นอกจากนี้ เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายในกิจกรรมการศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่น การกำหนดเนื้อหาในหลักสูตรจึงต้องตอบสนองความต้องการจำเป็น หรือเป็นปัญหาที่นักศึกษาเผชิญอยู่ เช่น ปัญหาเรื่องการเรียน อนาคตและอาชีพ ปัญหาด้านสังคม ทั้งการคบเพื่อน เพื่อนต่างเพศ และปัญหาด้านสุขภาพจิต ดังนั้น เนื้อหาความรู้ในกิจกรรมการศึกษา จึงเป็นเนื้อหาซึ่งนักศึกษามีโอกาสคิดหาแนวทางที่จะนำความรู้ ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (ทิสนา เขมมณี, 2545)

1.2 กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ประกอบด้วยวัตถุประสงค์เรียนรู้วัดความรู้เรื่อง ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และวัตถุประสงค์เรียนรู้วัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย จึงเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ชัดเจนว่าต้องการพัฒนา หรือทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอะไร ซึ่งสอดคล้องกับที่ อาชญญา รัตนอุบล (2540) ได้กล่าวว่า วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ต้องระบุลักษณะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นผลจากการเรียนรู้ และพฤติกรรมนั้นต้องสังเกตและวัดได้ นอกจากนี้ การกำหนดวัตถุประสงค์ยังสอดคล้องกับ วีรฉัตร สุปัญญา (2545) ที่กล่าวว่า ความมุ่งหมายในกิจกรรมการศึกษาต้องทำให้ผู้เรียนสามารถได้รับความรู้ ทักษะที่ต้องการในเวลาอันสั้น เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาหรือพัฒนาชีวิตได้ ยืนยันจากการสัมภาษณ์ผู้สอนในมหาวิทยาลัยเอกชนที่ระบุว่า “ วัตถุประสงค์ของกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้น แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการศึกษาใช้เพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้ กิจกรรมการศึกษาดังวัตถุประสงค์ วัดวัตถุประสงค์ครบถ้วน สอดคล้องกับเนื้อหาด้านร่างกาย ความรู้ สังคม การเรียนรู้ร่วมกัน วัตถุประสงค์เป็นเชิงพฤติกรรม ทำได้จริง เน้นฝึกปฏิบัติไม่ใช่ภาคทฤษฎีเท่านั้น วัตถุประสงค์ทำให้นักศึกษาได้ฝึกความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคผ่านเนื้อหา กิจกรรม” (วรรณวิภา ท้าววงศ์, สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2553; สีนินา สุทธจินดา, สัมภาษณ์, 21 มกราคม 2553)

1.3 กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้วงาน วัสดุ อุปกรณ์ โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ เน้นการฝึกปฏิบัติรายบุคคลและกลุ่มทำงาน คำนี้ถึงหลักการเรียนรู้

ร่วมกันและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับนักศึกษา กล่าวคือ การจัดกิจกรรมการศึกษานี้ใช้กิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน เช่น อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้และอารมณ์ ความรู้สึก สอนโดยเพื่อน กรณีศึกษา การนำเสนอ การใช้เกม การแสดงละคร ฯลฯ ดังนั้นผู้เรียนจึงเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ ได้ช่วยกันเรียนรู้ในกลุ่มย่อยกับเพื่อนและผู้สอน รู้สึกมีอิสระ กำหนดการเรียนรู้เองได้ สามารถค้นหาความรู้ด้วยตนเอง สอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สอนในมหาวิทยาลัยเอกชนที่ว่า “ สภาพแวดล้อมการจัดการเรียนรู้เน้นการทำงานร่วมกัน การสร้างกระบวนการเรียนรู้กลุ่มค่อนข้างดี เป็นการเรียนรู้ที่สร้างทักษะชีวิตจริงๆ กลุ่มช่วยส่งเสริมกันและกัน มีการเรียนรู้ร่วมกัน เทคนิคกิจกรรมละเอียด ช่วยให้เรียนรู้อะไรมากขึ้นจากการทำกิจกรรม ” (อุสาสุทธิสาคร, **สัมภาษณ์**, 2 กุมภาพันธ์ 2553) นอกจากนี้ กิจกรรมการเรียนรู้ยังถูกออกแบบให้เข้ากับธรรมชาติในวัยของนักศึกษาที่ต้องการความมีอิสระในการคิด การกระทำและตัดสินใจ เรียนรู้สิ่งต่างๆด้วยตนเอง ต้องการการยอมรับนับถือจากสังคม เพื่อนๆสมาชิก การอยู่ร่วมกันเพื่อช่วยเหลือกันและกัน ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลกใหม่อีกด้วย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540)

1.4 กำหนดเกณฑ์ประเมินผล การประเมินผลในกิจกรรมการศึกษาประกอบด้วย การวัดความรู้ความเข้าใจเนื้อหาทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และการวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย ผลจากการประเมินนำมาเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์ โดยใช้เกณฑ์ประเมิน 80 % ซึ่งพบว่า นักศึกษาสามารถทำได้ตามกำหนดไว้ ทุกกิจกรรม เนื่องจากในช่วงแรกได้เปิดโอกาสให้นักศึกษาพูดคุย มีส่วนร่วมในการพัฒนาเกณฑ์ประเมินผล สรุปเป็นข้อตกลงร่วมกันระหว่างนักศึกษาและผู้สอน จึงทำให้นักศึกษามีความรู้สึกผูกพันสัญญากับเกณฑ์นั้น (Ingleton et al., 1969) ซึ่งจากการสัมภาษณ์นักศึกษาก็ให้ความเห็นว่า “ คำถามช่วยให้คิด การประเมินที่ทำให้ตนกลับย้อนคิด เมื่อสักครู่นี้ทำอะไร เกมอะไร คำถามคืออะไร ประเมินตนเองเป็นสิ่งดี ไม่รู้สึกเครียด จำนวนพอดี ไม่น้อย ไม่มาก ” (นารถัดดา บุญประคอง, **สัมภาษณ์**, 16 มกราคม 2553)

1.5 การจัดระบบกลุ่ม ในกิจกรรมการศึกษานี้กำหนดขนาดกลุ่มโดยคำนึงถึงการมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง และทุ่มเทในภาระรับผิดชอบของตน จึงกำหนดขนาดกลุ่มๆละ 2-6 คน ถือเป็นจำนวนเหมาะสมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้ร่วมกัน (Bean, 1996) นอกจากนี้ กิจกรรมการศึกษายังคำนึงถึงพัฒนาการทางสังคมในวัยของนักศึกษาที่ต้องการเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเองไม่ต้องการอยู่ใต้คำสั่งของผู้ใด (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) ดังนั้นจึงให้อิสระกับนักศึกษาในการจัดกลุ่มย่อย บริหารและแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่มเอง นักศึกษาสามารถเปลี่ยนไปทำงานกับกลุ่มอื่นได้ ทำใหู้จักเพื่อนมากขึ้น กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการนึกคิดและการแสดงออกของนักศึกษาวัยนี้อย่างมาก (Slavin, 1991) การจัดนักศึกษาจากหลายสาขาวิชา มีพื้นฐานชีวิต ประสบการณ์ แนวคิด การให้เหตุผล และการแก้ปัญหาที่ต่างกัน นักศึกษาจึงได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับ

Johnson and Johnson (2000) ที่กล่าวว่า จะมีประโยชน์มากถ้าใช้กลุ่มที่มีลักษณะไม่เหมือนกัน มาจากต่างพื้นฐานชีวิต ประสบการณ์ต่างกัน หรือความสนใจต่างกันในการเรียนรู้ร่วมกัน

1.6 จัดหาแหล่งเรียนรู้ ในกิจกรรมการศึกษาเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมเสนอแนะ แหล่งเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งในมหาวิทยาลัยเอกชนมีแหล่งเรียนรู้เปิดให้บริการแก่นักศึกษาอย่างทั่วถึง เช่น ห้องสมุด ห้องอินเทอร์เน็ต ห้องบริการแนะแนว หลักสูตรระยะสั้นเพื่อพัฒนานักศึกษา ฯลฯ ในขณะที่ผู้วิจัยเป็นผู้จัดแหล่งเรียนรู้สำคัญ คือ เพื่อนสมาชิกที่มาจากต่างคณะ สาขาวิชา ที่มีพื้นฐานชีวิต ประสบการณ์แตกต่างกันให้มาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยยึดหลักสำคัญที่ว่า สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มมีความสามารถและเป็นผู้ให้ความรู้กันได้ (Panitz, 1997) นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังแนะนำชี้แนะการหาความรู้ เช่น หนังสือ บุคคลที่สามารถให้ข้อมูล ฯลฯ

1.7 จัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ ในกิจกรรมการศึกษานี้ได้ขอความอนุเคราะห์ สำนักกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ โดยขอใช้ห้องประชุมใหญ่ แล้วจัดให้มีสภาพเป็นห้องโล่งกว้าง สะดวกต่อการฝึกปฏิบัติรายบุคคลและกลุ่มทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ประกอบด้วย โยคะ เกาซิกิ การทำสมาธิ การนอนตาย จำเป็นต้องใช้สถานที่เฉพาะตัว ซึ่งไม่เบียดเสียด สะอาดและมีการถ่ายเทอากาศที่ดี นอกจากนี้ ยังจัดกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกันในรูปแบบต่างๆ เช่น การอภิปราย เกม การแสดงละคร การนำเสนอ ฯลฯ โดยจัดต่อเนื่องกับกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งก็พบว่าสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ช่วยให้กิจกรรมดำเนินไปอย่างคล่องตัว

## 2. การจัดประสบการณ์เรียนรู้

2.1 เตรียมผู้เรียนก่อนการเรียนรู้ จัดปฐมนิเทศ แนะนำเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ลักษณะการจัดตั้งกลุ่ม หลักและลักษณะการเรียนรู้ร่วมกัน บทบาทหน้าที่นักศึกษา ลักษณะแผนการฝึกอบรม ฯลฯ การปฐมนิเทศช่วยให้ผู้เรียนเกิดความอบอุ่น มีความเชื่อมั่นในการทำงาน มีความรู้สึกว่าได้มีส่วนร่วมและเกิดความเป็นเจ้าของส่วนหนึ่งของการอบรม รวมถึงสร้างความคุ้นเคย (วิจิตร อาวะกุล, 2537) มีการแจกคู่มือปฏิบัติสำหรับผู้เรียน เพื่อให้เรียนรู้ด้วยตนเองควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติร่วมกิจกรรมในกลุ่มย่อยในห้องอบรม รวมถึงพูดคุยกว้างแผนการจัดประสบการณ์เรียนรู้ สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ Ingleton et al., (1969) ที่กล่าวว่า การจัดเตรียมคู่มือแนะนำให้ผู้เรียนอ่านก่อนนั้น ถือเป็นวิธีการที่ดี หลังจากนั้นจึงมีการอภิปรายร่วมกันในวิธีปฏิบัติ

2.2 การดำเนินการเรียนรู้ เน้นการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการเรียนรู้ร่วมกัน กล่าวคือ นักศึกษาลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นเวลา 21 วัน ประกอบด้วย การฝึกให้มึนคั่นสมองต่ำ การผ่อนคลายให้เกิดวังคัด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ การทำสมาธิ ฝึกโยคะ เดินรำเกาซิกิ สร้างภาพพจน์ตนเองด้านบวก การให้พลังด้านบวก รวมถึงการพัฒนาจิตใจให้มั่นคงตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กิจกรรมเหล่านี้จะค่อยๆปรับเปลี่ยน

สมองของผู้เรียนให้ต่ำลง โดยเชื่อว่าในสภาวะคลื่นสมองต่ำ บุคคลเกิดการเรียนรู้และใช้ศักยภาพของตนได้สูงสุด (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2545) มีสมาธิสูง พลังความคิดด้านบวกสูง การผ่อนคลายสูง จินตภาพและความจำดี อารมณ์สงบ เยือกเย็น (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2542) สอดคล้องกับงานวิจัยของ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) และสมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ที่พบว่ากิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสทำให้ผู้รับการฝึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น และมีสภาพอารมณ์ด้านบวก เช่นเดียวกับความเห็นของ เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล (2545) ที่กล่าวว่า เมื่อผู้เรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองแล้ว เขาจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถแก้ไขปัญหา ทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จด้วยตนเอง ดังนั้น กิจกรรมจึงส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยที่นักศึกษารับรู้ว่าคุณค่าของตนเองสามารถควบคุมตนเองหรือสถานการณ์เมื่อเกิดปัญหาได้ ต้องวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาทั้งจากตนเองและสภาพแวดล้อม รวมถึงรับผิดชอบต่อปัญหาตามส่วนที่เป็นจริง สามารถจำกัดปัญหาอุปสรรคได้ ไม่แพร่กระจายปัญหาเหล่านั้นมาในชีวิต และรับรู้ว่ายับยั้งอุปสรรคไม่ใช่สิ่งที่ถาวร เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะผ่านไป เมื่อมีการฝึกฝนและการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดการพัฒนาภายในสู่ภายนอก เป็นการเปลี่ยนจากอุปนิสัย คุณลักษณะ และส่งผลกระทบต่อชะตาชีวิต

ควบคู่กันนี้ กิจกรรมการศึกษาอยู่ภายใต้หลักการเรียนรู้ร่วมกัน คือ การพึ่งพาอาศัยกันและกัน การมีปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิด การตรวจสอบความรับผิดชอบรายบุคคลและกลุ่ม ทักษะทางสังคม และกระบวนการกลุ่ม ยึดหลักผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเองทั้งรายบุคคลและเป็นกลุ่มกับเพื่อน ค้นหาสิ่งที่ต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง สร้างกระบวนการเรียนรู้ ความรู้ สะท้อนอารมณ์ความรู้สึก การแก้ไขปัญหา และหาข้อสรุปร่วมกับเพื่อนโดยผ่านกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน เช่น การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ อารมณ์ ความรู้สึก การสอนโดยเพื่อน การแก้ปัญหากรณีศึกษา การนำเสนอ การเล่นเกม บทบาทสมมุติ การร่วมกันสร้างรายงานหรือผลงานที่มีชัดเจน ฯลฯ ซึ่งกระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษาเหล่านี้สอดคล้องกับหลักการจัดกิจกรรมที่เน้นกระบวนการกลุ่ม ซึ่งผู้เรียนต้องมีบทบาทรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้เรียนเป็นผู้ค้นพบด้วยตนเองเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง และจดจำได้ และเป็นความรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้ (ทิสนา แจมมณี, 2545) สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ บรรยากาศในการทำกิจกรรมเป็นบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ มีความเป็นกันเอง นักศึกษาและผู้สอนในห้องอบรมเหมือนเป็นผู้ร่วมเรียน นักศึกษาได้รับอิสระ ไม่มี ความกดดัน เคร่งเครียด ในการร่วมกิจกรรมการศึกษา

3. การประเมินผล กิจกรรมการศึกษานี้จัดให้มีการประเมินผล 2 ส่วน คือ ประเมินผลการเรียนรู้และประเมินผลกระบวนการ การประเมินผลการเรียนรู้ เป็นการวัดผลงานมุ่งประเด็นที่ความสำเร็จของผู้เรียนและความรู้ ความเข้าใจที่ได้จากการอบรม ด้วยแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งลักษณะคำถามเป็นเชิงพฤติกรรมของนักศึกษาที่ตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในเรื่องการเรียน อาชีพ การคบเพื่อน เพื่อนต่างเพศ บุคคลรอบข้าง

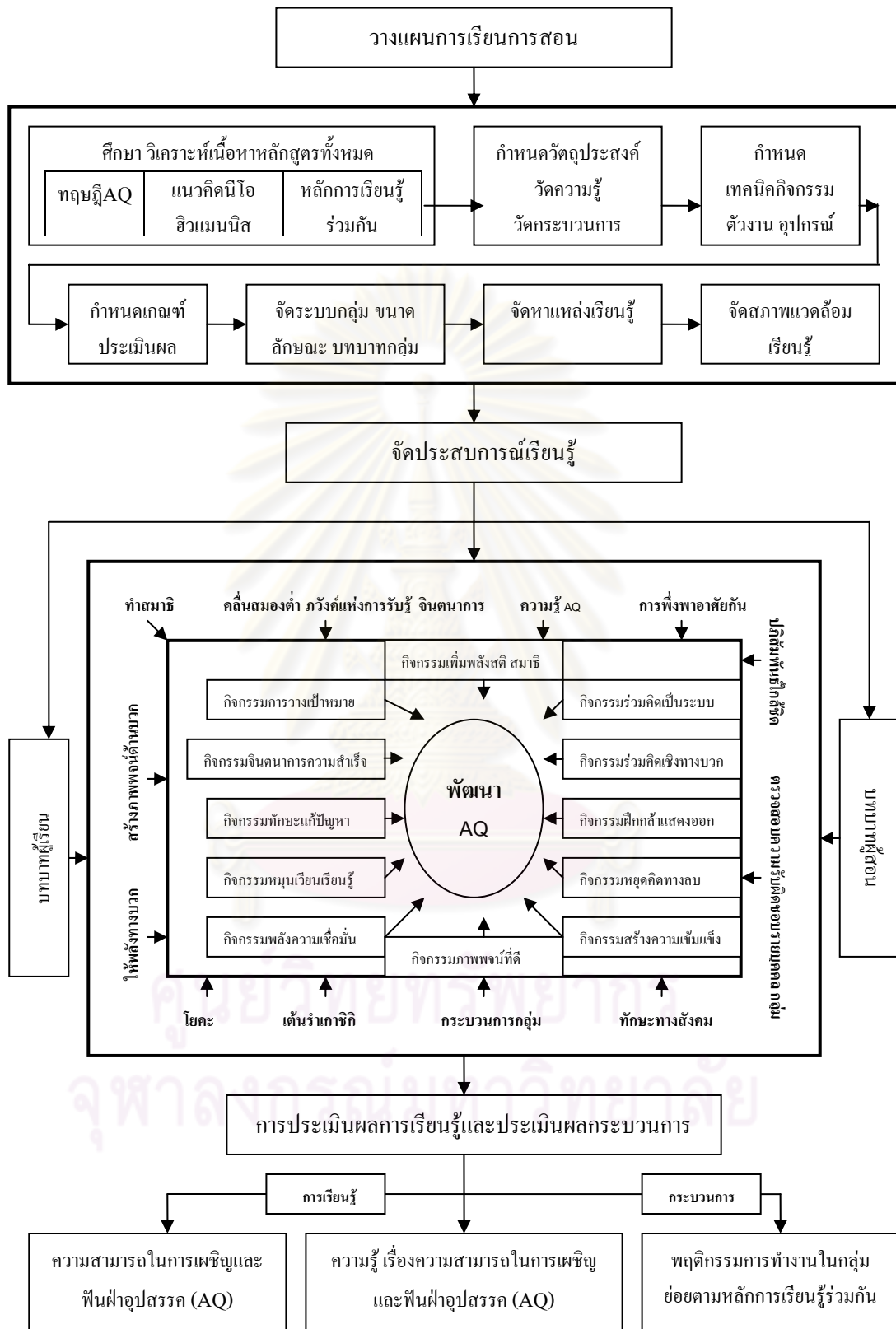
รวมถึงสุขภาพจิต ในการสร้างแบบวัดได้ศึกษาข้อมูลจากการพูดคุยกับกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย เอกชน ดังนั้น ลักษณะคำถามจึงสะท้อนชีวิต การคิด การแก้ไขปัญหาที่เขาพบเจอ และการแสดงออกของนักศึกษาอย่างแท้จริง ส่วนแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ลักษณะคำถามเป็นไปตามทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เช่นเดียวกับแบบวัดความรู้วิชาการ

การประเมินผลกระบวนการ เป็นการประเมินที่ต้องการให้ผู้เรียนแสดงกระบวนการหรือทักษะที่กำหนดไว้ มุ่งประเด็นตรวจสอบพฤติกรรมการทำงานตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน จึงประเมินด้วยแบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย สอดคล้องกับหลักการของ Johnson and Johnson (1994) ที่ว่ากระบวนการสังเกตมีเป้าหมายเพื่ออธิบาย บันทึก พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน ผู้สอนจะได้รับข้อมูลที่จำเป็นในการตัดสินความสามารถปัจจุบันของผู้เรียน กระบวนการกลุ่มและความสำเร็จของโปรแกรมการสอน

4. บทบาทของผู้เรียน ในการจัดกิจกรรมเน้นหลักสำคัญให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยร่วมกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึงและเต็มที่ ค้นคว้าหรือแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ทำงานร่วมกันในกลุ่มย่อยด้วยหลักการเรียนรู้ร่วมกัน คือ การพึ่งพาอาศัยกันและกัน ปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ตรวจสอบความรับผิดชอบรายบุคคลและกลุ่ม ใช้ทักษะทางสังคม และกระบวนการกลุ่ม มีส่วนร่วมในกิจกรรมการศึกษาที่จัด เช่น การปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก การแก้ปัญหาร่วมกัน การวิเคราะห์ การนำเสนอ การสอนเพื่อน การเล่นเกม การแสดงละคร การร่วมกันสร้างผลงาน การหาข้อสรุปร่วมกันจากตัวงาน ฯลฯ ทั้งนี้ โดยยึดหลักที่ว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นได้หลายทาง ในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ กัน จึงถือว่านักศึกษาที่เข้าเรียนทุกคนเป็นแหล่งที่มาของความรู้ ทุกคนมีส่วนในการแลกเปลี่ยนความรู้ ให้แก่กันและกัน (ทิสนา แคมมณีและคณะ, 2522) และด้วยบทบาทดังกล่าวนี้ทำให้นักศึกษาได้รับความรู้ ประสบการณ์ วิธีการเผชิญและแก้ปัญหาหลากหลาย ร่วมรู้สึก พร้อมกับความรู้สึกเป็นอิสระ และสนุกสนานที่ได้เรียนรู้ร่วมกับคนในวัยเดียวกัน

5. บทบาทผู้สอน ในจัดกิจกรรมการศึกษา ผู้สอนเปลี่ยนความรับผิดชอบในการเรียนรู้จากผู้สอนที่ชำนาญมายังกลุ่มผู้เรียน (Panitz, 1997) ดังนั้น ผู้สอนจึงทำหน้าที่อำนวยความสะดวก ชี้นำ ผู้ร่วมเรียน แสดงออกเหมือนสมาชิกในกลุ่ม ผู้สังเกตการณ์ทำงานร่วมกัน กำหนดตัวงาน มอบหมายงาน บริหารห้องอบรมโดยภาพรวม เน้นการสนับสนุนให้นักศึกษาอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ สร้างบรรยากาศผ่อนคลายและสร้างความเชื่อมั่นให้นักศึกษา ชี้นำประเด็น มุมมองสำคัญของกลุ่มนักศึกษา ชี้นำแนวคิดใหม่ๆ ให้พิจารณา ช่วยเหลือกลุ่มนักศึกษาให้เขาแก้ปัญหาเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของ Macgregor (1992) และ Wiener (1992) เกี่ยวกับบทบาทของผู้สอนในกลุ่มเรียนรู้ร่วมกัน

ดังนั้น ผลการพัฒนาแบบกิจกรรมการศึกษาที่ผู้วิจัยจัดขึ้น จึงมีลักษณะดังแผนภาพ



แผนภาพที่ 13 รูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

**ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้และศึกษาปัจจัย ปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษา  
นอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนา  
ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน**

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันช่วยเพิ่มระดับความรู้และระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่รับการทดลองให้สูงมากขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่บ้าง ในการเรียนการสอนปกติ แสดงให้เห็นว่า ด้วยหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันต่างสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เรียน ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามหลักการดังนี้

**หลักการแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส**

หลักการแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในกิจกรรมการศึกษา มีลักษณะเป็นการพัฒนา นักศึกษาโดยองค์รวม คือ พัฒนาด้านร่างกาย ด้านจิตใจให้มั่นคง เข้มแข็ง เบิกบาน ด้านจิตใจ และปัญญา และด้านความรู้ด้านวิชาการ หลักการพื้นฐานที่นำไปสู่การจัดกิจกรรม คือ

**การทำให้คลื่นสมองต่ำและผ่อนคลายเกิดวังค์ ด้วยเสียงเพลง จินตนาการ สมาธิ โยคะ และการเดินเกาซิกิ** ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเชื่อว่า เมื่อจิตใจของบุคคลสงบที่สุด สมอง จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด บุคคลจึงเกิดการเรียนรู้และใช้ศักยภาพของตนได้สูงที่สุด เมื่อเขาสบายใจและมีความสุข (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543; 2545) ขณะที่จิตใจบุคคลสงบ เยือกเย็น ขึ้นจะส่งคลื่นสมองที่มีความถี่ต่ำลงที่เรียกว่า คลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ซึ่งมีความถี่ ประมาณ 8-13 รอบต่อวินาที ในสภาวะเช่นนี้ผู้เรียนจะเกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สมองซีกซ้ายและซีกขวาทำงานอย่างสมดุล เป็นสภาวะที่สมบูรณ์แบบที่สุด ที่จิตใจสำนึกของผู้เรียนมีสภาพคล้ายเป็นฟองน้ำที่สามารถซึมซับหรือรับข้อมูลใหม่ๆเข้ามาได้อย่างรวดเร็ว ในสภาวะคลื่นสมองต่ำนี้ส่งผลสำคัญยิ่ง ต่อการเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพราะผู้เรียนมีอารมณ์ดี ร่าเริง ความคิดสร้างสรรค์สูง สติยังคิดสูงขึ้น พลังความคิดด้านบวกสูง เห็นคุณค่าในตนเอง พลังความคิดที่นำไปสู่ความเป็นจริงสูง มีพลังความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่สูง โดยเฉพาะเมื่อได้ทำสมาธิจะ ทำให้ความรู้สึกด้านลบ เช่น ความกลัว ความเกลียด ฯลฯ ค่อยๆจางหายไป บุคคลกลายเป็นผู้มีจิตใจอ่อนโยน เยือกเย็น มั่นคง จนไม่หวาดกลัวต่อปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542)



เมื่อเริ่มทำกิจกรรมการศึกษาในช่วง 17.30 น. นักศึกษากลุ่มทดลองส่วนใหญ่ เหน็ดเหนื่อย อ่อนล้าจากการเรียนมาตลอดทั้งวัน หลายคนมีอาการขุ่นข้อง ไม่พอใจ เครียด จากเพื่อน คนรอบข้าง หรือวิชาเรียน ซึ่งทำให้บรรยากาศในระยะแรกไม่สดชื่น เมื่อนักศึกษาได้เริ่มทำกิจกรรมโยคะ 10-15 นาที ซึ่งเป็นการบริหารอวัยวะภายในที่มีความนุ่มนวล ประสานกับลมหายใจ เข้า-ออกอย่างช้าๆ ควบคู่กับการกักลมหายใจเป็นระยะๆ การทำสมาธิ 10 นาที ที่นักศึกษาต้องมีสติรับรู้การกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ นักศึกษามีปฏิริยาผ่อนคลาย สงบลง การเดินรำ เภาจิกิ 10 นาที เป็นการฝึกสติ มือ เท้าและการภาวนาคำ บายานัม เควาลัม ต้องประสานไปด้วยกัน พบว่านักศึกษามีใจจดจ่อกับมือ เท้า และคำภาวนาอย่างมาก การฝึกระยะแรก การเคลื่อนไหวของ อวัยวะต่างๆไม่ประสานกัน แต่เป็นบรรยากาศสบายๆ นักศึกษาจึงเดินรำเภาจิกิอย่างช้าๆ พยายาม เข้าไปหาเพื่อนที่ทำได้ มีเสียงหัวเราะและการปรบมือให้กันเป็นระยะ แสดงให้เห็นว่านักศึกษา ส่วนใหญ่มีคลื่นสมองต่ำลงแล้ว ในวันแรกๆของการฝึกพบว่า นักศึกษาหลายคนสงบนิ่งได้บ้าง ระยะสั้นๆ แต่ต่อมาเมื่อนักศึกษาได้ปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวทุกวันต่อเนื่อง จึงเห็นการเปลี่ยนแปลง ด้านพฤติกรรม และอารมณ์เด่นชัดขึ้น นั่นคือ นักศึกษาสงบนิ่ง อารมณ์เย็นขึ้น มีสติ ร่าเริง สดชื่น กระตือรือร้นในการเล่นกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป นอกจากนี้ ภายหลังจากกิจกรรมดังกล่าวนักศึกษายัง ได้รับการปรับคลื่นสมองให้ต่ำลง พร้อมๆกับพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง โดยผ่านกิจกรรม ควบคุมอารมณ์ลบ กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก กิจกรรมจินตนาการ ความสำเร็จ และกิจกรรมเพิ่มพลังสติ เมื่อนักศึกษาทำกิจกรรมดังกล่าวระยะแรกพบว่า นักศึกษา หลายคนมีอาการร้อน ไม่รับฟังผู้อื่น ไม่ให้เกียรติกัน ต่อต้านการคิดบวก หรือจินตนาการไม่ได้ เมื่อ ได้รับการฝึกระยะหนึ่งนักศึกษามีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป ได้แก่ สงบลง มีสมาธิ มีสติ ให้เกียรติผู้อื่น รับฟังเหตุผลมากขึ้น พุดถึงวิธีแก้ปัญหาที่ดี เอาใจใส่ช่วยเหลือกันมากขึ้น ฯลฯ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดจากนักศึกษามีคลื่นสมองต่ำลง จึงเกิดความรู้สึกสงบ เยือกเย็น มีการ เรียนรู้และมีความคิดใหม่ๆ รักตนเอง รักผู้อื่นมากขึ้น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น จึงมีผลต่อ การเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า การมีคลื่นสมองต่ำช่วยเพิ่มความสามารถในการ เผชิญฟันฝ่าอุปสรรคให้สูงมากขึ้น เช่นเดียวกับงานวิจัยของญานิกา สวัสดิพงษ์ (2549) ซึ่งศึกษา เรื่องการพัฒนาชาวอารมณ์ เหตุผลเชิงจริยธรรมและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยการฝึกสมาธิ พบว่า ภายหลังจากการฝึกสมาธิ ผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนฝึกสมาธิ และมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในทุก มิติสูงขึ้นด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพรรณิ เจริญขุ่ม (2552) ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่ง ประกอบด้วย การฟังธรรมะ เดินจงกรม ทำสมาธิ และฝึกกำหนดสติ ที่มีผลต่อระดับความเครียด ชาวอารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค พบว่าหลังปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมี

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวม และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทุกมิติ สูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

ในขณะที่นักศึกษามีคลื่นสมองต่ำ นักศึกษามีความสดชื่น ตื่นตัวพร้อมทำภารกิจต่างๆอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2545) มีสติ มีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรียนรู้หรือใบงานกิจกรรม พร้อมกันนี้เมื่อเพื่อนนักศึกษาได้สอนความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคอย่างต่อเนื่อง จึงมีการบันทึกข้อมูลดังกล่าวลงในจิตใต้สำนึกอย่างสม่ำเสมอ ผลของการฝึกฝนทำให้นักศึกษามีความรู้ ความสามารถมากขึ้นเรื่อยๆ มีความสุขขึ้นเรื่อยๆ ด้วยตัวของเขาเอง (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2545) ด้วยเหตุนี้ นักศึกษาจึงมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรรัตน์ อภินันท์กุล (2548) ที่ศึกษาการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของ นโปเลียน ฮิลล์ พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงกว่ากลุ่มควบคุม เช่นเดียวกับงานวิจัยของมนต์ชัย สิทธิจันทร์ (2547) ที่ศึกษาผลของการฝึกจินตนาการในการเรียนการสอนวิชาฟิสิกส์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการจินตนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาฟิสิกส์อยู่ในระดับดี และสูงกว่ากลุ่มควบคุม และงานวิจัยของ อุไรวรรณ ขมวัฒนา (2539) ศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนด้วยวิธีปกติ

**การสร้างภาพพจน์ด้านบวก** เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ทำให้บุคคลเชื่อว่าตนเป็นคนอย่างไร มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทักษะคิดรวมทั้งความสามารถด้านต่างๆของมนุษย์ (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2543) การสร้างพจน์ด้านบวกเป็นกิจกรรมฝึกต่อเนื่องในช่วงเวลาที่ผู้เรียนมีคลื่นสมองต่ำแล้ว โดยการใส่ข้อมูลด้านบวกเข้าไปในจิตใต้สำนึกของผู้เรียน ซึ่งขณะนั้นมีสภาพเหมือนฟองน้ำที่พร้อมซึมซับรับข้อมูลใหม่ๆได้อย่างดี (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2543) วิธีสร้างภาพพจน์ด้านบวกสามารถกระทำได้หลายทาง คือ การใช้คำพูดด้านบวกกับตนเองและผู้อื่นและการฟังคำพูดด้านบวกจากบุคคลรอบข้าง การสร้างภาพพจน์ด้านบวกมีผลสำคัญยิ่งต่อการเพิ่มความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรคเพราะผู้เรียนย่อมมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น เห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น กล้าแสดงออก พร้อมเรียนรู้เรื่องต่างๆ ได้อย่างดี รับรู้ว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาและทำสิ่งใดๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง (เกียรตวิวรรณ

อมตยกุล, 2545) กล่าวได้ว่า ภาพพจน์ต่อตนเองทางบวกมีผลต่อการเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และเป็นสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนพฤติกรรมเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย

ในกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้น นักศึกษาได้รับการฝึกสร้างภาพพจน์ด้านบวกในช่วงเวลาที่นักศึกษามีคลื่นสมองต่ำแล้ว อยู่ในสภาวะทรวงศ์ (Trance) จากเสียงเพลงและจินตนาการ จึงเกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในสภาวะเช่นนี้กระบวนการสร้างภาพพจน์บวกได้ใส่คำพูดด้านบวกเกี่ยวกับตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การให้เกียรติ ให้ความรัก ความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบข้าง นักศึกษาหลายคนรายงานว่า เกิดความรู้สึกเบา โล่งสบาย ผ่อนคลาย เมื่อตื่นขึ้นมา รู้สึกสดชื่น มีความสุขเหมือนได้พักผ่อนมาหลายชั่วโมง หลังจากนั้นนักศึกษาก็ได้คัดค้านหาคำพูดชมเชยเพื่อนสมาชิก นอกจากนี้ นักศึกษายังได้รับการฝึกเพิ่มภาพพจน์ทางบวกผ่านกิจกรรมความหมายของตัวเอง กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่น กิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง กิจกรรมสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาส่วนใหญ่กล่าวว่า ความรู้สึกของตนในการเผชิญปัญหาเปลี่ยนแปลงไป คือ เชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น มีสติเมื่อเผชิญปัญหากล้าสู้ปัญหาและหาแนวทางแก้ไข อดทนต่อปัญหาได้มากขึ้น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากขึ้น แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นทำให้นักศึกษามีภาพพจน์ต่อตนเองทางบวก มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และมีพลังความเชื่อมั่นมากขึ้น เมื่อนักศึกษามีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองย่อมเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคให้สูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ อติวรรณ อภิรักษ์ชาคร (2550) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของพนักงานไทยในบริษัทข้ามชาติ พบว่าพนักงานที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงมีระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าพนักงานที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ งานวิจัยของ รัชภูมิ แพงมา และคณะ (2551) ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักศึกษาระดับปริญญาตรีปีที่ 3 พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความรู้สึกเป็นอิสระในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความกระตือรือร้น ความเชื่อมั่นในตนเอง และงานวิจัยของ กนกวรรณ ออบเชย (2550) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และความสำเร็จในอาชีพของผู้ประกอบการธุรกิจอุตสาหกรรม พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในอาชีพ เช่นเดียวกับงานวิจัยของสุกฤษฎ์ สุกวิไล (2550) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และความเครียดในการทำงานของ

พนักงานในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวก กับองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทุกด้านและโดยรวม

**การให้พลังด้านบวก** เป็นการใช้ความคิด คำพูด หรือการกระทำที่ทำให้ตัวเราและผู้อื่นมีพลังด้านบวกเพิ่มมากขึ้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545) เป็นกิจกรรมต่อเนื่องหลังจากผู้เรียนได้ปรับคลื่นสมองต่ำลง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองแล้ว วิธีการให้พลังทางบวก คือ ยิ้ม ชม สบตา สัมผัส สวัสดิ์ การให้พลังทางบวกสำคัญยิ่งต่อการเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพราะทำให้ผู้เรียนมีคลื่นสมองต่ำ รู้สึกสดชื่น มีพลัง มีกำลังใจเผชิญและฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาอย่างแข็งแกร่ง มีมุมมองปัญหาอุปสรรคที่ยากเป็นเรื่องท้าทายที่สามารถเอาชนะได้ มีความรู้สึกดีต่อตนเอง สามารถเปลี่ยนวิกฤตให้กลายเป็นโอกาส (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545) นอกจากนี้ เมื่อมีการให้พลังทางบวก ผู้เรียนย่อมมีความสัมพันธ์ที่ดียิ่งขึ้นกับสมาชิก รู้สึกอบอุ่น รู้จักให้เกียรติยอมรับกันและกัน เกิดกำลังใจและพลังที่จะทำงานร่วมกัน เคารพตนเองและมีความเคารพให้ผู้อื่น ขณะทำกิจกรรมการศึกษาซึ่งเน้นการคิดบวก ทำบวก จะช่วยปรับให้คลื่นสมองต่ำ มีสติมากขึ้น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้สึกอยากช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น รู้สึกพอใจที่จะพัฒนาตนเอง กล่าวได้ว่า การให้พลังทางบวก นอกจาก เพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคแล้ว ยังส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ร่วมกันเป็นอย่างดี

ในกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้น นักศึกษาได้รับการฝึกการให้พลังทางบวกในช่วงเวลาที่มีคลื่นสมองต่ำ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองแล้ว นักศึกษาให้พลังทางบวก คือ ยิ้ม ชม สบตา สัมผัส สวัสดิ์ กับเพื่อนสมาชิกและผู้สอน ในวันแรกๆ ของการฝึกพบว่า นักศึกษาไม่คุ้นเคยกับการให้พลังทางบวกต่อกัน พฤติกรรมที่แสดงออกจึงดูขัดเขิน ไม่เป็นธรรมชาติ ในเวลาต่อมานักศึกษารับรู้ว่าเมื่อให้พลังทางบวกกับเพื่อน ก็จะได้รับพลังทางบวกสะท้อนกลับมาเช่นกัน ทำให้ตนเองมีเพื่อนมาคุยด้วยมากขึ้น ได้รับการยอมรับจากเพื่อนเพิ่มขึ้น ดังนั้น ไม่นานนักนักศึกษาก็สามารถให้พลังทางบวกต่อกันอย่างอัตโนมัติ นอกจากนี้ นักศึกษายังได้รับการฝึกการให้พลังทางบวกผ่านกิจกรรม คือ กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวก กิจกรรมผลกระทบและการแพร่กระจาย กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ กิจกรรมเรื่องขำๆ เมื่อเริ่มกิจกรรมเหล่านี้ระยะแรกแม้นักศึกษาจะสงบนิ่ง มีใจจดจ่อกับความรู้ที่เพื่อนสอน แต่ก็มีแสดงความคิดเห็นเท่าที่จำเป็น ทำภารกิจตามหน้าที่เท่านั้น หลังจากกิจกรรมดำเนินไประยะหนึ่งพบว่า นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไป เช่น มีการแบ่งปันความรู้ ความคิด ประสบการณ์ทั้งในด้านบวกและด้านลบกับเพื่อนเพิ่มขึ้น แสดงความชื่นชมในเรื่องที่เพื่อนภูมิใจ แสดงความเห็นใจในปัญหาของเพื่อน สนับสนุนเพื่อนสมาชิกที่ไม่กล้าแสดงความสามารถ ให้เกียรติและยอมรับความสามารถของสมาชิกในกลุ่ม พุดพลอบใจเพื่อนว่าปัญหาต่างๆ จะผ่านพ้นไป ทำวันนี้ให้ดีที่สุด ฯลฯ การ

เปลี่ยนแปลงเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการให้พลังทางบวกต่อกัน ทำให้นักศึกษามีการสร้างกำลังใจกัน และกัน มีพลัง มีการทำสิ่งที่ดีๆต่อกันมากขึ้น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รู้สึกเห็นอกเห็นใจ และช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น ประการสำคัญ คือ นักศึกษารู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้น ดังนั้น เมื่อนักศึกษาได้รับพลังทางบวกย่อมเพิ่มความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรคให้สูงขึ้น แต่เนื่องจากไม่มีการศึกษาโดยตรงจึงนำงานวิจัยที่ใกล้เคียงมาใช้อธิบายการให้พลังทางบวก คือ งานวิจัยของอาทิตา กลับเพิ่มพูล (2549) ที่ศึกษาการมองโลกในแง่ดี บุคลิกภาพห้วงค์ประกอบ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สอดคล้องกับงานวิจัยของ Johnson (2005) ศึกษาเรื่องการมองโลกแง่ดี ปัญหาอุปสรรค และผลงาน : เปรียบเทียบรูปแบบการอธิบายสาเหตุ กับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายสาเหตุกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

**การฝึกฝนปฏิบัติ** แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเชื่อว่า ความคิดและการกระทำเป็นตัวกำหนดอุปนิสัย คุณลักษณะ และชะตาชีวิตของเรา จึงเน้นย้ำเรื่องการปฏิบัติซ้ำๆ หรือกระทำเสมอๆจนเป็นนิสัย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545) การฝึกฝนและปฏิบัติส่งผลสำคัญยิ่งต่อการเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยออกแบบให้นักศึกษาฝึกฝนต่อเนื่องเป็นเวลา 21 วัน นักศึกษาต้องปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคซ้ำๆ อย่างสม่ำเสมอ เป็นการใส่ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ลงในจิตใต้สำนึก ซึ่งถือเป็นจุดที่มีพลังมหาศาลที่จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและชะตาชีวิตของบุคคลอย่างแท้จริง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542) ซึ่งตามการวิจัย วิธีปฏิบัติจำนวน 21 วัน สามารถส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงข้อมูลในจิตใต้สำนึก เช่นเดียวกับที่ Stoltz (1997) อธิบายว่า บุคคลใช้เวลา 21 วัน ในการสร้างนิสัยหนึ่งขึ้นมา เมื่อเวลาผ่านไปมันจะค่อยๆกลายเป็นจิตใต้สำนึก ขณะที่นักศึกษาคิดและกระทำกิจกรรมการศึกษาซ้ำๆ ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงจะเคลื่อนย้ายจากจิตสำนึกมาบันทึกในจิตใต้สำนึก ยิ่งปฏิบัติบ่อยมากขึ้นเท่าใด ก็จะยิ่งกลายเป็นสิ่งที่เป็นอัตโนมัติและเป็นจิตใต้สำนึกที่สามารถเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมากขึ้นเท่านั้น การฝึกฝนและปฏิบัติจึงเป็นเหมือนการสร้างนิสัยกล้าเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคให้สูงขึ้น กล่าวได้ว่า การฝึกฝนและปฏิบัติช่วยเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และยังเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้อีกด้วย

#### หลักการแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกัน

หลักการเรียนรู้ร่วมกันนำมาใช้ผสมผสานกับหลักการแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

อย่างผสมกลมกลืน จากการปฏิบัติที่เริ่มจากพัฒนารายบุคคลก่อน แล้วใช้พลังกลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกัน จนท้ายที่สุดเกิดการเรียนรู้ด้วยกลุ่ม เพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมด้วยวิธีปฏิบัติใหม่ หลักการเรียนรู้ร่วมกันที่นำไปสู่การจัดกิจกรรม คือ

**ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง** ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมทั้งรายบุคคลและรวมกลุ่มกับสมาชิก ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ได้เห็นจริงในเรื่องที่เรียนรู้ รวมถึงจดจำได้ดี (เขาวพา เดชะคุปต์, 2522) การจัดกิจกรรมศึกษานี้ ได้เปลี่ยนถ่ายอำนาจและความรับผิดชอบในการเรียนรู้ จากผู้สอนที่มีความชำนาญไปสู่ผู้เรียน (Panitz, 1997) เพื่อให้สร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อนสมาชิกโดยผ่านกิจกรรมและใบงานที่กำหนด ผู้เรียนจึงมีอิสระ มีอำนาจเป็นผู้กำหนดการเรียนรู้เอง โดยความเชื่อที่ว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นจากหลายทาง ผู้เรียนทุกคนเป็นแหล่งที่มาของความรู้ ทุกคนมีส่วนในการแลกเปลี่ยนความรู้ให้แก่กันและกัน (ทิสนา แจมมณีและคณะ, 2522) กลุ่มผู้เรียนจึงทำหน้าที่สอนเนื้อหาความรู้กันเอง โดยการใช้อำนาจกลุ่มเพื่อให้เกิดความเข้าใจและข้อตกลงร่วมกัน (Wiener, 1992) ผู้เรียนเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ให้ความรู้ ผู้อภิปราย ผู้นำเสนอ นักแก้ปัญหา มากกว่าการเป็นผู้ฟัง หรือผู้จดคำบรรยาย (MacGregor, 1992) จึงเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงเหตุผลโต้แย้ง และหาคำตอบจากฉันทามติกลุ่ม ผู้เรียนจึงได้ความรู้ความเข้าใจ ในการแก้ไขหรือควบคุมปัญหานอกเหนือจากความรู้ที่ผู้สอนจัดให้ ด้วยเหตุนี้ ผู้เรียนจึงเกิดการซึมซับประสบการณ์ ความรู้ด้วยตนเองผ่านกิจกรรมการศึกษาที่จัดให้ จึงมีผลสำคัญต่อการเพิ่มความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาอุปสรรค การรับรู้ความสามารถในการควบคุม การค้นหาสาเหตุของปัญหา การพิจารณาผลกระทบ และการคาดคะเนความยาวนานของปัญหา

**หลักการเรียนรู้ร่วมกัน** เป็นเงื่อนไขเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนพึ่งพาอาศัยกันและกัน มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ตรวจสอบความรับผิดชอบรายบุคคลและกลุ่ม ใช้ทักษะทางสังคมในการทำงาน และกระบวนการกลุ่ม ประกอบกับเนื้อหาในกิจกรรมที่มีความหมาย เป็นเรื่องใกล้ตัวหรือเป็นปัญหาอุปสรรคในชีวิตประจำวันของผู้เรียน และการกำหนดกลุ่มผู้เรียนจากหลายคณะวิชาให้มีลักษณะไม่เหมือนกัน เพื่อให้ได้แนวคิด มุมมองและวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน (Johnson and Johnson, 2000) จึงเป็นโอกาสสำคัญให้ผู้เรียนได้ใช้ความคิดประสบการณ์เดิม ความเชื่อของตนมาร่วมแบ่งปันกัน นอกจากนี้ เทคนิคการจัดการเรียนรู้ร่วมกันที่หลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอภิปรายพูดคุย แลกเปลี่ยนความเห็นกัน ทำงานร่วมกัน ช่วยให้นักเรียนมีการวิเคราะห์ แยกแยะ ตีความ จนเกิดความเข้าใจ ชาบซึ่งกับมุมมองปัญหาและวิธีแก้ไขที่ต่างจากตนเอง กิจกรรมเรียนรู้ได้เข้าไปกระทบความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ประสบการณ์ของผู้เรียนในขณะเดียวกัน ก็เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสะท้อนความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ในเรื่องที่เรียนรู้ระหว่างสมาชิกด้วยกัน ในบรรยากาศเช่นนี้ ผู้เรียนย่อมรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ตนสามารถพูดคุยได้ เป็นเรื่องแปลกใหม่ ความรู้สึกใหม่ ทำให้ผู้เรียนทำกิจกรรมอย่างกระตือรือร้น สนทนากันอย่างต่อเนื่อง

เกิดความคุ้นเคยกันอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับที่ อาชญญา รัตนอุบล (2550) ได้กล่าวว่า พลังกลุ่ม ก่อให้เกิดความร่วมมือ ทำให้เกิดความตระหนักรู้ในการพึ่งพาอาศัยกัน เป็นส่วนที่คอยกระตุ้น ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความคิดใหม่ สร้างการยอมรับ สนับสนุนภายในกลุ่ม กล่าวได้ว่า กิจกรรมภายใต้การเรียนรู้ร่วมกันนี้ช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ ส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ ร่วมกันและเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพราะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ค้นพบความสามารถใหม่ที่ไม่รู้มาก่อน การมีสมาธิ และการมีวินัย

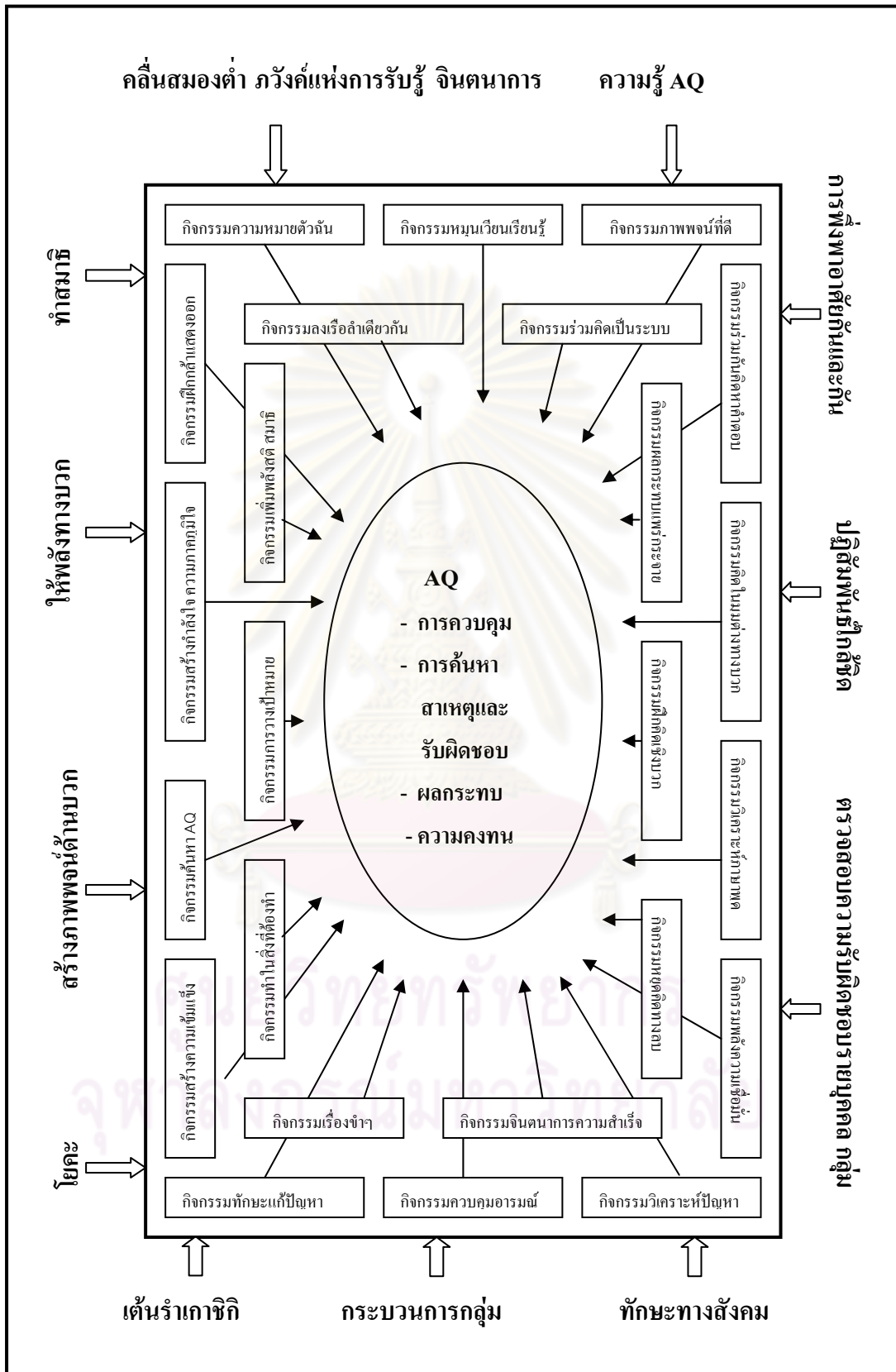
ในกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้น นักศึกษาร่วมกิจกรรมภายใต้เงื่อนไขการเรียนรู้ ร่วมกัน คือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การตรวจสอบความ รับผิดชอบของตนเองและกลุ่ม การใช้ทักษะทางสังคม และการใช้กระบวนการกลุ่ม นักศึกษา เรียนรู้เนื้อหาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคผ่านกิจกรรมต่างๆ คือ กิจกรรมหมุนเวียน เรียนรู้ กิจกรรมร่วมกันคิดหาคำตอบ กิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรค การแก้ไข กิจกรรมทักษะการแก้ปัญหา กิจกรรมฝึกการกล้าแสดงออก กิจกรรมร่วมกันคิดเป็น ระบบ กิจกรรมหยุดคิดทางลบ กิจกรรมวางเป้าหมายในชีวิต และกิจกรรมคิดเป็นระบบ กิจกรรม และเทคนิคกิจกรรมเหล่านี้มีเป้าหมายสำคัญที่จะเพิ่มข้อมูลความรู้และเปลี่ยนวิธีการคิดของนักศึกษา ในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยฝึกให้คิดบวก กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม คิดสร้างสรรค์ คิดอย่างเป็นระบบ ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของการแก้ปัญหาตามความเป็นจริง การจัดกิจกรรมในช่วง 1 ชั่วโมง แรกพบปัญหาอยู่บ้าง คือ นักศึกษาบางคนเคยชินกับการเรียน วิธีทำงานกลุ่มและแก้ไขปัญหาแบบเดิม แต่ในวันถัดมา นักศึกษาเข้าใจบทบาทของผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จึงเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ให้ความรู้ เพื่อน ควบคุมบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบและกระตุ้นให้เพื่อนทำหน้าที่ ดูแลกันและกัน ช่วยเหลือกันทำงานกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย แล้วตรวจสอบกับวัตถุประสงค์ในกิจกรรม กิจกรรม เหล่านี้อยู่ภายใต้บรรยากาศผ่อนคลาย สนุกสนาน และมีเสียงหัวเราะ ภายหลังจากทดลอง นักศึกษา รายงานด้วยว่าจำว่าการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ คือ คิดเป็นระบบมากขึ้น คิดรอบคอบ มีสติ คิดในแง่บวก กล้าสู้ปัญหาและหาแนวทางแก้ปัญหา ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น มีวินัยในตนเอง มีความพยายามมากขึ้น กล้าแสดงออกมากขึ้น ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างชัดเจน ก็คือ นักศึกษา จัดระบบการแก้ปัญหาในงานที่มอบหมายได้เสร็จก่อนเวลา เมื่อการนำเสนอได้รับการคัดค้าน ไม่เห็นด้วยจากสมาชิกในกลุ่มใหญ่ นักศึกษากลุ่มนำเสนอรับฟังและแสดงความคิดเห็นโดยไม่ใช้ อารมณ์ มีการถกเถียงกันในกลุ่มแต่เจรจากลางกันได้ พูดถึงแนวทางแก้ไขปัญหาที่ตนไม่คุ้นเคยได้ อย่างสร้างสรรค์ นักศึกษากล้าแยกไปทำงานกลุ่มกับเพื่อนต่างคณะมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่พบ จากการร่วมกิจกรรมนั้นเกิดจากนักศึกษาเป็นผู้ลงมือกระทำ และมีอำนาจกำหนดการเรียนรู้เอง นักศึกษามีโอกาสสะท้อนความรู้ อารมณ์ ความรู้สึก ในเรื่องต่างๆ เช่น ความภาคภูมิใจ ความสำเร็จ ของตน การควบคุมอารมณ์ วิธีแก้ปัญหา ฯลฯ รวมถึงเทคนิคกิจกรรมที่ทำให้นักศึกษาได้ค้นพบ

ความสามารถของตน พัฒนาความสามารถและทักษะทางสังคมเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันการร่วมกิจกรรมก็อยู่ภายใต้เงื่อนไขการเรียนรู้ร่วมกันซึ่งนักศึกษาต้องช่วยเหลือกันและกัน รับผิดชอบต่อหน้าที่ และบริหารกลุ่มให้เกิดความสำเร็จร่วมกัน

จากข้อมูลข้างต้น เมื่อนักศึกษาใช้หลักการเรียนรู้ร่วมกันย่อมเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการพฤติกรรมเรียนรู้ร่วมกันด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุณรัสมิ์ บำรุงจิต(2550) ศึกษาการเปรียบเทียบทักษะชีวิต ความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่3 ที่ได้รับการสอนตามรูปแบบการเรียนรู้ร่วมกันพบว่า ผู้เรียนตามรูปแบบการสอนโดยการเรียนรู้ร่วมกันมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หลังเรียนเพิ่มขึ้นจากก่อนเรียน และเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้เรียนด้วยวิธีปกติ งานวิจัยของ สารีพันธุ์ สุภวรรณ (2545) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาของเด็กเร่ร่อน พบว่าคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาหลังการใช้โปรแกรมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม คะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาหลังการใช้โปรแกรมของกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม เช่นเดียวกับงานวิจัยของ อารีรักษ์ มีแจ่ม (2547) ศึกษาการพัฒนา รูปแบบการสอนกลวิธีการอ่านภาษาอังกฤษโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมงานเพื่อส่งเสริมผลการเรียนรู้การอ่านสำหรับนิสิตนักศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจ หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง งานวิจัยของ สุมิตร ถิ่นปัญญา (2545) ศึกษาการพัฒนา กิจกรรมการเรียนการสอนวิชาฟิสิกส์เรื่องไฟฟ้ากระแสตรงโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้ร่วมกัน พบว่าการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนอยู่ในระดับดี งานวิจัยของ ประพรรณ พละชีวะ (2550) ศึกษาการนำเสนอรูปแบบการเรียนแบบผสมผสานด้วยการเรียนรู้ร่วมกันในโครงการวิทยาศาสตร์ สำหรับการฝึกแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ผู้เรียนที่ได้เรียนด้วยรูปแบบการเรียนแบบผสมผสานด้วยการเรียนรู้ร่วมกันมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังเรียน สูงกว่าก่อนเรียน เช่นเดียวกับงานของ Wu (1991) ศึกษาประสิทธิภาพการเรียนรู้แบบร่วมงานที่มีต่อการเรียนทักษะการเขียนของนักศึกษาจีนในไต้หวัน พบว่ากลุ่มทดลองมีพัฒนาการในการเขียนดีขึ้นและมีทัศนคติในทางบวกต่อการเขียนและต่อผู้สอน

จากกระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สามารถสรุปเป็นแผนภาพ ดังนี้





แผนภาพที่ 14 กระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

การอภิปรายปัจจัยและปัญหาจากการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟูอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ได้วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้บริหาร และผู้สอนรวมถึงนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มทดลอง จึงนำเสนอผลการอภิปรายโดยรวม ดังนี้

### 1. ปัจจัยที่ทำให้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาประสบความสำเร็จ

1.1 วัตถุประสงค์เรียนรู้ การกำหนดวัตถุประสงค์เป็นเชิงพฤติกรรม ทำท่าย ไม่ยากนัก นักศึกษาสามารถทำได้จริง มีการสื่อสารให้นักศึกษาเข้าใจได้ดี วัตถุประสงค์ต้อง สอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรมและเนื้อหาในการพัฒนาร่างกาย ความรู้ การเรียนรู้ร่วมกันและ สังคม วัตถุประสงค์และเนื้อหาที่มีความเชื่อมโยงกันอย่างต่อเนื่อง เน้นฝึกปฏิบัติไม่ใช่ภาคทฤษฎี เท่านั้น วัตถุประสงค์ทำให้นักศึกษาฝึกความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรคผ่านเนื้อหา กิจกรรม

1.2 หลักการ เนื้อหาความรู้ การกำหนดเนื้อหาความรู้ครอบคลุม เป็นเรื่องชีวิต ใกล้ตัวหรือในชีวิตประจำวันนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน เนื้อหานำไปใช้ประโยชน์ได้จริง สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในการเรียน การทำงาน การทำงานกลุ่ม ผ่อนคลาย ปัญหาบุคลิกภาพ การควบคุมอารมณ์ ปัญหาครอบครัว รวมถึงสถานการณ์ที่เกิดในชีวิตประจำวัน เนื้อหาสอดคล้อง เชื่อมโยงกันอย่างต่อเนื่อง ใช้ได้ทั้งในการพัฒนาร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก วิชาการ การมีสติ มี สมาธิ การมีคลื่นสมองต่ำจึงสามารถเรียนรู้ได้ง่าย การใช้จินตนาการ การควบคุมอารมณ์ลบ มองโลกแง่บวก การพูดบวก และคิดเป็นระบบ

1.3 เทคนิคการจัดกิจกรรมเรียนรู้ การกำหนดเทคนิคการจัดกิจกรรมเรียนรู้ เนื้อหาและวัตถุประสงค์สอดคล้องกัน ส่งเสริมซึ่งกันและกัน กิจกรรมเรียนรู้เหมาะสมกับ สติปัญญาและวุฒิภาวะของนักศึกษา จัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เช่น ฝึกโยคะ การทำ สมาธิ การนอนตาย ฯลฯ ก่อนเรียนรู้ร่วมกันในห้อง ทำให้มีคลื่นสมองต่ำ เป็นการเตรียมพร้อม ก่อนเริ่มกิจกรรมต่างๆในแต่ละครั้ง การจัดกิจกรรมมีทั้งการฝึกเดี่ยว ฝึกเป็นคู่ และฝึกกลุ่มใหญ่ นักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติเอง การจัดสภาพแวดล้อมเรียนรู้เน้นการเรียนรู้ร่วมกัน การสร้าง กระบวนการเรียนรู้ด้วยกลุ่ม สถานที่กว้างขวาง อุปกรณ์ครบถ้วน ใบบางสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ช่วยให้เรียนรู้ด้วยตนเองผ่านกิจกรรม การจัดระบบกลุ่มให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง นักศึกษา กำหนดการเรียนรู้มากขึ้น มีอิสระในการจัดกลุ่มและบริหารกลุ่มเอง

1.4 การประเมินผล การประเมินผลกิจกรรมและวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม สอดคล้องกัน ครอบคลุม จำนวนข้อพอดิ นักศึกษาไม่รู้สึกรีบเร่ง ใบบางต้องชัดเจนละเอียด การ ประเมินผลมี 2 ส่วน คือ การประเมินผลวัดความรู้ ซึ่งแบบวัดควรให้นักศึกษาใช้ความคิดวิเคราะห์

ก่อนตอบ และการประเมินตนเอง ซึ่งเป็นการประเมินกระบวนการเพื่อให้นักศึกษาสำรวจตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น

1.5 บทบาทผู้เรียนและบทบาทผู้สอน บทบาทผู้เรียนผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง กำหนดบทบาทการเรียนรู้เอง เป็นผู้ให้ความรู้ ผู้อภิปราย ลองทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ ค้นพบคำตอบด้วยตนเอง เรียนรู้จากกิจกรรม การเรียนรู้ประสบความสำเร็จเพราะ นักศึกษาแต่ละคนมีประสบการณ์และความรู้เดิมของตน เรียนรู้ด้วยการที่เพื่อนช่วยเพื่อนและ แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์กัน ใช้ภาษาระดับเดียวกัน สื่อสารได้ง่าย พัฒนาการทางอารมณ์ ความรู้สึกใกล้ชิดเคียงกัน นักศึกษาจึงรู้สึกสนุก

บทบาทผู้สอน ผู้สอนเป็นผู้ร่วมเรียน ผู้กระตุ้น ผู้ชี้แนะ โดยใช้คำถาม ร่วมกิจกรรมด้วย เพิ่มเติมประเด็นสำคัญ ช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะคิดในงานของตนเอง รู้จัก วิธีการเรียนรู้ เป็นผู้อำนวยความสะดวกที่จัดสถานการณ์ คือ ใบงาน กิจกรรม อุปกรณ์ต่างๆ จัดนักศึกษาที่หลากหลายเพื่อให้นักศึกษาสร้างกระบวนการเรียนรู้ได้ ผลจากกิจกรรมทำให้นักศึกษามีความภาคภูมิใจ ฝึกทักษะคิดแก้ปัญหา มีอารมณ์ความรู้สึกร่วมกัน ค้นพบตนเองนำไป ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

1.6 บรรยากาศในกิจกรรมการศึกษา บรรยากาศช่วยให้การเรียนรู้ประสบความสำเร็จ เพราะ มีความสนุกปนความรู้ ผ่อนคลาย การให้เกียรติกัน การสื่อสารทางบวก นักศึกษา ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกัน มีการเคลื่อนไหว แลกเปลี่ยนความรู้โดยใช้กระบวนการ เรียนรู้ทางสังคม เช่น การพูดคุย การตรวจสอบวิธีคิดที่ต่างกัน การวิเคราะห์ การระดมสมอง การโต้แย้ง ฯลฯ ความรู้ที่ได้เป็นความรู้ใหม่หรือแนวทางแก้ปัญหาใหม่ที่เป็นข้อตกลงร่วมกันในกลุ่ม นอกจากนี้ บรรยากาศในมหาวิทยาลัยเอกชนที่ส่งเสริมการพัฒนานักศึกษา จึงมีสิ่งอำนวยความสะดวกค่อนข้างมาก เช่น น้ำดื่ม พนักงานทำความสะอาดห้อง ห้องน้ำ เครื่องเสียง ฯลฯ เหล่านี้ช่วยให้การจัดกิจกรรมการศึกษามีความน่าสนใจ

**ปัจจัยที่ทำให้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย**

1. การวางแผนการเรียนการสอนที่รัดกุม นั่นคือ ในการจัดกิจกรรมการศึกษาในงานวิจัยนี้ มีความสอดคล้องกันตั้งแต่การกำหนดเป้าหมายกิจกรรม วัตถุประสงค์เรียนรู้ การพัฒนาเนื้อหา การออกแบบการจัดกิจกรรมเรียนรู้ การประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน รวมถึงสถานที่ และการจัดหาแหล่งเรียนรู้เพื่อส่งเสริมกิจกรรมเรียนรู้ด้วย เช่นเดียวกับที่ อาชญญา รัตนอุบล (2545) กล่าวว่า การกำหนดวัตถุประสงค์นำไปสู่กิจกรรมการศึกษาที่เหมาะสม การเลือกเนื้อหา กิจกรรมเรียนรู้ต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ กิจกรรมการเรียนรู้ต้องสัมพันธ์กับวัตถุประสงค์ การประเมินกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อประเมินวัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระและกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อทราบผลสำเร็จของการจัดกิจกรรม (วิรัตน์ สุปัญญา, 2545)

2. หลักการ เนื้อหาความรู้มีความยืดหยุ่น เนื้อหาปรับได้เหมาะสมตามความ

ต้องการ ความสนใจของผู้เรียน (ทองอยู่ แก้วไทรชะ, 2544) สอดคล้องเหมาะสมกับสติปัญญา วุฒิภาวะของผู้เรียน เนื้อหาเป็นเรื่องใกล้ตัวหรือเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของนักศึกษา เนื้อหา ได้รับการร้อยเรียงจัดลำดับต่อเนื่องตั้งแต่กิจกรรมแรกๆถึงกิจกรรมสุดท้าย ใช้เวลาเรียนสั้นๆ เป็นความรู้ที่มีความหมายกับนักศึกษา นักศึกษามีโอกาสคิดหาแนวทางนำความรู้ ความเข้าใจมาใช้ ในชีวิตประจำวันได้ (วิศนี ศิลตระกูล, 2545; ทิศนา แคมมณี, 2545) สอดคล้องกับงานวิจัยของ นมาบัติ ดติยวุฒิ (2547) ที่ศึกษาการพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเพื่อการทำงานร่วมกันอย่างเป็น เครื่องข่ายขององค์กรธุรกิจเอกชน พบว่า โครงสร้างหลักสูตรต้องสอดคล้องกับความต้องการ ความเหมาะสมของผู้รับการฝึกอบรม จึงจะบรรลุวัตถุประสงค์

3. เทคนิคกิจกรรมเรียนรู้ เน้นการปฏิบัติควบคู่กับความรู้ทฤษฎี ผู้เรียนได้ เคลื่อนไหว แสดงออก เทคนิคกิจกรรมมีทั้งการฝึกเดี่ยว ฝึกเป็นคู่ และฝึกกลุ่มใหญ่ ซึ่งสอดคล้อง กับ Tyler (1986) ที่กล่าวว่า การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ควรทำให้ผู้เรียนมีโอกาสฝึกฝน และปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงประสงค์เอง ช่วงต้นกิจกรรมจะผ่อนคลาย สงบ ปรับคลื่นสมองต่ำ ในช่วงถัดมา นักศึกษากำหนดและสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อนจึงเกิดความสนุกสนาน นักศึกษาฝึกปฏิบัติและมีการให้ผลป้อนกลับกัน เพื่อให้ความรู้หรือทักษะคงอยู่กับนักศึกษาและ การเชื่อมโยงไปสู่กิจกรรมใหม่ (วีรฉัตร สุปัญญา, 2545) ในขณะเดียวกันการจัดกิจกรรมการศึกษา มีความยืดหยุ่น เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น การอภิปราย การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติ ฯลฯ (สุมาลี สังข์ศรี, 2551)

4. บทบาทผู้เรียนและบทบาทผู้สอน ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นผู้ลงมือกระทำ เป็นผู้ให้ความรู้ ผู้อภิปราย นักแก้ปัญหา (Macgregor, 1992) กำหนดการเรียนรู้เอง ค้นหาคำตอบด้วย ตนเองผ่านกิจกรรมเรียนรู้ เน้นการมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ การแก้ปัญหา (ศูนย์ส่งเสริมการศึกษา ตามอรรถาศัย, 2542) ฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเองทั้งกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและได้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน เป็นเวลาต่อเนื่อง 21 วัน การปฏิบัติกิจกรรมซ้ำๆ จึงทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงในจิตใจได้สำนึกของผู้เรียนอย่างค่อยเป็นค่อยไป (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542)ใน ระหว่างและหลังการร่วมกิจกรรม สำหรับบทบาทผู้สอน จัดสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการ เรียนรู้ โดยใช้ประสบการณ์จากกลุ่มนักศึกษาที่หลากหลายมาเป็นประโยชน์ต่อกิจกรรมเรียนรู้ ระดมพลังสมองของนักศึกษา สร้างบรรยากาศและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักศึกษาและผู้สอน ส่งเสริมให้นักศึกษาช่วยเหลือตนเองในการเรียนรู้ (วิศนี ศิลตระกูล, 2545) นอกจากนั้น ผู้สอนยังมีความสัมพันธ์อย่างไม่เป็นทางการกับนักศึกษา ให้คำชี้แนะ เป็นผู้ร่วมเรียน และผู้อำนวยความสะดวก ให้ความช่วยเหลือโดยคำนึงถึงความรู้ ประสบการณ์เดิมของนักศึกษา

5. ธรรมชาติของกลุ่มนักศึกษา เนื่องจากกลุ่มนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย การได้รวมกลุ่มเรียนรู้ร่วมกันพร้อมกับการทำกิจกรรมการศึกษาใหม่ๆ เป็นการตอบสนองความ ต้องการของวัยรุ่นที่เขามีความสุข สนุกใจที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าบุคคลที่ต่าง

วัย (Slavin, 1991) การรวมกลุ่มทำให้เกิดความอบอุ่นใจ ได้รับการยอมรับ ยกย่อง รู้สึกว่ามีบุคคลที่เข้าใจ รวมถึงได้ทดลองกิจกรรมที่แปลกๆ ใหม่ๆ ทำทายความสามารถ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) นอกจากนี้ กลุ่มที่มีสมาชิกแตกต่างหลากหลายเป็นประโยชน์ต่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรียนรู้ร่วมกันและการให้ความช่วยเหลือกันและกัน (อาชญญา รัตนอุบล, 2545) แสดงให้เห็นว่า หากต้องการจัดกิจกรรมให้บรรลุผลสำเร็จ เพื่อพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ควรฝึกอบรมให้กับนักศึกษาชั้นปีเดียวกัน หรือรุ่นพี่ ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่ใกล้ตัวนักศึกษามากกว่าผู้สอน โดยให้นักศึกษากลุ่มดังกล่าวได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้เขาเข้าไปพูดคุย บอกกล่าวกับนักศึกษาอื่นๆ เป็นการใช้กระบวนการทางสังคมเพื่อสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

6. นโยบายส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษา เนื่องจากมหาวิทยาลัยเอกชนที่ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จัดกิจกรรมการศึกษา มีนโยบายที่เด่นชัดในสร้างบัณฑิตให้ถึงพร้อมด้วยคุณภาพและคุณธรรม จึงมีนโยบาย พันธกิจ และแผนงานต่างๆ หลายประการ หนึ่งในจำนวนนั้น คือ การเสริมสร้างนักศึกษาให้มีความรู้พื้นฐานทั่วไปอย่างกว้างขวาง มีความเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสังคม รู้จักพัฒนาตนเองให้สามารถรับผิดชอบภาระหน้าที่ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและคุณธรรม จากนโยบายดังกล่าว มหาวิทยาลัยจึงมีสถานที่จัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษาโดยเฉพาะ ที่กว้างขวาง สะอาดและมีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับนักศึกษา และยังประสานงานให้นักศึกษาได้รับข้อมูลการจัดหลักสูตรต่างๆ ด้วยเหตุนี้ กิจกรรมการศึกษาจึงดำเนินไปอย่างราบรื่น

## 2. สิ่งที่ต้องพิจารณาก่อนนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบควรมีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของผู้ดำเนินการและผู้รับบริการ (ทองอยู่ แก้วไพโรษะ, 2544) ดังนั้น ก่อนนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ ควรทดลองกิจกรรมก่อนใช้จริงเพื่อให้รู้ถึงปัญหาอุปสรรค ซึ่งการนำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมาใช้ในมหาวิทยาลัยเอกชนนั้น การทดลองกิจกรรมถือเป็นเรื่องจำเป็น เพราะนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน มีความเป็นตัวของตัวเอง แสดงความคิดเห็นได้อิสระ การจัดกิจกรรมต้องปรับเปลี่ยนให้เข้าถึงธรรมชาติของนักศึกษาเพื่อให้เขาเห็นความสำคัญของกิจกรรม นอกจากนี้ ผู้อำนวยการต้องจัดเตรียมห้องเรียน อุปกรณ์ สื่อในกิจกรรม เอกสาร สิ่งที่จะช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับนักศึกษา เช่น ลูกอม ขนม เป็นต้น และควรมีรูปแบบการติดตามผลหลังอบรมประมาณ 3-6 เดือน

### 3. สถานการณ์อื่นๆที่เหมาะสมนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้

กิจกรรมการศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับวัยผู้ใหญ่ ที่ต้องการเติมเต็มหรือแก้ปัญหาบางเรื่องหรือต้องการพัฒนาตนเอง นั่นคือ กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Knowles, 1980) ที่กล่าวถึง ความพร้อมที่จะเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่ต้องการนำเนื้อหาไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริงไม่ว่าปัญหาการทำงานหรือปัญหาส่วนตัว กิจกรรมการศึกษายังนำไปใช้กับเยาวชนได้ทุกกลุ่ม ในเรื่องต่างๆ เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาความรัก ปัญหาครอบครัว ปัญหาเพื่อน ฯลฯ กิจกรรมการศึกษาก็สอดคล้องกับความสนใจในด้านต่าง ๆ ของนักศึกษาในวัยนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540) นอกจากนี้ สามารถนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ได้ทั้งนอกระบบโรงเรียนและในระบบโรงเรียน นั่นคือ ในระบบโรงเรียน ได้แก่ ส่วนของวิชาการในหลักสูตรต่างๆ โดยนำมาใช้เฉพาะหัวข้อนั้นๆ ฯลฯ นอกระบบโรงเรียน ได้แก่ การพัฒนากลุ่มนักศึกษา การพัฒนาผู้นำ กิจกรรมนักศึกษา เยาวชนที่มีปัญหาทางอารมณ์ เยาวชนที่มีปัญหาบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ อาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมการศึกษานี้ให้บริการแก่ผู้เรียน โดยจัดคู่ขนานเสริมเติมเต็มและต่อเนื่องจากการศึกษาในระบบ (สุมาลี สังข์ศรี, 2551) เนื่องจากกิจกรรมการศึกษาในงานวิจัยนี้ เน้นให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน อายุ 18-25 ปี หากต้องการนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายในวัยอื่นๆ ควรปรับรายละเอียดให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียนและบริบทของกิจกรรมการเรียนการสอน (วีรฉัตร สุปัญญา, 2545)

### 4. ปัจจัยที่ทำให้กิจกรรมการศึกษาไม่ราบรื่น

ปัจจัยที่อาจเป็นปัญหาอุปสรรคในการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย ด้านการบริหาร ได้แก่ การเห็นคุณค่าในกิจกรรมการศึกษาของผู้บริหาร การสนับสนุนต่างๆ นโยบาย งบประมาณ สถานที่ ความเหมาะสมของเวลา ฯลฯ ด้านผู้เรียน ได้แก่ ความพร้อมของผู้เข้าอบรม การเห็นคุณค่าในกิจกรรม ความมีวินัย อุปนิสัยส่วนตัว การให้ความร่วมมือ ฯลฯ ด้านการจัดกิจกรรม ได้แก่ สิ่งจูงใจในกิจกรรม การใช้การประชาสัมพันธ์สื่อสาร ความท้าทายแปลกใหม่ของกิจกรรม ฯลฯ สอดคล้องกับงานวิจัยของ รังสรรค์ สุกันทา (2546) ทำการศึกษาการพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมผ่านเว็บแบบมีส่วนร่วมตามแนวความคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสำหรับบุคลากรขององค์กรธุรกิจ พบว่า ปัจจัยและปัญหาการทดลองใช้โครงการฝึกอบรม ได้แก่ ความสนใจและการเห็นคุณค่าในการฝึกอบรมของผู้เรียน ข้อจำกัดเรื่องเวลา และปัญหาเฉพาะส่วนบุคคล ฯลฯ ด้วยเหตุนี้ การนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ในมหาวิทยาลัยเอกชน จำเป็นต้องคำนึงถึงนโยบายของสถานศึกษาเป็นสำคัญ สำหรับลักษณะของผู้เรียนในมหาวิทยาลัยเอกชนนั้น เป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องปรับรูปแบบกิจกรรมให้สนุกสนานปนความรู้ สิ่งจูงใจต่างๆเพื่อสร้างความสนใจให้นักศึกษา ซึ่งจากการทดลองใช้กิจกรรมพบว่า กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน จะทำให้นักศึกษามีใจจดจ่ออยู่กับกิจกรรมและเก็บจำความรู้ได้ดี

## 5. ประโยชน์ของกิจกรรมการศึกษา

กิจกรรมการศึกษาที่ประกอบด้วยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันมีประโยชน์ กล่าวคือ กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีการฝึกโยคะ ทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น รูปร่างสมส่วน มีสมาธิ การเดินรำเกาซิกิ ทำให้มีสติ การทำสมาธิ ทำให้มีสติ คลื่นสมองต่ำ จิตใจสงบ มองโลกบวกขึ้น การนอนตาย ฝึกจินตนาการและภวังค์แห่งการเรียนรู้ ทำให้ผ่อนคลาย ตื่นอย่างสดชื่น ช่วยในการทำงานและคิดแก้ปัญหา เป็นแรงกระตุ้นและสร้างกำลังใจ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542; 2543) สำหรับการเรียนรู้ร่วมกัน เป็นการสร้างกระบวนการเรียนรู้ชีวิตตนเอง ชีวิตผู้อื่น ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม ส่งเสริมให้สมาชิกพัฒนาความสามารถพิเศษขึ้นมาและนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและกลุ่ม (วินิจ เกตุขำและคมเพชร นัตรศุกกุล, 2522) พัฒนาสัมพันธภาพและทักษะทางสังคม เห็นความแตกต่างของตนเองกับคนอื่น (Barkley et al., 2005; Ingleton et al., 1969; Johnson and Johnson, 2000) นำไปใช้เป็นข้อคิดในการดำเนินชีวิต การแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้นักศึกษาเป็นผู้ใหญ่ที่เข้มแข็ง มั่นคง จัดการกับปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ เห็นคุณค่าในตนเอง สู้กับปัญหาอย่างผู้มีกำลังใจ กล่าวได้ว่า สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมช่วยให้ผู้ฝึกมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง มีการพัฒนาทางจิตใจและปัญญา มีการพัฒนาในเชิงวิชาการ พึ่งพาตนเองได้ และเป็นส่วนสำคัญในการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

## 6. การเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก วิธีการเผชิญปัญหาอุปสรรค

กิจกรรมการศึกษาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรคเพราะมีการพัฒนา 3 ส่วนไปด้วยกัน คือ ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญาความรู้ และด้านอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งทั้งหมดสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน กิจกรรมการศึกษาเข้าถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้เรียน การเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นักศึกษาเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมที่มีการวิเคราะห์ แยกแยะ ตีความ ทำความเข้าใจ และการเรียนรู้ร่วมกัน (อุสา สุทธิสาคร, สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2553) นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมยังคำนึงถึงกฎการเรียนรู้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในตัวผู้เรียน ทั้งทางด้านทักษะ ด้านความรู้และด้านทัศนคติ (วิจิตร อวระกุล, 2537) จึงช่วยให้การดำเนินกิจกรรมเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพ

หลังการร่วมกิจกรรมการศึกษา นักศึกษารายงานด้วยวาจาว่ามีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ กับตนเอง ได้แก่ ด้านความคิด เช่น คิดเป็นระบบ มีสติ คิดบวก คิดกว้างและไกลกว่าเดิม คิดอย่างนักสู้ ฯลฯ ด้านความมีสมาธิ คือ มีสมาธิในการเรียนเพิ่มขึ้น ผลการเรียนดีขึ้น ด้านวินัย เช่น ไม่เข้าเรียนสาย ไม่ขาดเรียน ส่งงานตามกำหนดเวลา อ่านหนังสือ ฯลฯ

ด้านความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองเมื่อเจอปัญหา เช่น มั่นใจในตนเอง มีสติเมื่อเจอปัญหา กล้าสู้ปัญหา และหาทางแก้ไข อดทนต่อปัญหา พยายามควบคุมปัญหา ฯลฯ ด้านอารมณ์ ความรู้สึก เช่น การควบคุมอารมณ์ อารมณ์เย็น นิ่งขึ้น รักมากขึ้น รับฟังเหตุผล มองโลกบวก ฯลฯ ด้านความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง เช่น รู้สึกดีต่อตนเอง ค้นพบความสามารถของตนเอง รู้ว่าปัญหาที่มีช่วงระยะเวลาสั้นลง ฯลฯ ด้านพฤติกรรม เช่น ฝึกฝนในการเรียนเพิ่มขึ้น เพิ่มความพยายามในการเรียน กล้าคิด กล้าแสดงออก ฯลฯ การเปลี่ยนแปลงนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ญาณิกา สวัสดิพิงศา (2549); มนต์ชัย สิทธิจันทร์ (2547); วรรัตน์ อภินันท์กุล (2548); วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538; 2545); สารีพันธ์ุ ศุภวรรณ (2545); สุมิตร ถิ่นปัญญา (2545); สมศักดิ์ เจริญศรี (2543); อติวรรณ อภิรักษ์ชาคร (2550); อารีรักษ์ มิแจ่ม (2547); อุไรวรรณ ขมวัฒนา (2539); และ Wu (1991)

### ข้อเสนอแนะในการวิจัย

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาในงานวิจัยนี้ ยึดหลักการจัดการศึกษานอกระบบตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ซึ่งเป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทั้งการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลา โดยเนื้อหาสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียน ทั้งนี้กิจกรรมการศึกษามีเป้าหมายเพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และมีความเข้มแข็ง แข็งแกร่งในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทำให้ผู้อยู่ในวัยเรียนเป็นคนมีคุณภาพของสังคม ลดและบรรเทาวิกฤตการณ์ปัญหาเยาวชนในสถานศึกษา เพื่อเป็นส่วนเสริม เพิ่ม เติมเต็มให้กับผู้เรียน สถานศึกษาสามารถนำไปจัดเป็นการศึกษาในระบบหรือการศึกษานอกระบบก็ได้ตามบริบทที่เอื้อประโยชน์ต่อการบริหารจัดการและผู้เรียน

### ข้อเสนอแนะสำหรับการนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ มีดังนี้

1. รูปแบบกิจกรรมการศึกษาในงานวิจัยนี้ ประกอบด้วยกิจกรรมทางจิตวิทยาอย่างง่ายจำนวนมาก ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทุกมิติ ผู้นำไปใช้อาจพิจารณาเลือกบางกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในเรื่องการบริหารจัดการ การพัฒนากลยุทธ์ การบริหารความความขัดแย้ง การแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การบำบัดผู้มีปัญหาทางอารมณ์ การสร้างความสำเร็จในชีวิต ฯลฯ สามารถนำกิจกรรมการศึกษาสอดคล้องกับกับวิชาการที่จัดอยู่ในระบบ หรือนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้นอกระบบ พัฒนานักศึกษาหรือกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ ในลักษณะหลักสูตรพัฒนานักศึกษา หลักสูตรพัฒนาภาวะผู้นำ หลักสูตรพัฒนาศักยภาพ หลักสูตรพัฒนาจิตและปัญญา หลักสูตรเพิ่มประสิทธิภาพและผลงาน

2. ควรมีการฝึกอบรมเตรียมความพร้อมของผู้สอนก่อนนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ จากการจัดกิจกรรมที่ผ่านมามีพบว่า ผู้สอนต้องเข้าใจและปฏิบัติตามบทบาทของตนอย่างจริงจัง เพราะ



กิจกรรมเรียนรู้ได้ผ่อนคลายอำนาจการดำเนินการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกือบทั้งหมด ผู้สอนเป็นผู้ออกแบบกิจกรรมให้ผู้เรียนสร้างกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองและกลุ่มได้ ในขณะที่เดียวกันผู้สอนต้องอธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจและปฏิบัติตามเงื่อนไขการเรียนรู้ด้วย เพราะผู้เรียนบางส่วนยังคงชินกับการเป็นผู้รับ ผู้จัดบันทึก มากกว่าผู้ให้ความรู้ผู้อื่น

3. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นคุณลักษณะที่เป็นพื้นฐานของลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ เสริมสร้างให้นักศึกษามีพฤติกรรมถูกต้องเหมาะสม และประสบความสำเร็จในการศึกษาและการทำงาน อันนำมาซึ่งชื่อเสียงของสถานศึกษานั้น ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถจัดสภาพแวดล้อมเรียนรู้ที่ส่งเสริมความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เช่น จัดรวบรวมประวัติและผลงานของผู้ที่ได้ชื่อว่าสู้ชีวิต รวบรวมสื่อภาพยนต์ที่มีเนื้อหาแสดงถึงความมานะบากบั่นและความสำเร็จปลายทาง จัดหาหนังสือ สิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็ง การสร้างกำลังใจ นำกิจกรรมการศึกษาไปจัดในเชิงวิชาการเป็นรายวิชาในหลักสูตรหรือจัดเป็นโปรแกรมพัฒนานักศึกษาระยะสั้น เป็นต้น

4. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นคุณลักษณะสำคัญที่ช่วยให้บุคคลพบความสำเร็จในชีวิต และยังเป็นสิ่งที่ใช้ทำนายผลงาน แรงจูงใจ ความคงทนในการทำงาน ฯลฯ ผู้บริหารสถานศึกษาหรือองค์กรต่างๆ สามารถนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้พัฒนาคุณสมบัติดังกล่าว โดยจัดฝึกอบรม ทักษะเป็นระยะๆ เพื่อให้พฤติกรรมคงอยู่หรือมากขึ้น โดยจัดทำดัชนีชี้วัด เช่น ผลงานที่เพิ่มขึ้น ระยะเวลาในการทำงาน การสื่อสารกับผู้อื่น การสังเกตพฤติกรรมที่เด่นชัด ฯลฯ อย่างไรก็ตาม การพัฒนาคุณลักษณะใดๆ จำเป็นต้องใช้เวลา

5. จัดกิจกรรมการศึกษาในรูปแบบที่แตกต่าง กิจกรรมการศึกษาในงานวิจัยนี้สามารถจัดในอีกรูปแบบหนึ่ง คือ การออกภาคสนาม โดยถอดบทเรียนเป็นกิจกรรมที่เลียนแบบชีวิตจริง ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้จากเพื่อนสมาชิกในสถานการณ์คล้ายจริง

6. เนื้อหาความรู้ในการจัดกิจกรรม ควรเป็นเรื่องที่สามารถสร้างสรรค์ให้เกิดความรู้ใหม่ๆ ได้ จากการจัดกิจกรรมที่ผ่านมา เนื้อหาที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกออกมา ทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าตนเองมีส่วนร่วม ได้รับคำตอบที่หลากหลายในแง่มุมใหม่ๆ เป็นความรู้ใหม่ที่เพิ่มเติมจากความรู้เชิงทฤษฎี ในขณะที่เนื้อหาที่มีคำตอบเพียงถูกผิด ผู้เรียนไม่ให้ความสนใจมากนัก

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป มีดังนี้

1. ควรนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาในงานวิจัยไปทำการศึกษากับอาสาสมัครกลุ่มอื่นๆ เช่น เยาวชนผู้กระทำผิด เยาวชนในสถานสงเคราะห์ ผู้มีปัญหาทางอารมณ์ ผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น

2. ควรดำเนินการวิจัยคุณภาพเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของบุคคลที่ได้รับการยอมรับว่ามีลักษณะดังกล่าวสูง ในสังคมไทย เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก ถึงวิธีการคิด การตัดสินใจปัญหาอุปสรรค

3. ควรดำเนินการวิจัยคุณภาพเรื่องวิธีการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของบุคคลที่เผชิญปัญหาแตกต่างกัน เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาความรัก ปัญหาครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาการสูญเสีย เป็นต้น

4. ควรทำการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญฟื้นฟ้อุปสรรคของผู้ปฏิบัติงานในองค์กร สถาบันการศึกษา หน่วยงานหรือในกลุ่มวัยต่างๆ เพื่อนำข้อมูลไปกำหนดนโยบายหาแนวทางส่งเสริม เพิ่มผลงาน และพัฒนาศักยภาพของบุคลากร

5. ควรทำการศึกษาว่าสภาพการณ์หรือเงื่อนไขใดที่ช่วยทำให้ความสามารถในการเผชิญฟื้นฟ้อุปสรรคในตัวบุคคลคงอยู่ได้อย่างยาวนาน

6. ควรทำการศึกษาผลการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันที่มีต่อการเพิ่มคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่พึงประสงค์อื่นๆ เช่น เซาว์ปัญญา (IQ) เซาว์อารมณ์ (EQ) คุณธรรม (MQ) การเข้าสังคม (SQ) การมีพฤติกรรมให้ความช่วยเหลือ ฯลฯ

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กนกวรรณ ออบเชย. 2550. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพ  
ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และความสำเร็จในอาชีพของ  
ผู้ประกอบการธุรกิจอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาจิตวิทยา  
อุตสาหกรรม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กรรณิกา พิริยะจิตรา. 2547. กิจการนักศึกษา. กรุงเทพฯ : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- กษมา บิลมาศ. 2528. ผลของการจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีผลต่อการลด  
น้ำหนักของสตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กัมพล เจริญรักษ์ ประวิต เอราวรรณ์ และไพบุลย์ บุญไชย. 2551. การพัฒนาชุดฝึกความสามารถ  
ในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกระแซงวิทยา สำนักงาน  
เขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 4. วารสารศึกษาศาสตร์ ปีที่ 2 (มกราคม-มีนาคม 2551):  
28-47.
- กิตติวดี บุญเชื้อ. 2522. ลักษณะกลุ่มที่มีความร่วมมือ. ในทิสนา แจมมณีและคณะ, กลุ่มสัมพันธ์:  
ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1, 114-115. กรุงเทพฯ: บุรพาศิลป์การพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2530. การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์.  
โครงการตำราและเอกสารวิชาการ กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.  
(อัดสำเนา)
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2530. ปรัชญา นีโอฮิวแมนนิส. วารสารครุศาสตร์ 1 (กรกฎาคม-  
กันยายน 2530): 174-181.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2531. การพัฒนาความรักในจิตใจของเด็กตามปรัชญาการศึกษา  
แบบนีโอฮิวแมนนิส: ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. วารสารครุศาสตร์. 4 (เมษายน – มิถุนายน  
2531): 161-171.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2533. การศึกษานอกระบบโรงเรียน: ทำไมต้องมีการศึกษานอกระบบ  
โรงเรียนในปัจจุบัน. วารสารครุศาสตร์. (มกราคม – มิถุนายน 2533): 32-37.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2535. นีโอฮิวแมนนิส: เราทั้งสองคือพี่น้องกัน. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. วิถีแห่งพุทธะ วิถีแห่งความสุข. กรุงเทพฯ : ที.พี. พรินท์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. สมาธิ 2000. กรุงเทพฯ : ที.พี. พรินท์ .
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. อัตตศึกษา ศาสตร์แห่งการรู้จักตนเอง. กรุงเทพฯ : ที.พี. พรินท์ .

- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2543. Self Esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพฯ : ที.พี. พรินท์ .
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2545. คิด ทำด้านบวก. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2545. จากครูเป็นศูนย์กลาง ผู้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง: ฉลาด เก่งดี และมี  
ความสุข. ใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, หนังสือชุดปฏิรูปการศึกษา: การศึกษานอกระบบ  
โรงเรียนกับการปฏิรูปการศึกษา, 24-57. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2546. พูดอย่างนี้โอ. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2546. สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. กรุงเทพฯ:  
ภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2546. อาหารสู่ชีวิตใหม่. กรุงเทพฯ : เคล็ดไทย
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2547. การพัฒนา EQ และ MQ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. ใน มนัสวาสัน  
โกวิทยา, หนังสือชุดปฏิรูปการศึกษา การศึกษานอกระบบโรงเรียน: แนวทางการศึกษาและ  
กิจกรรมที่หลากหลาย, 112-128. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2550. เท่าทันทุนนิยม. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2551. เอกสารประกอบการฝึกอบรม เรื่อง การสร้างพลังและ  
ความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยา นีโอฮิวแมนนิส. กรุงเทพฯ: สำนักเสริมศึกษาและ  
บริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (อัดสำเนา)
- โกวิทย์ วรพิพัฒน์. 2544. ปรัชญาคิดเป็น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรไทย.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, สำนักงาน. 2545. นโยบายเยาวชน  
แห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว (พ.ศ. 2545-2554). กรุงเทพฯ :  
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ.
- จันทร์ชลี มาพุทธ. 2546. สร้าง IQ EQ AQ สำหรับเด็กปฐมวัย. วารสารศึกษาศาสตร์ 1  
(มิถุนายน-ตุลาคม 2546): 5-9.
- จารุพร ไร่ทับทิม. 18 กันยายน 2551. นักศึกษาคณะนิเทศศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย  
ธุรกิจบัณฑิตย์. สัมภาษณ์.
- จุฑาภรณ์ สกุศลศักดิ์. 2548. โยคะฝึกจิตพิชิตโรค. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุดทอง.
- ฉมาบดี ดติยวุฒิ. (2547). การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเพื่อการทำงานร่วมกันอย่างเป็น  
เครือข่ายขององค์กรธุรกิจเอกชน ภาคบริการวิชาชีพบัญชี. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ดุขฎิบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชวนจิตร ชูระทอง. 2544. เขavnั้ปัญญา เขavnั้อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญหน้า  
อุปสรรคที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของหัวหน้าแผนกขาย ในธุรกิจสรรพสินค้าในเขต  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและ  
องค์กร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- ชาญวุฒิ วงศ์เพ็ง. 2536. การเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กบ้านเบธานีโดยการฝึกจิตใจได้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขา การศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชิดชงศ์ ส. นันทนานนตร. 2549. ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่. นครปฐม: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- เขาวลิต ชันอุละ. 18 กันยายน 2551. นักศึกษาคณะนิเทศศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. สัมภาษณ์.
- ญาณิกา สวัสดิพิงศา. 2549. การพัฒนาชาวอาร์มณีย์ เหตุผลเชิงจริยธรรมและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้วยการฝึกสมาธิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ดลลชา นริทรานกูร ณ อยุธยา. 2547. คลจิตเทคนิค พิชิตความอ้วน. วารสารเพื่อสุขภาพอนามัยโรงพยาบาลพระรามเก้า. 38 (ธันวาคม 2547): 24-26.
- ทองอยู่ แก้วไทรชะ. 2544. การศึกษานอกระบบ. ประมวลสาระชุดวิชาปรัชญาและหลักการศึกษานอกระบบ หน่วยที่ 1-5. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ทองเรียง อมรัชกุล. 2525. การบริหารกิจการนิสิต: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. เอกสารสารนิเทศการศึกษา, 224. กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู.
- ทิสนา แจมมณี. 2522. กระบวนการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม. ในทิสนา แจมมณีและคณะ, กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ, 239. กรุงเทพฯ: บุรพาศิลป์การพิมพ์.
- ทิสนา แจมมณี. 2545. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : นิซินแอดเวอร์ไทซิ่ง กรุ๊ป.
- ธีรพงษ์ เปลี่ยนสุภาพ. 19 กันยายน 2551. นักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. สัมภาษณ์.
- ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2548. AQ อัดเกินพิกัด. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2551. เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่อง EQ-AQ การเสริมสร้างประสิทธิภาพและความสำเร็จในการทำงาน. กรุงเทพฯ: สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (อัดสำเนา)
- นพคุณ นิสามณี. 2549. พลังแห่งความสำเร็จ AQ and AQ will be Energy of Successful. วารสารทางการศึกษาเพื่อมวลชน 60 (ตุลาคม-ธันวาคม 2549): 38-47.
- นภค คำเต็ม. 2545. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนจากครอบครัว กับการสำเร็จในวิชาชีพ ของหัวหน้าหอผู้ป่วยโรงพยาบาลศูนย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นวลพรรณ นิยมคำ (2541) ผลของการฝึกเทคนิคจุดใจสู่สภาวะอัลฟาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและลดความวิตกกังวลทางการเรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นันทิยา วชิรลาภไพฑูริย์. 2547. การเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยการเรียนรู้พฤติกรรม การเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค: กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นัยพินิจ คชภักดี. 2543. พัฒนาบุคลิกภาพ เสริมสร้างเยาวชนปัญญา. กรุงเทพฯ : นานามีบุ๊ค
- นารถลัดดา บุญประคอง. 16 มกราคม 2553. นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. สัมภาษณ์.
- เบญจมาศ ศิริพันธ์. 18 กันยายน 2551. นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. สัมภาษณ์.
- ปฐม นิคมานนท์. 2528. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ทิพย์อักษร.
- ประคอง กรรณสุด. 2542. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : ด่านสุทธาการพิมพ์.
- ประพรรธน์ พลະชีวะ. 2550. ศึกษาวิจัยเรื่อง การนำเสนอรูปแบบการเรียนรู้แบบผสมผสานด้วยการเรียนรู้ร่วมกันในโครงการวิทยาศาสตร์สำหรับการฝึกแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาวิทยาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาวดี เหล่าพลสุข. 2539. ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปริญญา ทองสอน ฉลอง ทับศรี และวิจิต สุรัตน์เรืองชัย. 2549. การพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ตามแนวปฏิรูปโดยใช้ทฤษฎี Constructionism สำหรับโรงเรียนในจังหวัดระยอง: รายงานการวิจัย. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พงศกร พะลาขานนท์. 19 กันยายน 2551. นักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. สัมภาษณ์.
- พงศกร ไตรรงค์ถาวร. 19 กันยายน 2551. นักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. สัมภาษณ์.
- พรทิพย์ บุญรอด. 2534. แบบการเรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พรพิมล เจียมนาครินทร์. 2539. พัฒนาการวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ดันอ้อแถมมี.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). 2539. ทำอะไรจะหายโกรธ. นนทบุรี: พรินดีง์ไทพ์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญพิไล อุทธาคณานนท์. 2549. พัฒนาการมนุษย์. กรุงเทพฯ: ชรรมาเพลส.
- มนต์ชัย สิทธิจันทร์. 2547. ผลของการฝึกจินตนาการในการเรียนรู้การสอนวิชาฟิสิกส์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการจินตนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาวิทยาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนัสนันท์ เจริญรัตน์. 2540. การศึกษาลักษณะนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ศึกษาเฉพาะกรณีมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มัทนา อึ้งตระกูล. 2524. การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- เขาวพา เดชะคุปต์. 2522. ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอน. ในทิสนา แจมมณี และคณะ, กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ, 223-231. กรุงเทพฯ: บุรพาศิลป์การพิมพ์.
- เขวลักษณ์ โพธิ์สุทธิ. 2540. เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เขวลักษณ์ ราชแพทยาคม นันทวัน รามเดชะ และพัชรินทร์ บุญเทียม. 2552. รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ปีการศึกษา 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.
- รังสรรค์ สุกันทา. (2546). การพัฒนาแบบการฝึกอบรมผ่านเว็บแบบมีส่วนร่วมตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสำหรับบุคลากรขององค์กรธุรกิจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชนิย์ แก้วคำศรี. 2545. ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- รัชภูมิ แพงมา สมบัติ ทั่วยเรือคำ และประสาท เมืองเฉลิม. 2551. ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 จังหวัดศรีสะเกษ. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม 1 (มกราคม-มีนาคม 2551) : 38-47.
- รัตนา ศิริพานิช. 2533. หลักการสร้างแบบวัดทางจิตวิทยาและทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- รุ่งฟ้า กิติญาณสันต์. 2549. รูปแบบการเรียนรู้ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. วารสารศึกษาและการพัฒนาสังคม 1 : 57-66.
- ละเอียด จงกลณี. 2545. บัญญัติ 10 ประการ เพื่องานและชีวิต. ขอนแก่น: เพ็ญพรินดี.
- ลิขิต ธีรเวคิน. 2548. ความอดทน อดกลั้น เป็นส่วนสำคัญของการต่อสู้ชีวิต. ผู้จัดการรายวัน (16 มิถุนายน 2548) : 11.
- วรรัตน์ อภินันท์กุล. 2547. ทฤษฎีการเรียนรู้ (Constructivism)กับการศึกษานอกระบบโรงเรียน. ใน มนัสวาทน์ โกวิทยา, หนังสือชุดปฏิรูปการศึกษา:การศึกษานอกระบบโรงเรียน: แนวทางการศึกษาและกิจกรรมที่หลากหลาย, 20-33. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรัตน์ อภินันท์กุล. 2548. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุศุภบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรวรรณ หงษ์กิตติยานนท์. 2548. เชาวน์อารมณ์ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคและการรับรู้รูปแบบการเรียนรู้ของพนักงานในโรงงานผลิตเครื่องมือแพทย์แห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วรรณวิภา ทัพวงศ์. 9 กุมภาพันธ์ 2553. รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. สัมภาษณ์.
- วราภรณ์ ตระกูลศุภชัย. 2543. จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วันเพ็ญ เถาสมบัติ. 2536. การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความมานะอดสาหะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจิตร อาวะกุล. 2537. การฝึกอบรม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิทยา นาควัชระ. 2528. เทคนิคการเอาชนะอุปสรรคในชีวิต. กรุงเทพฯ: กรมศิลปากร.



- วิทยา นาควัชระ. 2544. วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี และมีความสุข (IQ EQ MQ AQ).  
กรุงเทพฯ: กู๊ดบุ๊ก.
- วินิจ เกตุจำ และคมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2522. กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วิมลรัตน์ โรจนธรรมเจริญ. 19 กันยายน 2551. นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. สัมภาษณ์.
- วิศนี ศิลตระกูล. 2545. การเรียนรู้ในการศึกษานอกระบบโรงเรียน. ประมวลสาระชุดวิชาการเรียนการสอน การฝึกอบรมและการพัฒนาสู่การศึกษานอกระบบ หน่วยที่ 1. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วิสุทธิ วนาอินทรายุช. 2548. การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางจริยธรรม และความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วินัส ภักดีนรา. 2546. ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะทางบุคลิกภาพกับเชาวน์อารมณ์ EQ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค AQ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วีระฉัตร สุปัญญา. 2545. การวางแผนการเรียนการสอนการศึกษานอกระบบ. ประมวลสาระชุดวิชาการเรียนการสอน การฝึกอบรมและการพัฒนาสู่การศึกษานอกระบบ หน่วยที่ 3. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2538. ผลของการฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2545. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดของสติเฟ้น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิสและการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศตพร วิไลรัตน์. 2532. การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน โดยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2545. เทคนิคการสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองเอทีเฟรน.

- ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2540. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2549. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2) วัยรุ่น-วัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภนุช สุตวิไล. 2550. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และความเครียดในการทำงานของของพนักงานในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. 2550. รายงานการศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจ ในความสำเร็จทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ปีการศึกษา 2549. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. (อัครสำเนา)
- ศูนย์ส่งเสริมการศึกษาตามอัธยาศัย. การจัดการศึกษานอกระบบเพื่อการศึกษาตลอดชีวิตตาม แนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: กรมการศึกษานอกโรงเรียน. สถาบันรามจิตติ. (2551). รายงานสภาวะการณ์เด็กและเยาวชน: กรุงเทพมหานคร 2549-2550. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สนอง โลหิตวิเศษ. 2544. ปรัชญาการศึกษานอกระบบ. ประมวลสาระชุดวิชาปรัชญาและหลักการศึกษานอกระบบ หน่วยที่ 1-5. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สองศักดิ์ พรสุวรรณ และคณะ. 2546. รายงานการวิจัย : การศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อสาเหตุที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. (อัครสำเนา)
- สมศักดิ์ กิจชนวัฒน์. 2545. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมุขนิยามและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมศักดิ์ เจริญศรี. 2543. ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2541. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สารีพันธุ์ ศุภวรรณ. 2545. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมกันเพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาของเด็กเร่ร่อน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2551. จำนวนนักศึกษาทั้งหมดในปีการศึกษา 2550  
จำแนกตามสถาบันอุดมศึกษา ระดับการศึกษา และเพศ. Available from: [http://www.mua.go.th/infodata/50/all\\_2550.htm](http://www.mua.go.th/infodata/50/all_2550.htm). [2009, February 24]
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. มปป. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545. กรุงเทพฯ: พรินทวาทกราฟฟิค.
- สำเนา ขจรศิลป์. 2538. มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา 2 : การพัฒนานักศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- สินีนานู สุทธจินดา. 21 มกราคม 2553. อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. สัมภาษณ์.
- สุกัญญา ลิ้มสุนันท์. 2543. ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุจินต์ วิสารานนท์. 2544. Constructivism กับการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์. ในพิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์, การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ แนวคิด วิธี และเทคนิคการสอน, 44-50. กรุงเทพฯ : เฮอร์มาสเตอร์กรุ๊ปแมนเนจเม้นท์.
- สุพรรณิ เขียวขุ่ม. 2552. การปฏิบัติกรรมฐานที่มีผลต่อระดับความเครียด เชาว์อารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุมาลี สังข์ศรี. 2551. การศึกษานอกระบบเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต. ใน วรรัตน์ อภินันท์กุล, แนวคิดและทฤษฎีที่นำสู่ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน, 1-16. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมิตร ถิ่นปัญญา. 2545. การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนวิชาฟิสิกส์ เรื่อง ไฟฟ้ากระแสตรงโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้ร่วมกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุวรรณ อินอิว. 2541. ผลการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุวิมล ศิริกานันท์. 2551. การสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร. 2543. การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ. กรุงเทพฯ : มิตรนราการพิมพ์.

- อดิวรรณ อภิรักษ์ชาคร. 2550. ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของพนักงานไทยในบริษัทข้ามชาติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนันต์ เอนกวิชฌกุล. 2550. การทดสอบโปรแกรมฝึกอบรมความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AO) และเปรียบเทียบยอดขายก่อนและหลังการฝึกอบรม: กรณีศึกษาพนักงานขายบริษัทจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้าแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อมรวิชัย นาคทรพร และยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. 2552. วิถุนักศึกษาไทย: ความรุนแรงและทางออก. การประชุมวิชาการระดับชาติ 2552 ปีแห่งคุณภาพการอุดมศึกษาไทย. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (อัดสำเนา)
- อรรถพล ระวีโรจน์. 2547. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา คณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6 ในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรุณรัสมิ์ บำรุงจิตร. 2550. การเปรียบเทียบทักษะชีวิต ความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการสอนตามรูปแบบการสอนโดยการเรียนรู้ร่วมกันกับการสอนโดยวิธีปกติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อันดับมหาวิทยาลัยของไทย. การจัดอันดับมหาวิทยาลัยของไทยปีล่าสุด. Available from: <http://gensci.igetweb.com/index.php?page=18&mo=3&art=17148&ph=0>. [2009, February 15]
- อัศวิน เกษมไพบูลย์. 19 กันยายน 2551. นักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. สัมภาษณ์.
- อาชัญญา รัตนอุบล. 2540. กระบวนการฝึกอบรมสำหรับการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ประชาชน.
- อาชัญญา รัตนอุบล. 2545. การเรียนรู้ในสถานประกอบการ. ใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, หนังสือชุดปฏิรูปการศึกษา: การศึกษานอกระบบโรงเรียนกับการปฏิรูปการศึกษา, 120-124. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาชัญญา รัตนอุบล. 2545. การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโดยการเรียนรู้ร่วมกัน. ประมวลสาระชุดวิชา หน่วยที่ 1-6 การเรียนการสอน การฝึกอบรม และการพัฒนาสื่อการศึกษานอกระบบ. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

- อาชญญา รัตนอุบล. 2545. เทคนิคการจัดการศึกษานอกระบบ. ประมวลสาระชุดวิชาการ  
เรียนการสอน การฝึกอบรมและการพัฒนาสื่อการเรียนนอกระบบ หน่วยที่ 4. นนทบุรี:  
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- อาชญญา รัตนอุบล. 2550. การเรียนรู้และพัฒนาการของผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : สาขาการศึกษานอก  
ระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)
- อาทิตา กลับเพิ่มพูล. 2549. การมองโลกในแง่ดี บุคลิกภาพห้องค้ประกอบ และความสามารถใน  
การเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค: ศึกษาเฉพาะกรณีหน่วยงานของรัฐแห่งหนึ่ง.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร  
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อารี พันธุ์ณี. 2546. พ่อแม่ ที่ลูกอยากได้. กรุงเทพฯ: ไยใหม่.
- อารีรักษ์ มีแจ้ง. 2547. การพัฒนารูปแบบการสอนกลวิธีการอ่านภาษาอังกฤษโดยใช้หลักการ  
เรียนรู้แบบร่วมงานเพื่อส่งเสริมผลการเรียนรู้การอ่านสำหรับนิสิตนักศึกษา.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุสา สุทธิสาคร. 2 กุมภาพันธ์ 2553. อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.  
สัมภาษณ์.
- อุ้นดา นพคุณ. 2527. การศึกษาผู้ใหญ่เชิงปรัชญา. กรุงเทพฯ: กรุงเทพมหานครพิมพ์.
- อุ้นดา นพคุณ. 2545. ปรัชญาการศึกษานอกระบบ โรงเรียนสำนักเสรีนิยม และสำนักพัฒนา  
การกับแนวทางการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. ใน  
วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, หนังสือชุดปฏิรูปการศึกษา: การศึกษานอกระบบโรงเรียนกับ  
การปฏิรูปการศึกษา, 13-33. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อุ้นดา นพคุณ. 2546. กรอบแนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษา  
นอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- อุไรวรรณ ขมวัฒนา. 2539. ผลของการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะ  
ยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ  
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

- Armstrong, J. L. 1999. Collaborative learning: A study of two classes. Dissertation Abstract  
Online [Online]. Available from: <http://www.thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp>. [2008,  
July 15]
- Arends, R. J. 1994. Learning to teach. 3<sup>rd</sup> ed. New york: McGraw-Hill.

- Bandura, A. 1986. Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barkley, E. F., Cross, K.P., and Major, C.H. 2005. Collaborative learning technique: A handbook for college faculty. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bean, J.C. (1996). Engaging idea: The professor's guide to integrating writing, critical thinking, and active learning in the classroom. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bosworth, K. 1994. Developing Collaborative Skills in College Students. In K.Bosworth and S.J. Hamilton (eds.), Collaborative Learning Underlying Processes and Effective Techniques, 25-32. New Direction in Teaching and Learning. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bruffee, K. 1992. Collaborative learning and the conversation of mankind. In Goodsell, A.S., Maher, M. R., and Tinto, V.(eds), Collaborative Learning: A Sourcebook for Higher Education. Pennsylvania State University: National Center on Postsecondary Teaching, Learning and Assessment
- Bruffee, K. 1995. Sharing our toys: Cooperative learning versus collaborative learning. Change, 27(1), 12-18.
- Bruner, J. Constructivist. Available from [http:// tip.psychology.org/bruner.htm](http://tip.psychology.org/bruner.htm). [2008, October 11]
- Cautela, J. R. 1969. Covert Conditioning. New York: Pergamon press.
- Williams, M. W. 2003. The relationship between principal response to Adversity and student achievement. Global Resilience Project.[Online].Available from [http://www.peaklearning.com/grp\\_research.html](http://www.peaklearning.com/grp_research.html). [2008, June 06]
- Cramer, S.F. 1994. Assessing Effectiveness in the Collaborative Classroom. In K.Bosworth and S.J. Hamilton (eds.), Collaborative Learning Underlying Processes and Effective Techniques, 69-81. New Direction in Teaching and Learning. San Francisco: Jossey-Bass..
- Cranton, P. 1994. Understanding and Promoting Transformative Learning. San Francisco: Jossey-Bass
- Cranton, P. 1996. Types of group learning. Learning in group: Exploring Fundamental principle, new uses, and emerging opportunities. (Vol.71, Fall 1996) San Francisco: Jossey-Bass.

- Davidson, N. 1994. Cooperative and collaborative learning. In J.S. Thousand, R.A.Villa and I. Nevin (eds.), Creativity and collaborative learning: A Practical guide to empowering students and teachers, 13-30. Baltimore, MD: Paul H. Brookes.
- Flannery, J. L. 1994. Teacher as co-conspirator: Knowledge and authority in collaborative learning. In K.Bosworth and S.J. Hamilton (eds.), Collaborative Learning Underlying Processes and Effective Techniques ,New Direction in Teaching and Learning. San Francisco: Jossey-Bass.
- Gordon, S.E. 1993. We Do: There, We Learn. Training & Development. Vol. 47, No. 10.
- Grasha, T. and Riechmann, S. 1975. Learning Style. In a Handbook for Faculty Development. Eds. By G.H. Quichl and others, New York: The Council for the Advancement of Small Colleges.
- Grelach, J. M. 1994. Is this collaboration. In K. Bosworth and S.J. Hamilton(eds.), Collaborative Learning Underlying Processes and Effective Techniques. 5-13 New Direction in Teaching and Learning. San Francisco: Jossey-Bass.
- Hunt, C., Alexander, A. B. 1994. Case Studies. In K. Bosworth and S.J.Hamilton (eds.), Collaborative Learning Underlying Processes and Effective Techniques. 89-91 New Direction in Teaching and Learning. San Francisco: Jossey-Bass.
- Imel, Susan. Collaborative learning in adult education. 19991. ERIC Digest.No.113. EEIC Clearinghouse. 1991. Available from: [http:// www.ericdigests.org/pre-9220/adult.htm](http://www.ericdigests.org/pre-9220/adult.htm). [2008, September 24].
- Ingleton, C., Double, L., and Rogers. 1969. Leap into collaborative learning [Machine readable data file], Ann Noble: University of Adelaide, Center for learning and professional development (Producer). Ann Noble: The University of Adelaide (Distributor).
- Johnson, D. W., Johnson, R.T., Holubec, E.J. 1991. Cooperation in the classroom. Edina, MN: Interaction Book.
- Johnson, D. W., Johnson, R.T. 1994. Cooperative Competitive and Individualistic Learning. 4<sup>th</sup> ed. Boston: Allyn & Bacon.
- Johnson, D. W., Johnson, R.T., & Smith, K.A. 1998. Active learning : Cooperation in the college classroom. Edina, MN: Interaction Book Company.
- Johnson, D. W., and Johnson, F. P. 2000. Joining together group theory and group skill. 7<sup>th</sup> ed. Boston: Allyn & Bacon.

- Johnson, M. B. 2005. Optimism, adversity and performance: Comparing explanatory style and AQ. Global Resilience Project [Online]. Available from [http://www.peaklearning.com/grp\\_research.html](http://www.peaklearning.com/grp_research.html). [2008, June 06]
- Knowles, M.S. 1980. The Modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy. Chicago: Follet.
- Langenbach, M. 1993. Liberal education. In curriculum models in adult education. Malabar: Krieger.
- Lejeune, N. F. 1999. Collaborative Learning in WBI. [Online]. Available from [:http://www.ouray.cudenver.edu/~nflejeun/dactoralweb/course/IT5640\\_Technology\\_of\\_Student\\_centered\\_Learning/collaborationWBI.htm](http://www.ouray.cudenver.edu/~nflejeun/dactoralweb/course/IT5640_Technology_of_Student_centered_Learning/collaborationWBI.htm). [2008, September 15].
- MacGregor, J. 1990. Collaborative learning: Shared inquiry as a process of reform. In M.D. Svinicki (eds.), The changing face of college teaching. New Directions for Teaching and Learning, 42, 19-30. San Francisco: Jossey-Bass.
- MacGregor, J. 1992. Collaborative learning: Reframing the classroom. In Goodsell, A.S., Maher, M. R., and Tinto, V.(eds), Collaborative Learning: A Sourcebook for Higher Education. Pennsylvania State University: National Center on Postsecondary Teaching, Learning and Assessment. .
- Magoon, A. J. 1997. Constructivist Approaches in Educational Research. Review of Education Research 47, 4(1997): 651-693.
- Markman, G. D. 2000. Adversity Quotient: The role of personal bounce-back ability in new venture formation. Global Resilience Project [Online]. Available from [http://www.peaklearning.com/grp\\_research.html](http://www.peaklearning.com/grp_research.html). [2008, June 06]
- Mezirow, J. D. 1991. Transformative dimensions of adult learning. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mezirow, J. D. 1995. Transformation theory of adult learning. In defense of the lifeworld, edited by M. R. Welton, 39-70. New York: SUNY Press.
- Metthew, R. S., Cooper, J.L., Davidson, N., and Hawkes, P. 1995. Building bridge between cooperative and collaborative learning. Change: The magazine of higher learning 27 (4): 34-37.
- Mitchell, G. 1998. The trainer's handbook: The AMA guide to effective training.<sup>2nd</sup> ed. New York: American Management Association.



- Norman, V. P. 1984. The power of positive thinking. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Panitz, T. 1997. Collaborative versus cooperative learning –A comparison of the two concepts which will help us understand the underlying nature of interactive learning. [Online]. Available from: <http://www.home.capecod.net/~tpanitz/tedsarticles/coopdefinition.htm>. [2008, October 11]
- Pedler, M., Burgoyne, J., and Boydell, T. 1986. A Manager's Guide to Self-development. (2 ed). New York: McGraw-Hill.
- Portwood, M. M. 1999. The experience of students in a collaborative learning classroom. Dissertation Abstract online[Online]. Available from: <http://www.thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp>. [2008, July 19]
- Rockwood, H.S. 1995a. Cooperative and collaborative learning. The National teaching and learning forum, 4(6), 8-9.
- Roger, C. 1951. Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin.
- Roger, C. Experiential Learning. Available from : <http://tip.psychology.org/rogers.htm>. [2008, October 11]
- Rouchelle D'Souza. 2006. A study of adversity quotient of secondary school student in relation to their school performance and the school climate. Global Resilience Project [Online]. Available from [http://www.peaklearning.com/grp\\_research.html](http://www.peaklearning.com/grp_research.html). [2008, June 06]
- Slavin, R. E. 1991. Educational Psychology. Englewood Cliff, N.J.: Prentice-Hall.
- Smith, B.L. and Macgregor, J. 1992. What is collaborative learning. In Goodsell, A.S., Maher, M. R., and Tinto,V.(eds), Collaborative Learning: A Sourcebook for Higher Education. Pennsylvania State University: National Center on Postsecondary Teaching, Learning and Assessment. .
- Stenhouse, I. 1976. Behavioral objective and curriculum development and A critique of the objective model. Extract from An introduction to curriculum research and development. London: Heinemann.
- Stoltz, P. G. 1997. Adversity quotient turning obstacles into opportunities. New York: Wiley.
- Stoltz, P. G., and Weihenmayer, E. 2006. The adversity advantage: Turning everyday struggle into everyday greatness. New York: Simon &Schuster.

- Tyler, Ralph. W. 1986. Principle of Curriculum and Instruction. Chicaco: The University of Chicago Press.
- United Nations Education Scientific and Culture Organization (Unesco). 2006. International Standard Classification of Education – 1997. Available from <http://www.uis.unesco.org>. [2010, February 02]
- Villaver, E. 2005. The adversity Quotient levels of female grade school teachers of a public and a private school in Rizal Province. Global Resilience Project [Online]. Available from [http://www.peaklearning.com/grp\\_research.html](http://www.peaklearning.com/grp_research.html). [2008, June 06]
- Wiener, H. 1986. Collaborative learning in the classroom: A guide to evaluate. College English, 48(1) 52-61.
- Wu, H. E. 1991. Employing collaborative learning strategies to assist Chinese students is learning English. Dissertation Abstracts Online. [Online].Available from: <http://www.thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp>. [2008, July 19]
- Yamane, T. 1967. Elementary sampling theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

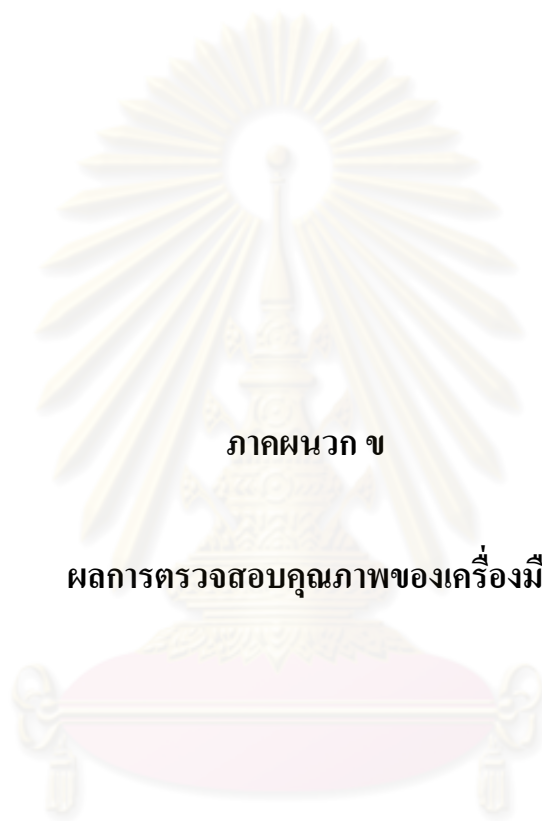
ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1. รศ. ดร. อาชัญญา รัตนอุบล         | สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. รศ. ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล     | สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. รศ. ดร. โสริษฐ์ โพธิแก้ว         | สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา<br>คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย         |
| 4. รศ. สุภาพรณ โศตรจรัส ศาสตราภิชาน | สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา<br>คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย         |
| 5. รศ. ดร. ศิริเดช สุชีวะ           | ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และรูปแบบกิจกรรมการศึกษา

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1. รศ. ดร. อาชัญญา รัตนอุบล     | สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย                                    |
| 2. รศ. ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล | สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย                                    |
| 3. รศ. ดร. โสริษฐ์ โพธิแก้ว     | สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา<br>คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  |
| 4. รศ. ดร. ศิริเดช สุชีวะ       | ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย                                    |
| 5. ผศ. ดร. สารีพันธุ์ ศุภวรรณ   | มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชผู้เชี่ยวชาญ<br>ด้านกิจกรรมการศึกษจากระบบโรงเรียน<br>ด้วยการเรียนรู้ร่วมกัน |



ภาคผนวก ข

ผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ศูนย์วิทยพัชการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

1. ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

| ข้อที่ | การตัดสินของผู้ทรงคุณวุฒิ |         |         |         |         | ค่าIOC |
|--------|---------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|
|        | คนที่ 1                   | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 |        |
| 1      | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 2      | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 3      | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 4      | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 5      | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 6      | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 7      | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 8      | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 9      | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 10     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 11     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 12     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 13     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 14     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 15     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 16     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 17     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 18     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 19     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 20     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 21     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 22     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 23     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 24     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 25     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 26     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 27     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 28     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |

| ข้อที่ | การตัดสินของผู้ทรงคุณวุฒิ |         |         |         |         |        |
|--------|---------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|
|        | คนที่ 1                   | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 | ค่าIOC |
| 29     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 30     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 31     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 32     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 33     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 34     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 35     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 36     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 37     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 38     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 39     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 40     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 41     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 42     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 43     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 44     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |
| 45     | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1.00   |

ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นสอดคล้องกันว่า แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการ  
เผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความตรงตามเนื้อหา เรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



2. ผลการหาความยาก และอำนาจจำแนกรายข้อ ของแบบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

| ข้อที่ | ค่า P | ค่า D | ข้อที่ | ค่า P | ค่า D |
|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 1      | .74   | .21   | 24     | .38   | .50   |
| 2      | .70   | .21   | 25     | .44   | .79   |
| 3      | .48   | .36   | 26     | .34   | .21   |
| 4      | .20   | .21   | 27     | .64   | .90   |
| 5      | .32   | .00*  | 28     | .54   | .86   |
| 6      | .44   | .50   | 29     | .52   | .57   |
| 7      | .30   | .43   | 30     | .20   | .07*  |
| 8      | .38   | .21   | 31     | .50   | .21   |
| 9      | .14   | .29*  | 32     | .20   | .21   |
| 10     | .40   | .57   | 33     | .58   | .57   |
| 11     | .34   | .29   | 34     | .46   | .50   |
| 12     | .30   | .36   | 35     | .60   | .64   |
| 13     | .56   | .29   | 36     | .20   | .21   |
| 14     | .62   | .79   | 37     | .24   | .21   |
| 15     | .42   | .21   | 38     | .64   | .50   |
| 16     | .24   | .29   | 39     | .58   | .71   |
| 17     | .46   | .21   | 40     | .50   | .71   |
| 18     | .64   | .50   | 41     | .34   | .50   |
| 19     | .60   | .71   | 42     | .54   | .71   |
| 20     | .28   | .29   | 43     | .42   | .36   |
| 21     | .36   | .21   | 44     | .34   | .29   |
| 22     | .58   | .50   | 45     | .34   | .29   |
| 23     | .66   | .43   |        |       |       |

การคัดเลือกข้อคำถามถือตามหลักเกณฑ์ คือ ความยาก (P) ระหว่าง .20 - .80 และมีอำนาจจำแนก (D) .20 -.90 ผู้วิจัยจึงตัดข้อคำถามข้อ 5, 9 และ 30 ออกไป หลังจากนั้นปรับปรุงแก้ไข ข้อคำถามและตัวเลือกในข้อที่มีอำนาจจำแนกไม่สูงนัก เพื่อให้มีความชัดเจนมากขึ้น จึงได้ข้อคำถามในแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จำนวน 42 ข้อ

### แบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

| ข้อความแสดงพฤติกรรม   | การตัดสินของผู้ทรงคุณวุฒิ |            |            |            |            |            |
|---|---------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|   | คนที่<br>1                | คนที่<br>2 | คนที่<br>3 | คนที่<br>4 | คนที่<br>5 | ค่า<br>IOC |
| 1. ผู้เรียนฟังพาท้ายคำแนะนำ ความคิดเห็นของเพื่อน สมาชิก ช่วยให้เกิดบรรยากาศแลกเปลี่ยนความคิดเห็น          | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 2. ผู้เรียนแสดงออกถึงความตั้งใจให้ร่วมมือกับเพื่อนๆ ถึงแม้ว่างานในความรับผิดชอบของตนจะเสร็จแล้ว           | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 3. ผู้เรียนแบ่งปันข้อมูล เนื้อหาสาระสำคัญภายในกลุ่มเพื่อเป็นข้อสรุปตกลงในงานกลุ่ม                         | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 4. ผู้เรียนให้คำแนะนำ ผลป้อนกลับที่เป็นประโยชน์ เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของกลุ่ม                            | +1                        | +1         | 0          | +1         | +1         | 0.8*       |
| 5. ผู้เรียนสนับสนุนเพื่อนในกลุ่มที่พยายามแสดงความรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึก ในประเด็นที่กำลังพูดคุยกันอยู่ | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 6. ผู้เรียนแสดงออกอย่างเปิดเผย เป็นมิตร ในการทำงานกลุ่ม   | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 7. ผู้เรียนทบทวนความรู้มาก่อนร่วมอภิปราย  | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 8. ผู้เรียนทำงานสำเร็จและส่งได้ตามเวลาที่กำหนด  | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 9. ผู้เรียนแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างชัดเจนในกลุ่ม   | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 10. ผู้เรียนรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกอื่น ก่อนเสนอความคิดเห็นของตนหรือโต้แย้ง                            | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 11. ผู้เรียนอธิบาย แสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน ตรงประเด็น  | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 12. ผู้เรียนพูดสนับสนุนความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น   | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 13. ผู้เรียนรวบรวมความคิดจากสมาชิกกลุ่มเพื่อหาข้อสรุป   | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 14. ผู้เรียนมีการวางแผนและจัดลำดับขั้นตอนการทำงาน   | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 15. ผู้เรียนหลีกเลี่ยงความขัดแย้งในขณะที่มีการหาข้อสรุปกลุ่ม  | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |

ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า แบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย มีความสอดคล้องเหมาะสม ยกเว้นข้อ 4 ให้ปรับปรุงเป็น “ ผู้เรียนให้คำแนะนำ ผลป้อนกลับที่เป็นประโยชน์ต่อความสำเร็จของกลุ่ม ” นอกจากนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำว่า ในการสังเกตพฤติกรรมให้พิจารณาความถี่ของพฤติกรรมตามธรรมชาติของกลุ่มเป้าหมายด้วย

### แบบประเมินตนเอง

แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค  
คู่มือปฏิบัติสำหรับผู้เรียน และแบบสัมภาษณ์

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

| รายการประเมิน  | การตัดสินของผู้ทรงคุณวุฒิ |         |         |         |         | ค่า IOC |
|--|---------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
|  | คนที่ 1                   | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 |         |
| <b>แบบประเมินตนเอง</b>   |                           |         |         |         |         |         |
| 1. ลักษณะแบบประเมินตนเอง สามารถใช้ประเมินการปฏิบัติตามกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสของนักศึกษาได้            | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1       |
| 2. ข้อคำถามครอบคลุมการปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส  | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1       |
| 3. ความชัดเจน เหมาะสมในการใช้ภาษา  | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1       |
| 4. แบบประเมินตนเองช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาปฏิบัติตามกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส                              | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1       |
| <b>แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษา</b>   |                           |         |         |         |         |         |
| 1. ลักษณะแบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษา ทำให้สามารถประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาได้                    | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1       |
| 2. ข้อคำถามครอบคลุมการจัดกิจกรรมการศึกษา   | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1       |
| 3. ความชัดเจน และเหมาะสมในการใช้ภาษา   | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1       |
| 4. ความเหมาะสมและประโยชน์ของข้อคำถาม   | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1       |
| <b>คู่มือปฏิบัติสำหรับนักศึกษา</b>   |                           |         |         |         |         |         |
| 1. ลักษณะคู่มือปฏิบัติ ทำให้ผู้ใช้สามารถนำไปเป็นแนวทาง หลักการปฏิบัติเบื้องต้น และนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้ | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1       |
| 2. ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระ   | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1       |
| 3. ความชัดเจน เหมาะสมในการใช้ภาษา  | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1       |
| 4. ความสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย (นักศึกษา)   | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1       |
| 5. คู่มือปฏิบัติสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง   | +1                        | +1      | +1      | +1      | +1      | 1       |

| รายการประเมิน  | การตัดสินจากผู้ทรงคุณวุฒิ |         |         |         |         | ค่า IOC |
|--|---------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
|  | คนที่ 1                   | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 |         |
| แบบสัมภาษณ์  |                           |         |         |         |         |         |
| 1. ลักษณะแบบสัมภาษณ์ ทำให้ได้ข้อมูลเชิงลึก บังคับ และปัญหา ในการจัดกิจกรรมการศึกษา | +1                        | +1      | +1      | +1      | 0       | .80     |
| 2. ความครอบคลุมของข้อคำถาม   | +1                        | +1      | +1      | +1      | 0       | .80     |
| 3. ความชัดเจน และเหมาะสมในการใช้ภาษา   | +1                        | +1      | +1      | +1      | 0       | .80     |
| 4. ความเหมาะสมและประโยชน์ของข้อคำถาม   | +1                        | +1      | +1      | +1      | 0       | .80     |

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า

1. ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า แบบประเมินตนเอง ที่ใช้คู่กับคู่มือปฏิบัติ สำหรับนักศึกษา มีความเหมาะสมทั้งรูปแบบลักษณะแบบประเมิน ข้อคำถาม และความชัดเจนเรื่อง ภาษา
2. ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่มีความเห็นว่า แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษา มีความเหมาะสม ข้อคำถามครอบคลุมการจัดกิจกรรม มีความชัดเจนในการสื่อสาร และข้อคำถามเป็น ประโยชน์ ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะให้ปรับรูปแบบเล็กน้อย โดยให้ผู้ตอบระบุค่าคะแนน เช่น 5 คะแนน 4 คะแนน ฯลฯ ในแต่ละกิจกรรม ในแต่ละด้านที่ประเมินเลย เพื่อให้ผู้ตอบไม่รู้สึกรู้ว่ามี จำนวนมากนัก ทั้งนี้การแปลผลคะแนนถือตามการดำเนินการวิจัย บทที่ 3 เช่นเดิม
3. ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่มีความเห็นว่า คู่มือปฏิบัติสำหรับนักศึกษามีความเหมาะสม ผู้เรียน สามารถใช้เป็นแนวทางเบื้องต้น และนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้ มีความเหมาะสมด้านเนื้อหาสาระ การใช้ภาษาสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย
4. ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า แบบสัมภาษณ์เชิงลึกอาจมีจำนวนข้อมากกว่านี้ ข้อคำถาม สามารถปรับตามลักษณะ และการตอบของกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน

### แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

#### คำชี้แจง :

คะแนน 1 หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิ **แน่ใจว่า** ข้อความนั้นแสดงพฤติกรรม หรือ ความรู้สึกสอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

คะแนน 0 หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิ **ไม่แน่ใจว่า** ข้อความนั้นแสดงพฤติกรรม หรือ ความรู้สึกสอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

คะแนน -1 หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิ **แน่ใจว่า** ข้อความนั้นแสดงพฤติกรรม หรือ ความรู้สึก **ไม่สอดคล้อง** กับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ผลการตรวจสอบความตรงตามโครงสร้างจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

| ข้อความ  | คนที่ 1 | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 | IOC | ข้อเสนอแนะ   |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|-----|--|
| 1. ฉันชอบทำสิ่งที่ท้าทาย แม้รู้ว่า บางทีก็ไม่สามารถแก้ไขได้ทั้งหมด แต่ฉันก็ตั้งใจที่ได้รู้ว่าทำอะไรได้ หรือ ไม่ได้บ้าง             | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |  |
| 2. ในการทำงานกลุ่ม ฉันได้รับ มอบหมายงานที่ไม่มีใครอยากทำ เพราะยุ่งยากและคิดพลาดได้ง่าย ฉันจะขอผู้ช่วยและพยายามหาวิธี แก้ปัญหาทันที | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |  |
| 3. เพื่อนในกลุ่มมักพูดถึง ข้อบกพร่องหรือปมด้อยของฉัน อย่างสนุกสนาน ฉันรู้ดี แต่ทำ อย่างไรได้มันเป็นชะตาชีวิต คง แก้ไขอะไรไม่ได้    | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |  |
| 4. เมื่อฉันเจอกับสถานการณ์หรือ ปัญหาที่กระทบจิตใจ ฉันมีการ แสดงออกทางร่างกายบางอย่างที่ เห็นชัดเจน เพื่อนสามารถ สังเกตเห็นได้      | +1      | +1      | +1      | 0       | +1      | 0.8 | เมื่อฉันเจอกับสถานการณ์ หรือปัญหาที่กระทบจิตใจ ฉันควบคุมอารมณ์ไม่ได้ |

| ข้อความ  | คนที่ 1 | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 | IOC | ข้อเสนอแนะ  |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|-----|---|
| 5. ถึงแม้ฉันทำตามคำสั่งของหัวหน้า แต่ผลการกระทำที่ตามมาฉันมีส่วนต้องรับผิดชอบบ้างเหมือนกัน   | +1      | +1      | +1      | 0       | +1      | 0.8 | ถึงแม้ฉันทำตามคำสั่งของหัวหน้า แต่ผลการกระทำที่ตามมา ฉันมีส่วนต้องรับผิดชอบ   |
| 6. ฉันโทรศัพท์หาคนรักเสมอๆ ทำให้เขารำคาญว่าฉันไม่ไว้ใจเขา ฉันย้อนกลับมาคิดว่า อาจโทรศัพท์บ่อยเกินไปหรือเขาคิดอะไรไม่สะดวกกับสายก็ได้                       | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |
| 7. ฉันต้องนำเสนอโครงการสำคัญ แต่เครื่องคอมพิวเตอร์ขัดข้อง ฉันไม่สามารถนำเสนอได้ ฉันรู้สึกห่อเหี่ยวกังวลใจ ถ้าฉันเก่งกว่านี้คงไม่มีเหตุการณ์เลวร้ายเกิดขึ้น | +1      | +1      | +1      | 0       | +1      | 0.8 | ฉันต้องนำเสนอโครงการสำคัญแต่เครื่องคอมพิวเตอร์ขัดข้อง ฉันไม่สามารถนำเสนอได้ ฉันคิดว่าเพราะเจ้าหน้าที่ไม่ซ่อมบำรุงคอมพิวเตอร์จึงเกิดเหตุการณ์นี้ |
| 8. ฉันและเพื่อนจับกลุ่มติวหนังสือเตรียมสอบ ผลปรากฏว่า ฉันเพียงคนเดียวสอบไม่ผ่าน ฉันคิดว่าสาเหตุเกิดจากเพื่อนติวไม่ตรงประเด็นและข้อสอบยากเกินไป             | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |
| 9. ฉันหาหนังสือที่ยืมจากห้องสมุดไม่พบ ฉันจะลองนั่งทบทวนว่าวางไว้ที่ใด คิดว่าคงไม่หายไปไหนหรอก  | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |
| 10. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือพบความล้มเหลวในงานหนึ่ง ฉันคิดว่าตนเองอาจมีความสามารถด้านอื่นๆ ก็ได้  | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |
| 11. ฉันได้ยื่นเพื่อนคุยกันถึงแผนการไปท่องเที่ยว แต่ไม่มีใครชวนฉัน ฉันรู้สึกเซ็ง น้อยใจแถมมากที่เพื่อนไม่เห็นความสำคัญเพื่อนคงเกลียดฉัน                     | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |

| ข้อความ  | คนที่ 1 | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 | IOC | ข้อเสนอแนะ   |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|-----|--|
| 12. ฉันไม่เคยลืมเรื่องความล้มเหลวของฉัน และมันยังส่งผลต่อความรู้สึกของฉันตลอดเวลา  | +1      | +1      | +1      | 0       | +1      | 0.8 | ฉันไม่เคยลืมเรื่องความล้มเหลวของฉัน และมันยังส่งผลให้ฉันรู้สึกล้มเหลวอยู่              |
| 13. ฉันฝึกฝนทักษะหรือกิจกรรมบางอย่างที่ฉันไม่ชอบ แต่มีประโยชน์ต่ออาชีพและอนาคตของฉัน   | +1      | +1      | +1      | -1      | +1      | 0.6 | ฉันฝึกฝนทักษะหรือกิจกรรมบางอย่างที่เรียนรู้ได้ยาก ฉันคิดว่าไม่นานนักความยากก็น่าจะลดลง |
| 14. ฉันให้กำลังใจตนเอง ให้คำชมเล็กๆ น้อยๆ ที่สร้างความมั่นใจให้ตนเอง แม้จะพบปัญหาอุปสรรคหลายเรื่องก็ตาม  | +1      | +1      | +1      | -1      | +1      | 0.6 | ฉันคิดว่าปัญหาอุปสรรคไม่ได้คงอยู่ตลอดไป ทำให้ฉันมีกำลังใจ                              |
| 15. ฉันเข้าแถวซื้ออาหารในศูนย์อาหาร มีคนแซงคิว ทำให้ฉันต้องยืนคอยถึง 10 นาที ฉันคิดว่าคราวหน้าจะไม่เลือกร้านนี้ เพราะเหตุการณ์เช่นนี้จะต้องเกิดขึ้นอีกแน่นอน | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |  |
| 16. เพื่อนลืมพิมพ์ชื่อฉันลงในรายงานกลุ่ม ฉันคิดว่าคงไม่สามารถทำงานกับเพื่อนคนนี้ได้อีกแล้ว เพราะมันอาจมีครั้งต่อไป   | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |  |
| 17. ฉันคิดว่าความล้มเหลวบางเรื่องทำให้ฉันเรียนรู้และเป็นบันไดพาฉันให้ก้าวสูงขึ้นได้  | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |  |
| 18. หากฉันไม่ตัดสินใจเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตเอง บุคคลรอบข้างจะตัดสินใจให้ฉันแทน   | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |  |
| 19. หากเลือกได้ ฉันเลือกทำงานที่ไม่ยากเพราะสามารถพบความสำเร็จได้ง่ายกว่า   | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |  |

| ข้อความ  | คนที่ 1 | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 | IOC | ข้อเสนอแนะ  |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|-----|---|
| 20. เมื่อนั้นทะเลาะกับคนรัก มันทำให้ฉันหมดกำลังใจเรียนหรือทำงาน ฉันลืมความต้องการของตัวเอง ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกไม่ได้   | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |
| 21. ในสถานะเศรษฐกิจฝืดเคืองในปัจจุบัน ฉันลดการซื้อสินค้าใหม่ๆ เพราะของเดิมมีอยู่เยอะแล้ว   | +1      | +1      | +1      | 0       | +1      | 0.8 | ในสถานะเศรษฐกิจฝืดเคืองในปัจจุบัน ฉันคิดว่าเป็นหน้าที่ของฉันที่ต้องลดการซื้อสินค้าใหม่ๆลง                   |
| 22. ฉันพยายามทบทวนจุดอ่อนของตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาศักยภาพต่อไป   | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |
| 23. ฉันต้องไปปรับทัศนคติที่สนามบิน ฉันรีบเพื่อไปให้ทันเวลา จนลืมกระเป๋าเดินทางและโทรศัพท์มือถือ ระหว่างทางมีอุบัติเหตุ ฉันติดต่อกับใครไม่ได้ ฉันคิดว่าถ้าไม่ใช่เพราะต้องรับญาติคนนี้ ฉันไม่มีทางลืมสิ่งของสำคัญแน่นอน เพราะฉันไม่ใช่คนขี้ลืม | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |
| 24. ฉันมักขอความช่วยเหลือจากเพื่อนๆในเรื่องที่ไม่อยากทำ เพื่อหลีกเลี่ยงเรื่องยุ่งยากจุกจิกที่จะตามมา   | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |
| 25. วันเกิดปีนี้ ดูเหมือนคนรอบข้างฉัน ต่างก็ลืม ฉันไม่ได้รับโทรศัพท์ข้อความอวยพร หรือของขวัญจากใครเลย ฉันคิดว่าทุกคนคงยุ่งกับภารกิจของตนเอง แต่ฉันก็สามารถทำสิ่งดีๆให้กับตนเองได้  | +1      | +1      | +1      | 0       | +1      | 0.8 | วันเกิดปีนี้ ฉันไม่ได้รับของขวัญจากใครเลย ฉันคิดว่าทุกคนคงยุ่งกับภารกิจของตนเอง แต่ฉันคิดว่าเขาไม่ได้ลืมฉัน |
| 26. ฉันรับไฟล์ข้อมูลทางอีเมลจากเพื่อน ปรากฏว่าติดไวรัส ฉันคิดว่าไม่ได้ส่งผลกระทบต่องานอื่นๆของฉัน  | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |



| ข้อความ   | คนที่ 1 | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 | IOC | ข้อเสนอแนะ |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|-----|------------|
| 27. เช้าวันนี้ ฉันสอบปลายภาค แต่สภาพอากาศฝนตก ทำให้รูดคิดมาก เข้าสอบไม่ทันแน่เลย ฉันคิดว่าทำไมโชคร้ายนัก ชีวิตมีแต่อุปสรรค    | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |            |
| 28. ฉันคิดวิตกกังวลกับปัญหาอุปสรรคหลายเรื่อง สิ่งนี้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของฉัน   | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |            |
| 29. เพื่อนของฉันเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย แต่เพื่อนอยู่ใกล้หมอแล้ว ฉันคิดว่าคงได้รับการรักษาเต็มที่ อาการจะดีขึ้นเรื่อยๆ ในไม่ช้า | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |            |
| 30. ฉันหางานพิเศษเพื่อเพิ่มรายได้ แต่บริษัทต้องการผู้มีประสบการณ์ ฉันฝึกฝนทักษะที่จำเป็น คิดว่าไม่นานนักยอมหางานทำได้         | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |            |
| 31. เมื่อฉันสูญเสียความรัก ฉันรู้สึกเศร้า เจ็บปวด ความรู้สึกนี้คงอยู่กับฉันยาวนาน ไม่รู้ว่าจะหลุดพ้นเมื่อไร                   | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |            |
| 32. เมื่อฉันไม่ถนัดวิชาใด ฉันคงทำคะแนนวิชานั้นไม่ได้คืออีกแล้ว  | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |            |
| 33. สุดสัปดาห์นี้ ฉันต้องการพักผ่อนจริงๆ เพื่อนสนิทโทรมาชวนไปธุระ ฉันจะปฏิเสธอย่างสุภาพ บอกเพื่อนว่ายินดีไปด้วยในช่วงเวลาอื่น | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |            |
| 34. ฉันเปลี่ยนแปลงเรื่องราวในชีวิตไม่ได้ทั้งหมด แต่ฉันควบคุมการตอบสนองเมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ได้                        | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |            |

| ข้อความ  | คนที่ 1 | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 | IOC | ข้อเสนอแนะ  |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|-----|---|
| 35. ฉันสอบได้คะแนนไม่ผ่านเกณฑ์ ในวิชาที่คาดหวังไว้ ฉันรู้สึกหมดหวังในการเรียนวิชานั้น มันเป็นไปได้ที่จะทำคะแนนได้สูงกว่านี้อีก                 | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |
| 36. ในการประชุม เมื่อเพื่อนร่วมงานวิจารณ์และไม่ยอมรับความคิดเห็นของฉัน ฉันจะไม่เสนอความคิดเห็นอีก  | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |
| 37. ฉันเปลี่ยนแปลงวิธีเรียน เมื่อต้องเรียนวิชาที่ยากๆ  | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |
| 38. ถ้าอาจารย์ออกข้อสอบในเรื่องที่ไม่ได้สอนแต่มีในประมวลการสอน ฉันจะอ่านบททบทวนที่เรียนทำความเข้าใจเอง   | +1      | +1      | +1      | 0       | +1      | 0.8 | ถ้าอาจารย์ออกข้อสอบในหัวข้อที่มีในประมวลการสอน เป็นความรับผิดชอบของฉันที่ต้องอ่านบททบทวนที่เรียนเอง |
| 39. หมอตรวจร่างกาย พบว่า ฉันมีภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ฉันคิดว่าจะไม่งดอาหารมัน ของทอด ตามที่หมอสั่ง เพราะเป็นอาหารจานโปรด                        | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |
| 40. ฉันออกจากห้องเรียนคนสุดท้าย โดยมีได้ปิดไฟ ฉันคิดว่าไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร เพราะเป็นหน้าที่ของแม่บ้านที่ดูแลห้อง                             | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |
| 41. ฉันโชคดีได้รางวัลไปทัวร์ต่างประเทศ ตัวเครื่องบินและที่พักฟรี แต่นั่นพลาดโอกาสนี้เพราะติดสอบ ฉันคิดว่าไม่เป็นไร ในอนาคตย่อมมีโอกาสแบบนี้อีก | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |
| 42. ฉันสอบเอ็นทรานซ์เข้าเรียนในคณะที่ฉันใฝ่ฝันไม่ได้ แต่ฉันก็สามารถเข้าเรียนได้ดีในสถานศึกษาอื่น   | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |   |

| ข้อความ   | คนที่ 1 | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 | IOC | ข้อเสนอแนะ |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|-----|------------|
| 43. หมอบอกฉันว่า คุณแม่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ไม่สามารถประกอบอาชีพได้ ฉันรู้สึกว่เรื่องนี้กระทบความรู้สึกรุนแรง ชีวิตของฉันคงไม่มีความสุขอีกแล้ว | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |            |
| 44. เมื่อฉันมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันมักคิดวกไปวนมา รู้สึกโกรธ โศกชะตาที่ทำให้ชีวิตของฉันเป็นแบบนี้   | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |            |
| 45. ถึงแม้ฉันจะล้มเหลวในการทำงาน แต่ฉันก็สามารถเริ่มต้นใหม่ได้  | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |            |
| 46. ฉันมาเรียนไม่ทันเวลา รอดคิดมากเพราะสะพานหลายแห่งปิดซ่อม ฉันคิดว่าปัญหาเหล่านี้จะได้รับการแก้ไขในเวลาไม่ช้า                                | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |            |
| 47. เมื่อฉันทำผิดพลาด ฉันรู้สึกว่วันนั้นเป็นวันที่แย่ และวันต่อมาอาจยิ่งแย่กว่าวันนั้นก็ได้ ปัญหาอุปสรรคของฉันจะยึดเยื้อไม่สิ้นสุดง่ายๆ       | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |            |
| 48. ฉันมีรูปร่างไม่ได้สัดส่วนอย่างที่ ต้องการ โศกไม่คิดเลย ไม่มีทางแก้ไข พันธุกรรมทำให้ฉันเป็นแบบนี้  | +1      | +1      | +1      | +1      | +1      | 1   |            |

## แผนการเรียนการสอน และแบบทดสอบย่อย

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

| รายการประเมิน   | การตัดสินของผู้ทรงคุณวุฒิ |            |            |            |            |            |
|---|---------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|   | คนที่<br>1                | คนที่<br>2 | คนที่<br>3 | คนที่<br>4 | คนที่<br>5 | ค่า<br>IOC |
| 1. ความชัดเจนของวัตถุประสงค์  | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 2. ความเหมาะสมของหัวข้อกิจกรรมที่ใช้  | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 3. ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระของกิจกรรมการศึกษา  | +1                        | +1         | +1         | 0          | +1         | 0.8        |
| 4. ความเหมาะสมของระยะเวลาการจัดกิจกรรมการศึกษา  | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 5. ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมเรียนรู้และเทคนิค   | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 6. ความชัดเจนของการจัดระบบกลุ่ม ในกิจกรรมการศึกษา   | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 7. ความสอดคล้องของเนื้อหากับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้  | +1                        | +1         | +1         | 0          | +1         | 0.8        |
| 8. ความเหมาะสมของสื่อ วัสดุอุปกรณ์ และสถานที่จัดกิจกรรมการศึกษา (ห้องประชุม)                                      | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 9. ความเหมาะสมของการประเมินผลเนื้อหาความรู้ ในการจัดกิจกรรมการศึกษา   | +1                        | +1         | +1         | 0          | +1         | 0.8        |
| 10. ความเหมาะสมของการประเมินผลจากแบบรายงานตนเอง ในการ จัดกิจกรรม  | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 11. ความชัดเจนของบทบาทผู้เรียน เช่น อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อน เพื่อน หาข้อสรุป ตกลง ระดมสมอง นำเสนอ ฯลฯ | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 12. ความชัดเจนของบทบาทผู้สอน เช่น อธิบาย ชี้แนะ สร้างแรงจูงใจทำงาน ตั้งคำถาม ชี้นำ ประเมินผล ฯลฯ                  | +1                        | +1         | +1         | 0          | +1         | 0.8        |
| 13. ความเหมาะสมของกิจกรรมการศึกษา สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคได้                                  | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |
| 14. ลักษณะกิจกรรมการศึกษาสามารถนำไปใช้ได้จริง   | +1                        | +1         | +1         | +1         | +1         | 1          |

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่มีความเห็นว่า  
แผนการการเรียนการสอน และแบบทดสอบย่อย โดยรวมมีความเหมาะสม ในทางปฏิบัติควร  
พิจารณาปรับปรุงเรื่องความสอดคล้องของเนื้อหาและลักษณะกิจกรรม การประเมินผลเนื้อหาความรู้  
ไม่ควรใช้เกณฑ์ประเมินที่สูงเกินไป และควรลดบทบาทของผู้สอนให้น้อยลง



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แบบทดสอบวัดความรู้

### เรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ)

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาเลือกคำตอบที่ถูกต้อง หรือเหมาะสมที่สุดเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมายกากบาท **x** ลงในกระดาษคำตอบที่ตรงกับคำตอบที่ต้องการ

1. ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient) หมายถึงข้อใด
  - ก. ปฏิกริยาสะท้อนทางร่างกายเมื่อพบปัญหา
  - ข. ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง
  - ค. ความอดทนและมีจิตใจเข้มแข็ง
  - ง. การทำนายความสำเร็จในการแก้ปัญหา
2. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูง มีลักษณะการปฏิบัติงานเป็นอย่างไร
  - ก. ปฏิบัติงานโดยไม่ต้องหยุดพัก
  - ข. ปฏิบัติงานโดยไม่ต้องคาดหวัง
  - ค. ปฏิบัติงานได้เหมือนคนส่วนใหญ่
  - ง. ปฏิบัติงานได้ตามศักยภาพของตน
3. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูง มีโอกาสพบความสำเร็จมากกว่าผู้อื่น เพราะเหตุใด
  - ก. มีโอกาสทำงานกับบุคคลที่มีชื่อเสียง
  - ข. สามารถเลือกงานที่ทำได้ไม่ยาก
  - ค. มีโอกาสทำงานมากกว่าผู้อื่น จึงมีผลงานมากกว่า
  - ง. สามารถเปลี่ยนงานที่ไม่ถนัด ให้ผู้อื่นปฏิบัติแทน
4. องค์ความรู้เรื่อง จิตวิทยาการเรียนรู้ อธิบายว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของบุคคลเกิดจากข้อใด
  - ก. สัญชาตญาณในการเอาตัวรอด
  - ข. การรับรู้ว่าเขามีอำนาจควบคุมชีวิตของตน
  - ค. เหตุการณ์วิกฤตที่กระตุ้นความไม่พึงพอใจ
  - ง. การเชื่อมต่อระหว่างความรู้ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และวิถีชีวิต
5. การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยการบริหารอารมณ์ การสร้างระเบียบวินัย เช่น การออกกำลังกาย การนอนเป็นเวลา ฯลฯ หลักการพัฒนาเหล่านี้ ยึดองค์ความรู้พื้นฐานข้อใด
  - ก. จิตวิทยาการเรียนรู้
  - ข. ศาสตร์แห่งสมอง
  - ค. เวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา
  - ง. จิตเวช

6. ตามแนวคิดของ Paul G. Stoltz นักไต่เขาในกลุ่มผู้ล้มเลิก (Quitters) มีลักษณะสำคัญตรงกับข้อใด
- เข้าใจว่าปัญหาอุปสรรคเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ย่อมมีทางแก้ไข
  - มีหลักการและความใฝ่ฝันเป็นแนวทางก้าวต่อไป
  - ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายดีพอสมควร เพื่อความอยู่รอด
  - เลือกรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ราบรื่น ให้ความพยายามเล็กน้อย
7. ปฏิกริยาที่มักพบในกลุ่มผู้ล้มเลิก (Quitters) เป็นอย่างไร
- ฝืนกลางวัน
  - อิจฉาคนที่ประสบความสำเร็จ
  - เข้าใจตนเองมากขึ้น
  - ยอมรับการเปลี่ยนแปลง
8. กลุ่มนักปีนเขา (Climber) ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์กรอย่างไร
- เป็นหลักประกันการจ้างงาน สร้างความปลอดภัยให้หน่วยงาน
  - ทำให้เกิดการพัฒนาไม่หยุดยั้ง ปรับตัวกับวิกฤตการณ์ได้รวดเร็ว
  - สร้างบรรยากาศตื่นตัวว่าปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา
  - สร้างวัฒนธรรมการทำงานที่แต่ละคนปฏิบัติงานเป็นอิสระต่อกัน
9. กลุ่มนักตั้งแคมป์ (Camper) เป็นผู้ที่พึงพอใจที่ได้รับการตอบสนองสูงสุดในข้อใด ตามทฤษฎีความต้องการของ Maslow (Maslow Hierarchy of Needs)
- ความต้องการทางด้านร่างกาย
  - ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย
  - ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
  - ความต้องการการยอมรับนับถือ

ตัวเลือกลำดับนี้ ใช้ตอบคำถามข้อ 10-11

- “งานแบบนี้ ทำดีก็ได้แค่เสมอตัว ถ้าผิดพลาด เมาหัวก็ไม่มี ใครจะเป็นคนทำละ ”
- “ลงมือทำเถอะน่า บางวิธียังไม่มีใครลองทำ แต่ไม่ใช่ว่ามันใช้ไม่ได้นะ ”
- “เป็นไปไม่ได้ พวกเราไม่มีใครมีความรู้เรื่องภูมิสถาปัตยกรรมเลยนะ ”
- “ โอ๊ย !! ได้ผลงานขนาดนี้ก็บุญแล้ว งานยากจะตาย ”

10. บุคคลในกลุ่มนักตั้งแคมป์ (Camper) มีลักษณะภาษาในการสื่อสารตรงกับข้อใด
11. บุคคลในกลุ่มนักปีนเขา (Climber) มีลักษณะภาษาในการสื่อสารตรงกับข้อใด



12. ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคมีบทบาทสำคัญในชีวิตอย่างไร
- ช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนได้สอดคล้องกับความเป็นจริง
  - เป็นข้อกำหนดที่เป็นแนวทางในการตรวจสอบพฤติกรรม
  - สร้างความแข็งแกร่งและมีสติเมื่อพบความยากลำบาก
  - ทำให้บุคคลเกิดมโนธรรมสำนึกนำไปสู่ความเป็นตัวของตัวเอง
13. ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสามารถนำไปใช้ทำนายผลได้หลายๆเรื่อง ยกเว้น เรื่องใด
- ความสุข
  - ความคิดสร้างสรรค์
  - สภาพเศรษฐกิจ
  - การฟื้นตัวจากความเจ็บป่วย
14. ตามทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ปัญหาอุปสรรคสำคัญอย่างไร
- ทำให้เห็นความแตกต่างระหว่างความสุขกับความยากลำบาก
  - เป็นข้อมูลให้บุคคลพัฒนาตนเองสูงขึ้น
  - ทำให้บุคคลระมัดระวังในการดำเนินชีวิตมากขึ้น
  - บั่นทอนกำลังใจในการปฏิบัติงาน
15. บุคคลในข้อใด กำลังเผชิญปัญหาอุปสรรคภายใน (Inner Adversity)
- พลอยใส เดินไม่ตรงทางเพราะเวียนศีรษะ
  - อัญมณี กลับบ้านไม่ได้เพราะสายการบินยกเลิกเที่ยวบิน
  - บุษราคัม สูญเสียคุณแม่จากอุบัติเหตุ
  - มุกมณี ถูกกลั่นแกล้งจากเพื่อนในกลุ่ม
16. ความรุนแรงของปัญหาอุปสรรค สามารถพิจารณาได้จากองค์ประกอบในข้อใด
- ความเป็นไปได้ การคงอยู่
  - ผลกระทบ ความสำคัญ
  - จินตนาการ การรับรู้
  - ความชัดเจน ประสบการณ์เดิม
17. แนวคิดในการแก้ไขปัญหาอุปสรรค มีลักษณะเป็นอย่างไร
- เริ่มแก้ไขปัญหาอุปสรรคทางสังคมก่อน เพื่อให้ส่งผลไปยังบุคคลและอาชีพ
  - เริ่มแก้ไขปัญหาอุปสรรคทางอาชีพก่อน เพื่อให้ส่งผลไปยังบุคคลและสังคม
  - เริ่มแก้ไขปัญหาอุปสรรคระดับบุคคลก่อน เพื่อให้ส่งผลไปยังอาชีพและสังคม
  - เริ่มแก้ไขปัญหาอุปสรรคในระดับใดก่อนก็ได้ ส่งผลสืบเนื่องถึงกันหมด

18. เมื่อบุคคลพบปัญหาอุปสรรคมักมีการตอบสนองที่เคลื่อนขึ้น-ลงจากระดับต่ำขึ้นสู่ระดับสูง หรือในทางกลับกัน จงเรียงลำดับการตอบสนองของบุคคล **จากระดับต่ำขึ้นสู่ระดับสูง**
- หลีกเลี่ยง เอาตัวรอด รับมือ บริหารจัดการ ควบคุม
  - เอาตัวรอด รับมือ หลีกเลี่ยง บริหารจัดการ ควบคุม
  - เอาตัวรอด หลีกเลี่ยง รับมือ ควบคุม บริหารจัดการ
  - รับมือ เอาตัวรอด หลีกเลี่ยง ควบคุม บริหารจัดการ
19. การตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในข้อใด เป็นแรงผลักดันให้เกิดสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ
- การรับมือ
  - การหลีกเลี่ยง
  - การควบคุม
  - การเอาตัวรอด
20. ผู้ที่ประสบปัญหาอุปสรรคแล้วพยายามผัดวันประกันพรุ่ง เป็นผู้ที่ใช้กลไกการจัดการ (Coping Mechanism) ข้อใด
- การระงับ
  - การหลบหนี
  - การอ้างเหตุผล
  - การปฏิเสธ
21. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) เซาว์อารมณ์ (EQ) และ เซาว์ปัญญา (IQ) มีความสัมพันธ์กันอย่างไร
- ถ้าบุคคลมีเซาว์ปัญญาสูง จะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคและเซาว์อารมณ์สูง
  - เซาว์ปัญญาและเซาว์อารมณ์ เป็นผลจากความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
  - ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ต้องประกอบด้วย เซาว์ปัญญาและเซาว์อารมณ์จึงส่งผลให้บุคคลพบความสำเร็จ
  - เซาว์ปัญญา เซาว์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ได้รับถ่ายทอดทางพันธุกรรม
22. ธรรมชาติของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีลักษณะตรงกับข้อใด
- เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล แต่หากไม่ได้รับการพัฒนา ผู้นั้นจะประสบปัญหา ผิดปกติทางจิตรุนแรง
  - ถูกจำกัดในสถานการณ์หนึ่งสถานการณ์ใดเท่านั้นและไม่คงที่
  - มีความเข้มข้นมากขึ้นตามพัฒนาการ
  - เปลี่ยนแปลงและฝึกฝนได้ทุกช่วงอายุ

23. มิติการควบคุม เป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของความสามารถในการเผชิญและ  
ฟื้นฟ้อุปสรรค มิติการควบคุมหมายถึงอะไร
- ความสามารถที่บุคคลจะควบคุมสถานการณ์ที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้น
  - ความสามารถที่บุคคลจะควบคุมตนเองและสถานการณ์ที่เผชิญอยู่
  - ความสามารถที่บุคคลจะควบคุมบุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา
  - ความสามารถที่บุคคลจะควบคุมเวลาที่ใช้แก้ไขปัญหา
24. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ในมิติการควบคุม ในระดับสูง มีลักษณะ  
ตรงกับข้อใด
- รู้สึกว่าการจริงในชีวิตทุกอย่างถูกกำหนดด้วยโชคชะตา
  - รู้สึกว่าปัญหาอุปสรรคอาจไม่มีอยู่จริง
  - รู้สึกว่าตนเองมีอำนาจเหนือบางอย่างเสมอ
  - รู้สึกว่าควรหลีกเลี่ยงปัญหาเพราะจำกัดความเสียหายได้ยาก
25. บุคคลในข้อใด มีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อ  
อุปสรรค ในมิติการควบคุม ในระดับต่ำ
- อ้วน ปฏิเสธการลอกการบ้านเพื่อน
  - อาร์ม ปฏิเสธการทำงานในโครงการที่เคยพบปัญหา
  - โอม ปฏิเสธการดื่มเหล้าในงานปาร์ตี้
  - อบ ปฏิเสธวิธีการทำงานแบบเดิมของเจ้านาย
26. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ในมิติการควบคุม ในระดับสูง จะส่งผล  
อย่างไร
- เคยชินกับภาวะเลวร้าย
  - อ่อนล้าเหน็ดเหนื่อย
  - พึ่งพาความคิดของผู้อื่น
  - ไม่ล้มเลิกความตั้งใจ

#### จากบทสนทนาด้านล่างนี้ ใช้ตอบคำถามข้อ 27-28

ชัยชนะ : “เรื่องใหญ่ขนาดนี้ ทำไมก็อ้อยลิม ทั้งที่รับปากกับเพื่อน แล้วยังมาปิดบังอีก  
ก็อยต้องรับผิดชอบกับเรื่องนี้ ”

มณฑิรา : “ ชัยรู้เรื่องนี้ตั้งแต่เมื่อไร พอเรารู้เรื่องก็เตือนเหมือนกัน ก็อย่าไม่น่าลิมส่งโครงการ  
สำคัญของกลุ่มเลย เราไปขออาจารย์คุดะแนนแล้ว อาจารย์บอกว่าการ  
ไม่ส่งโครงการตามกำหนดในเงื่อนไขจริงๆ ทุกคนจึงถูกตัดคะแนน ”

ขณะนั้นก็อยแก้ว เดินตรงมาหาชัยชนะและมณฑิรา

ชัยชนะ : “ ก็อย !! เธอต้องรับผิดชอบที่ทำให้เพื่อนๆ ทั้งกลุ่มถูกตัดคะแนน เป็นเพราะเธอ  
ไม่รับผิดชอบ ไม่มีจิตสำนึกที่ดีต่อเพื่อนๆ ผมจะบอกทุกคนว่าก็อยเป็นตัวถ่วง  
ความสำเร็จของเพื่อนๆ เสียแรงที่ไว้ใจ ”

ก้อยแก้ว : “ เดี่ยวก่อนนะ เราไม่สบายจริงๆ พยายามโทรศัพท์หาเพื่อนๆแล้ว แต่ไม่มีใครรับโทรศัพท์ คู่มือโทรศัพท์เราก็ได้ พอค่อยยังชั่วก็รีบเอาโครงการมาส่งที่โต๊ะอาจารย์ วันนั้นไม่มีใครอยู่ เราจึงไม่รู้เรื่องการตัดคะแนน ”

ชัยชนะ : “ ไม่ใช่เหตุผลเลย ก้อยต้องส่งโครงการก่อนกำหนด ไม่ใช่รอจนวันสุดท้ายค่อยส่ง ”

27. จากบทสนทนา แสดงให้เห็นว่า ชัยชนะ มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติการรับรู้ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา เป็นอย่างไร
- ในระดับต่ำ เพราะ ขอมงานต่อผลคะแนนที่ได้รับ
  - ในระดับต่ำ เพราะ ไม่เรียนรู้จากสิ่งที่เคยผิดพลาด
  - ในระดับต่ำ เพราะ ปฏิเสธที่จะเข้าร่วมแก้ไขปัญหา
  - ในระดับต่ำ เพราะ รับรู้ว่าต้นเหตุของปัญหาจะเกิดขึ้นอีก
28. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติรับรู้ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา ในระดับสูง มีแนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างไร
- ลงโทษตนเองต่อความผิดพลาดที่ไม่สามารถให้อภัยได้
  - รับรู้ว่ามีสติว่าตนเองเป็นผู้กำหนดความสำเร็จหรือความล้มเหลว
  - รับรู้ว่ามีผู้อื่นต้องมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อความผิดพลาดเสมอ
  - สะกดจิตให้คิดแต่สิ่งที่ดีๆ เสมอ
29. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติรับรู้ต้นเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหาในระดับต่ำ จะมีผลลัพธ์อย่างไร
- เรียนรู้จนสามารถแก้ปัญหาได้ดี
  - มีความสุข ผ่อนคลาย
  - ตำหนิตนเองเกินควร
  - สูญเสียความจำชั่วคราว

ตัวเลือกด้านล่างนี้ ใช้ตอบคำถามข้อ 30-31

- “ เราเป็นคนขี้ใจน้อย เรารู้ตัว เวลาใครพูดอะไรไม่ถูกใจหน่อยก็ไม่พอใจน้ำตาไหลหรือไม่กริ่งให้ ก็เราสะเทือนใจนี่นา เรารู้ว่าเพื่อนไม่ค่อยชอบเรา เราคงหาคนที่เข้าใจไม่ได้ชีวิตต่อไปคงเจ็บเหงา ”
- “ ไม่ใช่คิดมั่งก็แล้วไป ฮี !! มาคุยข่มกันซัดๆเลย แค่อบผ่านเท่านั้นเอง ”
- “ เสียหาย พลาดรางวัลคราวนี้ แต่ไม่เป็นไร การแข่งขันก็ต้องมีผู้สมหวังหรือผู้ผิดหวัง เป็นเรื่องธรรมดา ถือเป็นอีกรสชาดของชีวิต ”
- “ ไม่เข้าใจเลย ทำไมผู้ใหญ่รอบตัวเรา ถึงอยากให้เราเป็นอย่างที่เขาคิดว่าควรจะเป็น อี้อัดจังเลย ก็เราอยากเป็นอย่างที่เราต้องการเป็นมากกว่านี่นา ”

30. คำสนทนาในข้อใด แสดงให้เห็นว่าผู้พูดมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติผลกระทบที่จะมาถึง ในระดับสูง
31. คำสนทนาในข้อใด แสดงให้เห็นว่าผู้พูดมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติผลกระทบที่จะมาถึง ในระดับต่ำ
32. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติผลกระทบที่จะมาถึง ในระดับสูง มีมุมมองปัญหาอุปสรรคตรงกับข้อใด
- เป็นสิ่งท้าทาย เป็นจุดๆหนึ่งในชีวิต
  - เป็นสิ่งเลวร้ายที่อาจแพร่กระจายได้อย่างคิดไม่ถึง
  - เป็นสิ่งทำลายชีวิต และสกัดกั้นผลที่กำลังในการทำงาน
  - เป็นสิ่งที่อาจไม่เกิดขึ้น
33. คำพูดในข้อใด เหมาะสมที่สุดที่จะให้คำแนะนำเพื่อเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติผลกระทบที่จะมาถึง
- “พยายามเข็นครกขึ้นภูเขา นะ ”
  - “อย่าทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่เลย ”
  - “เรื่องนี้เหมือนงมเข็มในมหาสมุทร”
  - “ช่างตายทั้งตัว เอาใบขวามาปิด จะมิดได้อย่างไร ”
34. ทักษะความสามารถในข้อใด **ไม่ใช่** สิ่งจำเป็นในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติความคงทน
- การฝึกจินตนาการ
  - การฝึกสติ
  - การฝึกมองโลกแง่บวก
  - การฝึกการเจรจาต่อรอง
35. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติความคงทน ในระดับสูง มีมุมมองปัญหาอุปสรรคอย่างไร
- เป็นสิ่งชั่วคราว มันจะผ่านไปอย่างรวดเร็ว
  - เป็นสิ่งถาวร มันจะคงอยู่ยาวนาน
  - เกิดจากสภาพแวดล้อม มันจะเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีก
  - เกิดภายหลังความสำเร็จเสมอ

36. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิตិความคงทน ในระดับสูง มีการปรับตัวเป็นอย่างไร
- เปลี่ยนเป้าหมายชีวิตหรือแสวงหาผู้ช่วยเหลือ เมื่อพบปัญหา
  - ยึดเวลาแก้ปัญหาออกไป หวังว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้น
  - แก้ไขเปลี่ยนแปลงทักษะ ความรู้ ความสามารถของตนเอง
  - เคลื่อนย้ายตนเองออกจากปัญหาอุปสรรค จนกว่าจะได้รับการแก้ไข
37. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติความคงทน ในระดับสูง มีลักษณะเป็นอย่างไร
- ใช้ชีวิตเรียบง่าย
  - มีโลกส่วนตัวสูง
  - รอคอยความหวัง
  - มองโลกในแง่บวก
38. ตามแนวคิดของ Stoltz เครื่องมือในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือข้อใด
- พัฒนาการ ประสบการณ์
  - มูลเหตุ ความสำคัญ
  - ทักษะ ความตั้งใจ
  - ความตั้งใจ ผลตอบแทน
39. การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้นนั้น บุคคลจำเป็นต้อง ได้รับการพัฒนาในด้านต่างๆ ยกเว้น ข้อใด
- การฝึกสติ สมาธิ
  - การสร้างกำลังใจให้ตนเอง
  - การคิดอย่างเป็นระบบ
  - การบริหารความเสี่ยง
40. ลำดับขั้นตอนลีด (The LEAD Sequence) ตามแนวคิดของ Stoltz มีความเชื่อพื้นฐานว่า บุคคลสามารถเปลี่ยนชีวิตให้พบความสำเร็จ .....
- จากการอบรมเลี้ยงดูและความเชื่อ
  - ด้วยการปรับเปลี่ยนนิสัย และวิธีการคิด
  - ด้วยการรับรู้อำนาจในการควบคุมและการแข่งขัน
  - ด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสากลนิยม
41. จากลำดับขั้นตอนลีด (The LEAD Sequence) ในลำดับขั้นตอนที่ 1 คือ การฟังการตอบสนองต่ออุปสรรคและความยากลำบาก ขั้นตอนนี้สำคัญอย่างไร
- ช่วยให้บุคคลเตรียมพร้อมรับมือกับปัญหาได้ทันทั่วทั้งที่
  - ช่วยให้บุคคลรับคำตำหนิอย่างสร้างสรรค์
  - ช่วยให้บุคคลคงความสดชื่น และมีชีวิตชีวา
  - ช่วยให้บุคคลพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี



### แบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย

#### คำชี้แจง :

1. กำหนดให้ประเมินพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยของนักศึกษา
2. พิจารณาข้อความในรายการพฤติกรรมการทำงานกลุ่มว่านักศึกษาปฏิบัติในระดับใด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

|            |         |                                |        |         |
|------------|---------|--------------------------------|--------|---------|
| สม่ำเสมอ   | หมายถึง | มีพฤติกรรม 4 ครั้ง หรือมากกว่า | ได้รับ | 3 คะแนน |
| บ่อยๆ      | หมายถึง | มีพฤติกรรม 2-3 ครั้ง           | ได้รับ | 2 คะแนน |
| นานๆ ครั้ง | หมายถึง | มีพฤติกรรม 1 ครั้ง             | ได้รับ | 1 คะแนน |
| ไม่ทำเลย   | หมายถึง | ไม่ปฏิบัติเลย                  | ได้รับ | 0 คะแนน |

| รายการพฤติกรรมการทำงาน  | ระดับการปฏิบัติ |       |            |          |
|---|-----------------|-------|------------|----------|
|   | สม่ำเสมอ        | บ่อยๆ | นานๆ ครั้ง | ไม่ทำเลย |
| 1. ผู้เรียนฟังพาดำคำแนะนำ ความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิกช่วยส่งเสริมบรรยากาศแลกเปลี่ยนความคิดเห็น             |                 |       |            |          |
| 2. ผู้เรียนแสดงออกถึงความตั้งใจที่จะให้ความร่วมมือกับเพื่อนๆ ถึงแม้ว่างานในความรับผิดชอบของตนจะเสร็จแล้ว  |                 |       |            |          |
| 3. ผู้เรียนแบ่งปันข้อมูล เนื้อหาสาระ ความคิดเห็นภายในกลุ่มเพื่อประกอบเป็นข้อสรุปตกลงในงานกลุ่ม            |                 |       |            |          |
| 4. ผู้เรียนให้คำแนะนำ ผลป้อนกลับที่เป็นประโยชน์ต่อความสำเร็จของกลุ่ม                                      |                 |       |            |          |
| 5. ผู้เรียนสนับสนุนเพื่อนในกลุ่มที่พยายามแสดงความรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึก ในประเด็นที่กำลังพูดคุยกันอยู่ |                 |       |            |          |
| 6. ผู้เรียนแสดงออกอย่างเปิดเผย เป็นมิตร ในการทำงานร่วมกัน   |                 |       |            |          |
| 7. ผู้เรียนทบทวนความรู้มาก่อนเข้ามาอภิปรายในห้องอบรม  |                 |       |            |          |
| 8. ผู้เรียนทำงานสำเร็จและส่งได้ตามเวลาที่กำหนด  |                 |       |            |          |
| 9. ผู้เรียนแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างเท่าเทียมกัน  |                 |       |            |          |
| 10. ผู้เรียนฟังความคิดเห็นของสมาชิกอื่นอย่างเข้าใจ ก่อนเสนอความคิดเห็นของตนหรือโต้แย้ง                    |                 |       |            |          |
| 11. ผู้เรียนอธิบาย แสดงความคิดเห็นของตนอย่างชัดเจน ตรงประเด็น   |                 |       |            |          |
| 12. ผู้เรียนพูดสนับสนุนความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น   |                 |       |            |          |
| 13. ผู้เรียนรวบรวมความคิดจากสมาชิกกลุ่มเพื่อการหาข้อสรุป  |                 |       |            |          |
| 14. ผู้เรียนมีการวางแผนและจัดลำดับขั้นตอนการทำงาน   |                 |       |            |          |
| 15. ผู้เรียนหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ในขณะที่มีการหาข้อสรุปกลุ่ม   |                 |       |            |          |



### แบบประเมินตนเอง

#### คำชี้แจง :

1. แบบประเมินตนเอง ใช้ควบคู่กับการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
2. โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของนักศึกษามากที่สุด

| รายการพฤติกรรม   | ระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม |           |              |           |          |
|--|-----------------------------|-----------|--------------|-----------|----------|
|  | เป็นประจำ                   | บ่อยครั้ง | เป็นบางครั้ง | นานๆครั้ง | แทบจะไม่ |
| 1. ฉันรับประทานผัก ผักสด   |                             |           |              |           |          |
| 2. ฉันรับประทานผลไม้สด   |                             |           |              |           |          |
| 3. ฉันฝึกโยคะ อาสนะ  |                             |           |              |           |          |
| 4. ฉันตื่นรำคาชิกิ   |                             |           |              |           |          |
| 5. ฉันนอนในท่านอนตาย หลังจากฝึกโยคะหรือทำสมาธิแล้ว                                       |                             |           |              |           |          |
| 6. ฉันทำให้คลื่นสมองต่ำด้วยเพลง Awakening  |                             |           |              |           |          |
| 7. ฉันฝึกผ่อนคลาย จินตนาการถึงธรรมชาติที่สวยงาม เหตุการณ์ด้านบวกโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 |                             |           |              |           |          |
| 8. ฉันฝึกสมาธิ   |                             |           |              |           |          |
| 9. ฉันยิ้มให้เพื่อน บุคคลรอบข้างฉัน  |                             |           |              |           |          |
| 10. ฉันใช้คำพูดบวก ให้คำชมเชยกับเพื่อน   |                             |           |              |           |          |
| 11. ฉันใช้คำพูดบวก ให้คำชมเชยกับตนเอง  |                             |           |              |           |          |
| 12. ฉันสบตาอย่างจริงใจกับเพื่อน บุคคลรอบข้าง   |                             |           |              |           |          |
| 13. ฉันสัมผัสเพื่อน บุคคลรอบข้าง   |                             |           |              |           |          |
| 14. ฉันสวัสดีเพื่อน บุคคลรอบข้าง   |                             |           |              |           |          |
| 15. ฉันคิดด้านบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ   |                             |           |              |           |          |
| 16. ฉันใช้สติในการทำภารกิจต่างๆ  |                             |           |              |           |          |

**แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด  
นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค**

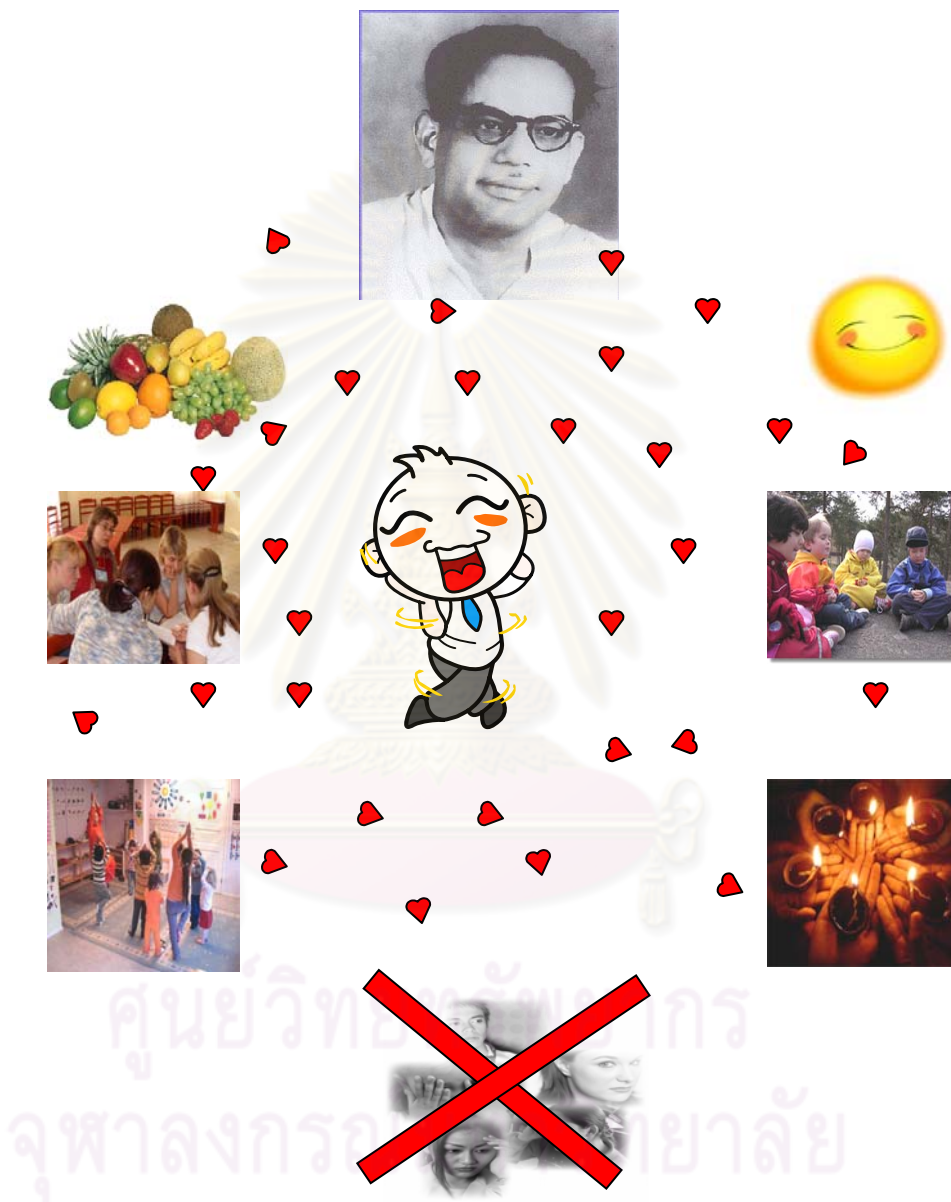
**คำชี้แจง :**

1. พิจารณากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามรายการ
2. ให้คะแนนความเหมาะสมในด้านวัตถุประสงค์เรียนรู้ เนื้อหาความรู้ เทคนิคการจัดการเรียนรู้ บทบาทผู้เรียนและผู้สอน การนำไปประยุกต์ใช้ และการประเมินโดยภาพรวม
3. เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้
  - 5 คะแนน หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีความเหมาะสมมากที่สุด
  - 4 คะแนน หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีความเหมาะสมมาก
  - 3 คะแนน หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง
  - 2 คะแนน หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีความเหมาะสมน้อย
  - 1 คะแนน หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

| กิจกรรม   | ความเหมาะสมในด้าน |                    |                                 |                             |                         |   |
|---|-------------------|--------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------|---|
|   | วัตถุประสงค์      | เนื้อหา<br>ความรู้ | เทคนิคการ<br>จัด<br>การเรียนรู้ | บทบาท<br>ผู้เรียน<br>ผู้สอน | นำไป<br>ประยุกต์<br>ใช้ | ประเมินรวม<br>สื่อ อุปกรณ์<br>สภาพแวดล้อม |
| 1. ความหมายของตัวนั้น                             |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 2. หมุนเวียนเรียนรู้                              |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 3. พื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี                       |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 4. ร่วมกันคิดหาคำตอบ                              |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 5. คิดในมุมต่างทางบวก                             |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 6. วิเคราะห์ภาษาพูด                               |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 7. พลังแห่งความเชื่อมั่น                          |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 8. วิเคราะห์ปัญหาอุปสรรค<br>การแก้ไข              |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 9. ควบคุมอารมณ์ลบ                                 |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 10. ทักษะการแก้ปัญหา                              |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 11. สร้างความเข้มแข็งและ<br>มองชีวิตอย่างมีหวัง   |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 12. ค้นหาความสามารถใน<br>การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 13. สร้างกำลังใจและความ<br>ภาคภูมิใจด้วยตนเอง     |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 14. ฝึกการกล้าแสดงออก<br>อย่างเหมาะสม             |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 15. ลงเรือลำเดียวกัน                              |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 16. ร่วมกันคิดอย่างมีระบบ                         |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 17. ผลกระทบและการ<br>แพร่กระจาย                   |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 18. ฝึกคิดเชิงบวก                                 |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 19. หุุดความคิดทางลบ                              |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 20. สร้างจินตนาการ<br>ความสำเร็จ                  |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 21. เรื่องขำๆ                                     |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 22. ทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ                       |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 23. กำหนดเป้าหมายในชีวิต                          |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 24. เพิ่มพลังสติ                                  |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| 25. คิดอย่างเป็นระบบ                              |                   |                    |                                 |                             |                         |   |
| รวม   |                   |                    |                                 |                             |                         |   |

# คู่มือปฏิบัติสำหรับนักศึกษา



นางสาวสุธีรา นิมิตรนิวัฒน์  
นิสิตปริญญาโทศึกษาศาสตร์  
สาขาวิชาการศึกษาแบบโรงเรียน  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## คำนำ

คู่มือปฏิบัติสำหรับนักศึกษา จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการศึกษาตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สารเนื้อหา ภายในคู่มือช่วยให้ความเข้าใจในความรู้ 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ส่วนที่ 2 วิธีการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นวิธีที่สามารถปรับให้เข้ากับวิถีชีวิตประจำวัน ได้ และส่วนที่ 3 การเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย ซึ่งเป็นวิธีการพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างมีจุดมุ่งหมายของ บุคคลในสังคม อาสาสมัครที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอ่านทำความเข้าใจหลักการเบื้องต้น และนำไปเป็นแนวทาง หรือฝึกฝนปฏิบัติได้ด้วยตนเอง อันจะนำมาซึ่งการพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองอย่างต่อเนื่อง เมื่อได้กระทำ อย่างสม่ำเสมอ

ผู้วิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญ

หน้า

ส่วนที่ 1 บทนำ ความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ส่วนที่ 2 การปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

- เป้าหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
- กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
  - ☺ การรับประทานอาหาร
  - ☺ การฝึกโยคะ
  - ☺ การบริหารท่าเกาชิกิ
  - ☺ การทำให้คลื่นสมองต่ำ
    - การผ่อนคลายให้เกิดวงศ์ด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ
  - ☺ การทำสมาธิ
  - ☺ การให้พลังทางบวก

ส่วนที่ 3 ความรู้เสนอแนะในการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย

- การเรียนรู้ร่วมกัน แนวคิดการทำงานเป็นกลุ่ม
- องค์ประกอบสำคัญของกลุ่ม
- บทบาทสมาชิกกลุ่ม
- กระบวนการทำงานในกลุ่ม
- องค์ประกอบสำคัญของการร่วมมือกัน
- ทักษะที่จำเป็นในการเรียนรู้ร่วมกัน
  - ☺ การสื่อความหมาย
  - ☺ การบริหารกลุ่ม- การอภิปราย
  - ☺ ทักษะการบริหารความขัดแย้ง
  - ☺ การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ร่วมงาน

ศูนย์องค์การสุขภาพ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรื่องความอดทนนั้น

เป็นข้อสำคัญประการแรกแห่งการต่อสู้ และชัยชนะ

กฎเบื้องต้นของการต่อสู้ที่อยู่ที่ว่า

เราจะต้องสร้างลักษณะทนทานขึ้น ในตัวเราก่อนอย่างอื่น

ทนทานความยากลำบาก

ทนทานความทุกข์ร้อน

ทนทานตลอดถึงอารมณ์ ที่จะทำให้กำลังต่อสู้ของเราเสียไป

เช่น ต้องไม่เป็นคนโกรธง่าย

ท้อถอยง่าย ใจเสื่อง่าย

เห็นความลำบากนิดเดียวเป็นความยากลำบากมากมาย

เห็นเรื่องน้อยเป็นเรื่องใหญ่

เห็นเหตุการณ์เล็กน้อยเป็นมูลเหตุแห่งภัยพิบัติ

ถ้าเรามีลักษณะอย่างนี้อยู่ในตัว

เราต้องรีบแก้ลักษณะของเราเอง

เพราะบทเรียนบทแรกของทางต่อสู้

คือ ฝึกหัดความทนทาน

พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ

## ส่วนที่ 1

### ความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ)

#### ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : AQ

AQ เป็นความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคความยากลำบาก เป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งของความสำเร็จ AQ ถูกนำมาใช้เพื่อสร้างความแข็งแกร่งขึ้นหยัดต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค ความท้าทายที่บุคคลต้องเผชิญในชีวิต ผู้มี AQ สูงจะยังคงรักษาหลักการและความใฝ่ฝันของคนไว้ ไม่ย่อท้อจนกระทั่งสามารถพบความสำเร็จ (Stoltz, 1997)



AQ ในทางจิตวิทยาย่อมาจาก Adversity Quotient แนวคิดเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีจุดเริ่มต้นจาก Dr. Paul G. Stoltz ซึ่งเป็นผู้บริหารระดับสูงของ PEAK Learning ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1987 Stoltz นำเสนอแนวคิดเรื่อง AQ และอธิบายความสำคัญของ AQ ว่า AQ จะทำให้บุคคลเกิดความมุมานะบากบั่นเพื่อเอาชนะอุปสรรคทุกอย่างได้ เป็นตัวบ่งชี้ว่าบุคคลจะยืนหยัดต่อสู้กับความยากลำบากได้ดีเพียงใดและจะสามารถเอาชนะได้หรือไม่ AQ เป็นเครื่องทำนายว่าบุคคลใดจะอยู่เหนือความยุ่งยากและบุคคลใดจะถูกจำกัด รวมทั้งเป็นเครื่องทำนายว่าบุคคลใดจะได้รับเลือกขึ้นมา หรือถูกคัดออกไป



หากศึกษาจากประวัติศาสตร์ของโลกจะเห็นว่าได้มีการกล่าวถึง มหามารุชที่มี AQ สูง ตามแนวคิดของ Stoltz มาแล้ว ในหนังสือเรื่อง มหามารุช ของพลตรีหลวงวิจิตรวาทการ กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้ที่จะเป็นมหามารุชไว้ 40 ประการ เช่น มีความรู้ดี มีการฝึกฝนตนเอง มีกาลเทศะ ทำตนให้เป็นที่เชื่อถือได้ ตรงต่อเวลา ขยันขันแข็ง ฯลฯ หากวิเคราะห์จากคุณลักษณะจะพบว่าองค์ประกอบที่ทำให้มหามารุชทั้งหลายสามารถก้าวขึ้นไปสู่ความเป็นผู้นำที่ยิ่งใหญ่ของโลกได้ ประกอบด้วย เชาวปัญญา (IQ) เชาวอารมณ์ (EQ) และความสามารถใน

การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ตัวอย่างคุณลักษณะบางข้อ ได้แก่

1. การตั้งเป้าหมายหรือตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า แล้วพยายามมุ่งไปยังจุดหมายนั้นให้ได้

2. การมีหัวใจที่เด็ดเดี่ยว เข้มแข็ง คือ ไม่หวาดกลัวต่อภัยอันตราย และไม่คิดว่าตนเกิดมาเคราะห์ร้าย คนที่มีความเข้มแข็งจะมีลักษณะอ่อนโยนแต่มีใจอ่อนแอ เด็ดขาด ไม่ฉุนเฉียวหรือโกรธง่าย คนประเภทนี้แม้ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากอย่างแสนสาหัสก็ไม่ใจเสีย

3. การมีความเชื่อมั่นในตัวเอง (Self-confidence) คือ เชื่อว่าตนเองสามารถกระทำสิ่งที่ตั้งความมุ่งหวังไว้ได้จนสำเร็จ เป็นลักษณะของคนที่พึ่งตนเอง ไม่กลัวทำแล้วผิดพลาด แต่จะถือเอาความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนเพื่อสอนให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องไป

4. มีพลังอำนาจของความคิดและพลังจิตที่แรงกล้า (Will-power) ลักษณะคล้ายคลึงกับการมีหัวใจเข้มแข็ง ต่างกันตรงที่หัวใจเข้มแข็งเป็นเครื่องต้านทานต่อสู้กับความลำบาก ส่วนพลังอำนาจความคิดเป็นเครื่องนำให้บรรลุผล ที่ต้องการ



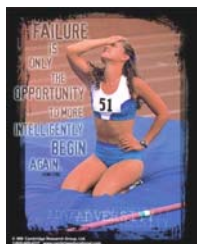
“ คำว่า พากเพียร นั้น หมายถึง การกระทำที่สม่ำเสมอ  
ทำไปทีละน้อยตามสมควรแก่กำลัง แต่ไม่หยุด ”

## พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ

### AQ ความสำคัญอย่างไร

ผู้บริหารหรือผู้นำในอนาคตจำเป็นต้องมี AQ มีข้อค้นพบในงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสำเร็จในการประกอบอาชีพจำนวนมากพบว่า ความสำเร็จในชีวิตของคนเราเกิดจากองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ความเฉลียวฉลาด (IQ) ความสามารถในการเข้าสังคม (SQ/ Social quotient หรือ Social intelligence) และความเข้มแข็งในตนเอง (Self-strength) หรือความทะเยอทะยานที่จะไปสู่ความสำเร็จ (Ambition)

โดย 33 % ของความสำเร็จในชีวิตเป็นผลมาจากความสำเร็จในการเรียน ซึ่งต้องอาศัย IQ ส่วนอีก 67 % เป็นผลมาจากความสำเร็จที่เกิดจากทักษะการเข้าสังคมและมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งต้องอาศัย SQ กับ AQ ในทัศนะของ Stoltz AQ จัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเข้มแข็งในตนเอง (Self-strength)



สรุปได้ว่า ความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์พัฒนามาจากองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน คือ จาก IQ = 1/3 จากทักษะการเข้าสังคม (Social skill) = 1/3 และจากความมุ่งมั่นที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จ (Ambition) = 1/3

นอกจากนี้ AQ สามารถบอกถึงความอดทน พากเพียร และความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค พร้อมทั้งพยากรณ์ได้ว่า ผู้ใดสามารถฟันฝ่าอุปสรรคและผู้ที่ที่จะพ่ายแพ้ ผู้ใดมีผลงานและมีศักยภาพในการทำงานมากกว่าผู้อื่น ผู้ใดพบความล้มเหลวในระยะเวลาสั้นๆ ผู้ใดที่จะเลิกเลิกการทำงานและผู้ใดที่จะได้รับชัยชนะ

AQ จึงไม่เพียงแต่จะใช้ได้ดีในระดับบุคคลเท่านั้น แต่พบว่ายังสามารถช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพ ความสัมพันธ์ ครอบครัว องค์กร ชุมชน วัฒนธรรม สังคม โดยที่ AQ ยังใช้พยากรณ์ความสำเร็จได้ถึง 17 อย่าง ได้แก่ ผลการปฏิบัติงาน แรงจูงใจ การเสริมสร้างพลังอำนาจ ความคิดสร้างสรรค์ ผลผลิต การเรียนรู้ พลังงาน ความหวัง ความสุข ความกระปรี้กระเปร่า และความสนุกสนาน สุขภาพอารมณ์ สุขภาพกาย การยืนหยัดที่จะอดทน ความยืดหยุ่น การพัฒนาทัศนคติ ความมีอายุยืนยาว และการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง

### บุคคลเทียบเคียงกับการทำงานของนักไต่เขา

Stoltz อธิบายเรื่อง AQ โดยเปรียบเทียบกับการทำงานของนักไต่เขาไว้ 3 แบบ สรุปได้ดังนี้

| ประเภทนักไต่เขา       | ลักษณะสำคัญ  | ผลที่ตามมา  |
|-----------------------|--|---|
| ผู้ล้มเลิก (Quitters) | ปฏิเสธความท้าทายอย่างสิ้นเชิง ไม่คำนึงถึงศักยภาพที่ตนมี ไม่ชอบเสี่ยง พร้อมหลบเลี่ยงถอยหนีและถอนตัว ไม่มีความทะเยอทะยาน ขาดแรงจูงใจ เพิกเฉยทุกข้ออันตรายหรือสิ่งแรงขับภายใน เลือกรูปแบบการดำเนินชีวิตในเส้นทางที่ราบรื่นและง่ายดาย<br>เปรียบเทียบกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์:เขาได้รับการตอบสนองในขั้นความต้องการทางร่างกาย และความมั่นคงปลอดภัย | รู้สึกขมขื่น กอดตัน จนอาจจะบ้าหรือเก็บกดต่อต้านสังคมรอบตัว ขุ่นเคืองใจเมื่อเห็นคนอื่นก้าวหน้า ชิมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย มักหมกมุ่นกับบางสิ่งในทางที่ผิด เช่น ติดแอลกอฮอล์ สิ่งเสพติด ฯลฯ |



| ประเภท<br>นักไต่เขา       | ลักษณะสำคัญ   | ผลที่ตามมา   |
|---------------------------|---|--|
| ผู้ตั้งแคมป์<br>(Campers) | ถอยห่างจากการเรียนรู้สิ่งที่น่าตื่นเต้น การเติบโต และความสำเร็จที่สูงขึ้นไป กระทำในระดับเพียงพอที่จะไม่เป็นที่สังเกตได้ ยุติความพยายามก้าวสูงขึ้นไป มองหาพื้นที่ราบซึ่งเรียบและสบาย ความสบายเป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิต ละทิ้งพลังแห่งความคิดสร้างสรรค์ เปรียบเทียบกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์:เขาได้รับการตอบสนองในขั้นความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ และความต้องการการยอมรับนับถือ | มีความรู้สึกที่รบกวนจิตใจเพราะความฝันที่ไม่ได้รับการเติมเต็ม |
| ผู้ปีนเขา<br>(Climbers)   | อุทิศตนเองมุ่งไปสู่จุดที่ดีขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง สนุกกับสิ่งท้าทายใหม่ๆ สร้างสิ่งใหม่ๆให้ตนเองและองค์กรอย่างต่อเนื่อง สร้างกำลังใจ แรงจูงใจให้ตนเอง และมีระเบียบวินัย เปรียบเทียบกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์:เขาได้รับการตอบสนองในขั้นความต้องการสูงสุด หรือความเป็นสังจะการแห่งตน  | เป้าหมายของงานที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ความสำเร็จในด้านต่างๆ  |

ผู้ที่ประสบความสำเร็จนั้นจะอุทิศตนก้าวต่อไปข้างหน้าได้ขึ้นไปยังจุดสูงขึ้น อย่างไม่หยุดหย่อน บางครั้งช้าบ้างเร็วบ้าง เจ็บปวดบ้างก็ยอม คนที่มี AQ สูงจึงเปรียบได้กับคนที่พยายามไต่เขาต่อไปไม่หยุด มิได้หมายความว่าเราไม่รู้สึกละอายอ่อน ไม่รู้สึกกลัวใจที่จะทำต่อไป แต่เป็นเพราะเขารู้จักให้กำลังใจตนเองต่อสู้ต่อไป โดยมีเป้าหมายที่แท้จริง คือ เป้าหมายของงานที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง



“ สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ ไม่ใช่เพิ่มทุนให้สูงขึ้นจากผลกำไร เพราะการทำเช่นนี้ คนโง่ทุกคนก็สามารถทำได้ แต่การทำให้เกิดกำไรจากการขาดทุน นั้นเป็นสิ่งสำคัญและท้าทาย ผู้มีภูมิปัญญาเท่านั้นจึงจะสามารถทำได้ นี่คือสิ่งแสดงถึงลักษณะแตกต่างระหว่างคนมีสติปัญญาและคนโง่ ”

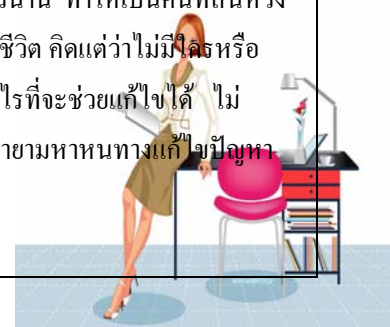
วิลเลียม โบลิโธ

### องค์ประกอบสำคัญของ AQ

องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคว่า ประกอบด้วย 4 มิติ คือ Control, Origin and Ownership, Reach และ Endurance (CO<sub>2</sub>RE) ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นเกี่ยวกับ AQ ของบุคคลว่าอยู่ในระดับสูง ปานกลางหรือต่ำ มิติทั้ง 4 ของ AQ มีดังนี้



| องค์ประกอบของ AQ   | ลักษณะผู้มี AQ สูง   | ลักษณะผู้มี AQ ต่ำ  |
|--|--|---|
| <b>มิติที่ 1 Control การควบคุม</b><br>หมายถึง การรับรู้ถึงความสามารถควบคุมตนเองที่จะผ่านพ้นอุปสรรค ความยากลำบากหรือเหตุการณ์ที่คับขัน หรือความสามารถของบุคคลในการควบคุมสถานการณ์   | รับรู้ว่าสามารถควบคุมตนเองให้พ้นวิกฤตและความยากลำบากได้สูง มีอำนาจเหนือบางอย่างเสมอ คิดเชิงรุกต่อปัญหา ควบคุมปัญหาได้ ไม่ย่อท้อ ไม่ล้มเลิกความตั้งใจ ตื่นตัวในการเผชิญกับปัญหา พยายามหาทางออกให้กับปัญหา   | รับรู้ว่าปัญหาอุปสรรคความยากลำบากแม้เพียงเล็กน้อยก็ทำลายพลังอำนาจให้หมดไป หมดพลังต่อผู้เพิกเฉยต่อปัญหาเพราะไม่มีสิ่งใดที่สามารถทำเพื่อป้องกันหรือจำกัดความเสียหายได้ เชื่อถือโชคชะตาหรือเคราะห์กรรม   |
| <b>มิติที่ 2 Origin and Ownership การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง</b> หมายถึง การวิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของปัญหาและตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของตนในสัดส่วนเท่าใด ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบไปให้คนอื่น พิจารณาปัญหาจากตนเองและปัจจัยภายนอก เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยผิดพลาด | ค้นหาสาเหตุของปัญหาอุปสรรคว่ามาจากสาเหตุใด โดยวิเคราะห์ทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอก กำหนดบทบาทตนเองให้เป็นเจ้าของปัญหา เข้าไปเกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหารับผิดชอบต่อปัญหาตามสัดส่วนที่เป็นจริง การดำเนินหรือกล่าวโทษตนเองเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเอง | ปฏิเสธที่จะเกี่ยวข้องกับปัญหา ปิดความรับผิดชอบ ในอีกลักษณะหนึ่ง คือ การตำหนิหรือโทษตนเองเกินควร ทำให้เสียขวัญ ทำลายพลังงาน ความหวัง ระบบภูมิคุ้มกัน คิดว่าตนเองเป็นต้นเหตุปัญหาแต่เพียงผู้เดียว ทุกอย่างเลวร้าย และเป็นความผิดของตน เป็นส่วนใหญ่ รู้สึกเลวร้าย ซึมเศร้า และยอมแพ้ไปในที่สุด |
| <b>มิติที่ 3 Reach ผลกระทบที่จะมาถึง</b> หมายถึง การวัดผลกระทบของปัญหาอุปสรรคว่าจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตมีมากน้อยเพียงใด ปัญหาอุปสรรคนี้จะแพร่กระจายไปในส่วนอื่นๆ ในชีวิตเพียงใด  | สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ จำกัดผลกระทบและความเสียหายต่อการดำเนินชีวิตเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น มีสติพร้อมรับความยากลำบากทุกสถานการณ์ ไม่คิดมากหรือจมอยู่กับความทุกข์ คิดว่าอุปสรรคเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต  | มองว่าปัญหาอุปสรรคเป็นสิ่งทำลายชีวิต ก่อให้เกิดวิกฤตกับวิชาชีพของตนเอง สิ่งเลวร้ายที่ปรากฏจะมากขึ้นและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ มีปัญหาสุขภาพจิต ความสัมพันธ์กับผู้อื่น หลีกหนีผู้คน การตัดสินใจไม่ดี   |
| <b>มิติที่ 4 Endurance ความคงทน</b> หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรค การรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหา พยายามขจัดให้หมดไปอย่างถูกวิธี ประเมินว่าสาเหตุของปัญหาอุปสรรคจะคงอยู่ยาวนานเท่าไร   | รับรู้ว่าอุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว จะผ่านพ้นไปอย่างรวดเร็วและไม่กลับมาอีก สามารถแก้ไขได้ด้วย การฝึกฝนทักษะ ความรู้ความสามารถ มีความหวังในชีวิต พยายามหาหนทางแก้ไขปัญหาให้ออกไปโดยเร็ว มองโลกแง่บวก   | รับรู้ว่าปัญหาอุปสรรคคงทนอยู่ยาวนาน ทำให้เป็นคนทีลึนหวังในชีวิต คิดแต่ว่าไม่มีใครหรืออะไรที่จะช่วยแก้ไขได้ ไม่พยายามหาหนทางแก้ไขปัญหา   |



ความตั้งใจ (Will) + ทักษะ (Skill) = ความแข็งแกร่ง (Strength)

(Stoltz and Weihenmayer, 2006)

## แนวทางพัฒนาระดับ AQ

แนวทางการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค มีหลายแนวทาง ได้แก่

1. การใช้ลำดับขั้นตอนของ LEAD (The Lead Sequence) เกิดจากความเชื่อที่ว่า เราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตให้เกิดความสำเร็จโดยการเปลี่ยนนิสัยและวิธีการคิด บุคคลสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงขึ้นมาได้ โดยการโต้แย้งกับรูปแบบความคิดแบบเก่าที่ทำลายตนเอง และตั้งใจสร้างรูปแบบความคิดแบบใหม่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเอง ขั้นตอนของ LEAD จะช่วยให้บุคคลโต้แย้งการตอบสนองทางลบต่อเหตุการณ์ในชีวิต ลำดับขั้นตอนของลีด มีดังนี้

L = พิจารณาตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติดีสูง มิติดีต่ำ

E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด กำหนดตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง
- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระทบไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ

- มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดเยื้อของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก
- เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ

“เมื่อท่านทำความตกลงใจโดยอาศัยข้อเท็จจริงเสร็จแล้ว

จงลงมือปฏิบัติทันที อย่างคิดแล้วคิดอีก อย่างลังเล อย่างสงสัย อย่างหันหลังมอง ”

วิลเลียม เอมส์ 지금! 내 마음엔 당신이  
사랑의 보물이 내립니다.



ดังนี้

2. การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคตามข้อเสนอแนะของนัยพินิจ คชภักดี มี

- ☺ การรักษาพลังแห่งการแข่งขันไว้เสมอ
- ☺ รู้จักยกระดับความสามารถในการทำงาน
- ☺ ต้องรักษาพลังสร้างสรรค์ให้คงอยู่
- ☺ รักษาความสดชื่น มีชีวิตชีวาไว้เสมอ
- ☺ กล้าทดลอง กล้าเสี่ยง
- ☺ ควรรับการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาพลังแห่งการแข่งขัน
- ☺ รักษากำลังใจในการต่อสู้
- ☺ ยกระดับความสามารถในการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง
- ☺ ไม่ยอมแพ้ปัญหาอุปสรรคและความกดดัน
- ☺ แสดงความรับผิดชอบก่อน หลังจากนั้นให้ค้นหาสาเหตุของปัญหาอุปสรรค

3. การปฏิบัติตามกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นการพัฒนาโดยองค์รวมของความเป็นมนุษย์ สรุปได้ดังนี้

☺ การพัฒนาทางร่างกาย ด้วยการรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมีพลังชีวิตสูง การออกกำลังกายแบบโยคะ อาสนะ การเดินรำเกาซิกิ ความสมดุลทางร่างกายและจิตใจเป็นสุขเบิกบานจะมีผลต่อการรับรู้อำนาจในการควบคุมตนเอง และสถานการณ์ การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม



☺ การพัฒนาจิตสำนึก ด้วยวิธีการ 2 วิธี คือ วิธีที่ 1 ให้พลังทางบวก (Empowerment) ใช้ความคิด คำพูด หรือการกระทำที่ทำให้ตัวเราและบุคคลรอบข้างมีพลังด้านบวก วิธีที่ 2 สร้างภาพพจน์ตนเองด้านบวก โดยการใช้คำพูดด้านบวกกับตนเองและผู้อื่น ฝึกพลังจินตนาการ ผ่อนคลาย เกิดวังก์แห่งการรับรู้ พลังสติหรือสมาธิ และการเรียนรู้ด้วยจากปฏิบัติและฝึกฝน มีระเบียบวินัยในตนเอง ด้วยวิธีการทั้ง 2 วิธีจะส่งผลต่อการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบในปัญหาของตนเอง การวิเคราะห์ผลกระทบที่จะมาถึง และความอดทนทนทานต่อปัญหา กล่าวคือ ทำให้คิดอย่างเป็นระบบ การคิดบวก ทำบวก การควบคุมอารมณ์ลบ การสื่อสารเชิงบวก การสร้างพลังแห่งความเชื่อมั่น การสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น การจินตนาการความสำเร็จ การมีอารมณ์สนุกขบขัน

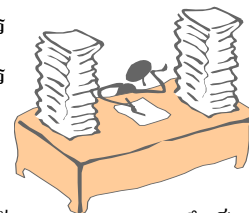


☺ การพัฒนาจิตใต้สำนึก จิตเหนือสำนึก ด้วยวิธีการทำให้คลื่นสมองต่ำเข้าสู่สภาวะคลื่นอัลฟา ที่จิตใจจะสงบ เยือกเย็น มีความตื่นตัวต่อภารกิจ มีความจำ ความคิดสร้างสรรค์ พลังทางบวกสูง สามารถทำงานได้จำนวนมากในเวลาสั้น ๆ ฯลฯ โยคะ หรือ อาสนะ (Asana) เพื่อฝึกสติและสมาธิ การพัฒนาในส่วนนี้เป็นผลโดยตรงต่อองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ทั้ง 4 มิติ และยังมีผลต่อการสร้างประสิทธิภาพในการทำงานโดยทั่วไปด้วย

## สรุป

AQ เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค ซึ่งเป็นตัวขัดขวาง ทำให้คนเราไม่สามารถก้าวขึ้นไปสู่ความต้องการ ความสำเร็จตามที่ปรารถนาได้ ดังนั้น ผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตจึงควรเริ่มต้นด้วยการฝึกทักษะเพื่อพัฒนา AQ ในระยะแรกของการฝึกนั้น หลายคนอาจรู้สึกเป็นเรื่องยาก ฟุ้งใจอยู่บ้าง บางคนรู้สึกเบื่อหน่าย รู้สึกซ้ำ ไม่เห็นผลทันใจ บางคนอาจมองว่าเสียเวลา เนื่องจากพัฒนา AQ เป็นความพยายามในการเปลี่ยนนิสัยและระบบการคิดแบบเดิม เป็นการคิดแบบใหม่ที่จะทำให้เผชิญปัญหาอุปสรรคหรือจัดการกับปัญหาอย่างได้ผล ด้วยสุขภาพจิตที่ดี มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น การพัฒนา AQ เป็นการเปลี่ยนกระบวนการคิด จึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคโดยไม่จำเพาะในชีวิตประจำวันได้

AQ จึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับทุกคน เป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อน เพื่อนต่างเพศ บรรพบุรุษและจัดปัญหาอุปสรรคในชีวิตส่วนตัว องค์กร ชุมชน และสังคม ผู้ที่มี AQ สูงจะมองเห็นคุณค่าในตนเองมาก มีพลังแห่งความเชื่อมั่น มีระบบการคิดที่มีเหตุผล มีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ที่มีความเป็นไปได้สูง ที่สำคัญเขาจะสามารถเพิ่มพลังกำลังด้วยตนเองได้ ด้วยความอด อดทน มุ่งมั่น ไปสู่เป้าหมายที่วาดหวังไว้ได้ หากได้มีการฝึกฝนพัฒนา AQ อย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย คงไม่มีใครปฏิเสธได้ว่านิสัยนี้จะเป็นตัวกำหนดคุณลักษณะและชะตาชีวิตของเขาที่ดีขึ้นเรื่อยๆ



“ เหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นเหมือนดาบสองคม  
เราจะใช้มันเป็นประโยชน์ได้หรือมันจะบาดมือเรา  
ก็สุดแต่เราจะจับมันข้างไหน  
ถ้าเราจับทางด้าม เราก็ใช้ประโยชน์ได้  
แต่ถ้าเราจับทางคม มันก็บาดมือเรา  
ปัญหาจึงอยู่ที่วิธีจับ  
อยู่ที่การตัดสินใจของเราว่าจะจับทางไหน  
เคล็ดลับของการต่อสู้สงครามแห่งชีวิตมีอยู่ทางเดียว  
คือ ต้องจับให้ตรงด้ามเสมอ ”

### ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง

ฉันรู้ว่าในโลกนี้ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉัน เธอคือเธอ เราทุกคนมีคุณค่าแตกต่างกัน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อตัวเองและเริ่มขจัดความรู้สึกลบต่างๆ ออกไปจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันจะยังไม่เป็นคนที่มีบุคลิกแบบในทุกๆ ด้าน และบางทีฉันก็อาจจะไม่มีวันได้เป็นคนที่มีบุคลิกแบบในทุกๆ ด้านในชีวิตนี้ แต่ฉันก็จะปรับปรุงตัวฉันให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดมากมาย และในอนาคตก็อาจจะทำอะไรผิดพลาดขึ้นอีก โดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันนำสิ่งผิดพลาดเหล่านี้มาเป็นบทเรียนของชีวิตที่จะทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวได้รวดเร็วขึ้นและช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้น ไม่ว่าจะมียะไรเกิดขึ้นในชีวิต ฉันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง ฉันเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง ถ้าฉันไม่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองแล้ว ใครจะมาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน ฉันรักตัวฉันเองมากขึ้นทุกวัน มันเป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ที่ฉันเริ่มสนใจตนเอง ชื่นชอบตนเอง มีความรักให้แก่ตัวเอง ฉันเริ่มมีความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้กับคนรอบข้าง ยิ่งฉันมีความรักให้แก่ตนเองและคนรอบข้างมากขึ้นเท่าใด ฉันก็มีความสุขมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ฉันมีความสุขมากจริงๆ

ฉันเริ่มเห็นความดีงาม ความสามารถต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมาศึกษาตัวเองมากขึ้นเท่าใด ฉันก็พบความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวมากขึ้นเท่านั้น ฉันแสดงออกถึงความสามารถต่างๆ เหล่านี้มากขึ้น ฉันพัฒนาความสามารถต่างๆ เหล่านี้ พร้อมกับนำความสามารถเหล่านี้มาช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในจิตใจลึกๆ ของฉัน ฉันได้เห็นพลังแห่งความรักความเมตตาที่ซ่อนอยู่ในจิตใจลึกๆ ของฉัน..... ”

เกียรติวรรณ อมาตยกุล

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ส่วนที่ 2

### การปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo-humanist) มีจุดกำเนิดจากนักคิดที่มีชื่อเสียงชาวอินเดียชื่อศรีพระบาทเรน จันตักการหรือ พี อาร์ สักการ (Shrii Prabhat Rainja Sarkar) โดยมีพื้นฐานจากหลักโยคะศาสตร์ที่พัฒนาตนเอง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยการนำเอาหลักการทางจิตวิทยาของตะวันตกมาอธิบายการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสให้ความสำคัญกับมนุษย์มากโดยเชื่อว่ามนุษย์มีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งเดียวกัน มีลักษณะจิตใจ ที่กว้างขวางและงดงาม มีความรู้สึกรักเมตตา ผูกพันต่อมนุษย์ชาติทั่วไป โดยไม่มีการแบ่งชาติชนชั้น วรรณะ สีผิว ชาติ ศาสนา ฯลฯ จนความรักความเมตตาได้แผ่ขยายไปสู่ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลทั้งสิ่งมีชีวิตและ สิ่งไม่มีชีวิต แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเชื่อว่า ที่จริงแล้วมนุษย์เราล้วนมีความรักความเมตตา และมีความสามารถที่ ยิ่งใหญ่แผ่รุ่งเรืองอยู่ภายในทุกคน หลักการนีโอฮิวแมนนิสเน้นอีกว่า สรรพสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลก ไม่ว่าจะ เป็นเพื่อนมนุษย์ ต่างชาติ ภาษา ศาสนา รวมถึงสัตว์ พืชหรือแม้แต่วัตถุสิ่งของไม่มีชีวิต ล้วนเป็นคนในครอบครัว ใหญ่ของโลกของจักรวาลครอบครัวเดียวกัน มีจุด เริ่มต้นจากสิ่งเดียวกัน มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง จนไม่สามารถแยกออกจากกันได้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2550)

#### การพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีเป้าหมายสำคัญเพื่อพัฒนามนุษย์และสังคม คือ การพัฒนาตนเองทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจ ด้วยการถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิธีการดำเนินชีวิต ทั่วไป เป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีดังนี้

1. การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (Physically Fit) เช่น การรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ การออกกำลังกายสม่ำเสมอที่บริหารทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน เป็นต้น

2. มีจิตใจมั่นคง (Mentally Strong)

2.1 ควบคุมความคิดและการกระทำของตนเองได้ทั้งด้าน

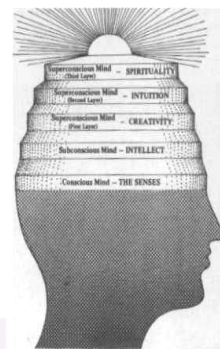
จริยธรรมและคุณธรรม การมีระเบียบวินัย

2.2 มีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์

2.3 มีความเห็นคุณค่าในตนเอง

3. พัฒนาจิตใจชั้นสูงสุด (Spiritual Elevated) มีความรักความเมตตาหรือความรัก ไร้จำแนก (Universal Love) การพัฒนาด้านนี้ถือเป็นด้านที่มีความสำคัญที่สุด ถ้าบุคคล สามารถพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีความคิดสร้างสรรค์ และมีวิชาชีพเพื่อเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้แล้ว ต้อง ประพฤติปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมด้วย ซึ่งเป็นการสร้างสังคม การอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

4. มีความรู้ทางด้านวิชาชีพ วิชาการ (Academic Knowledge)



#### กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

1. การรับประทานอาหารที่มีพลังชีวิต

พลังที่ทำให้ชีวิตของคนเราอยู่ได้ส่วนมาก มาจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไปมนุษย์ต้องการอาศัย พลังงานจากแสงอาทิตย์ในการดำรงชีวิต พลังงานเหล่านี้ถูกสะสมอยู่ในพืชที่มีสีเขียว ผลไม้ ถั่ว ข้าว และผักต่างๆ เมื่อเราทานอาหารเหล่านี้เข้าไปก็เท่ากับเรารับพลังงานจากดวงอาทิตย์โดยตรง เพราะพลังงานที่จำเป็นสำหรับชีวิต นั้นยังคงมีสภาพเดิมอยู่โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง การรับประทานอาหารนั้นควรเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า



ถูกหลักโภชนาการมากที่สุด โดยพยายามรับประทานสิ่งต่อไปนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2551)

☞ อาหารที่เต็มไปด้วยพลังงานสำหรับชีวิต หากเป็นไปได้พยายามทานอาหารที่สดและอยู่ในสภาพตามธรรมชาติให้มากที่สุด เช่น ทานผลไม้สดหรือสลัดผักให้ได้ทุกวัน เมล็ดพันธุ์ผัก ถั่ว ควรพยายามลดที่จะรับประทานอาหารกระป๋อง อาหารแห้ง รมควันระวังอาหารที่ผสมสารเคมีป้องกันอาหารเสียให้มากที่สุด รวมถึงน้ำอัดลมต่างๆ

☞ ควรเลือกรับประทานข้าวน้ำตาล (ข้าวกล้อง) แป้งสาลี จมูกข้าวสาลี น้ำตาลกรวด น้ำตาลอ้อย และน้ำผึ้ง สำหรับข้าวขาว แป้งและน้ำตาลที่มีสีขาวจะมีคุณค่าทางอาหารน้อยมาก เพราะสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายถูกขัดสีออกไปเกือบหมดแล้ว

☞ ไม่ต้องวิตกกังวลเกี่ยวกับการขาดโปรตีน ถ้าเรากินนมทุกวันหรือรับประทานอาหารที่เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองและถั่วต่างๆ รวมทั้งผักสดด้วย ร่างกายจะได้รับโปรตีนครบถ้วน แต่ถ้าเรารับประทานอาหารโปรตีนมากเกินไปจะทำให้ร่างกายมีสภาวะเป็นกรดมาก ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย

☞ พยายามหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน น้ำตาลหรืออาหารที่มีมันมาก เพราะอาหารเหล่านี้ทำให้ร่างกายเกิดสภาวะเป็นกรดสูง อาจใช้วิธีอบ ต้ม หรือนึ่งอาหารประเภทพืชผักต่างๆ แทนการทอดปิ้งหรือย่าง



## 2. การฝึกโยคะ



นักบวชหรือโยคีในประเทศอินเดียหลายพันปีก่อนได้สังเกตเห็นการใช้ชีวิตตามธรรมชาติของสัตว์ทั้ง การเคลื่อนไหว การพักผ่อน การรักษาตัวเองเวลาป่วย จึงได้ทดลองเลียนแบบท่าทางต่างๆ ของสัตว์เหล่านี้ ต่อมาได้ดัดแปลง ศึกษาวิจัยและทดลองท่ากายบริหารต่างๆ เหล่านี้มาใช้ พบว่ามีผลดีเกิดขึ้นแก่ร่างกายและจิตใจของตนเอง

ลักษณะการฝึกโยคะและข้อปฏิบัติ โยคะเป็นการบริหารร่างกายที่แตกต่างจากการออกกำลังกายทั่วไป อาสนะเป็นการออกกำลังกายที่ค่อนข้างช้า นุ่มนวล มีการเคลื่อนไหวที่อ่อนโยน ผสมกับการสูดหายใจลึกๆ และสลับด้วยการสงบนิ่งของร่างกาย ซึ่งหมายถึง การนั่งอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งชั่วระยะเวลาหนึ่ง และเป็นการนั่งจริงๆ ทั้งกายและใจ เพื่อให้กล้ามเนื้อและประสาทได้รับการผ่อนคลายยิ่งขึ้น การทำอาสนะที่ถูกต้องจึงแทบไม่จำเป็นต้องใช้พลังงานในร่างกาย แต่กลับทำให้ร่างกายสดชื่นและมีพลังงานเพิ่มขึ้น สำหรับข้อควรปฏิบัติในการฝึกโยคะ มีดังนี้ (จุฑาภรณ์ สกุลศักดิ์, 2548)

1. โยคะฝึกได้ทั้งเพศชาย เพศหญิง ได้รับผลไม่น้อยกว่ากัน ใช้ความพยายามทีละน้อย เป็นกฎตายตัวว่าอย่าใช้กำลังหักโหม ต้องรู้สีกตัวและพิจารณาตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ซึ่งไม่เท่ากัน

2. ไม่จำกัดอายุ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย เมื่อฝึกได้เบื้องต้นแล้วสามารถพัฒนาไปตามความมุ่งมั่นและความพยายามของแต่ละคน

3. การเคลื่อนไหวตามหลักโยคะ มีลักษณะช้าๆ เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีการกระตุ่น จึงทำให้ระบบประสาท กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด

4. ผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาก่อนเริ่มลงมือปฏิบัติ ทำบริหารหรือทำดัดตนหลายๆท่า ไม่ใช่ทำบริหารธรรมดาต้องปฏิบัติอย่างพยายาม ปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ แต่ละท่าเป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์ไม่มีการเคลื่อนไหวแบบตะกุกตะกัก สะบัด เหวี่ยง เคลื่อนไหวรวดเร็วจนเกินไป

5. ขณะฝึกใช้เวลาประมาณครึ่งหรือ 1 ชั่วโมง อย่างต่อเนื่อง

6. ใช้ผ้ารองขณะฝึก เพื่อให้ร่างกายไม่กดบนพื้นเกินไป

7. ควรเริ่มด้วยท่าชุดฝึกกลมปรมาณ การอบอุ่นร่างกาย เพื่อคลายเส้นก่อนฝึกท่าเฉพาะหรือท่ายาก

8. ไม่ควรฝึกเวลาที่อากาศร้อนจัด เช่น ตอนเที่ยง หรือที่ที่มีอากาศไม่บริสุทธิ์

9. โยคะไม่ใช่การแข่งขัน เปรียบเทียบ อดทน หรือแสดงตนเพื่อโชว์ความสามารถ

10. การฝึกโยคะควรเริ่มกับผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญระยะหนึ่งก่อนแล้วจึงทบทวนด้วยตนเอง เพราะทำบริหารบางท่า ถ้าผู้ฝึกไม่มีความรู้ ความชำนาญเพียงพอ อาจไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควรหรือไม่เกิดผลตามจุดจนทำให้เกิดอันตรายได้

ประโยชน์ของการฝึกอาสนะ การฝึกอาสนะทำให้เกิดการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ ได้แก่

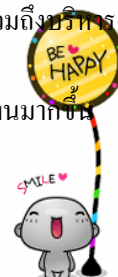
1. สร้างสมดุลแก่ร่างกาย ด้วยการกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต เพิ่มความคล่องตัวของข้อต่อต่างๆ โดยกำจัดสารตกค้างที่อยู่บริเวณเหล่านั้นออกไป เพิ่มการนำเข้าของออกซิเจนไปยังปอดมากขึ้น เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

2. บริหารกระดูกสันหลังซึ่งเกี่ยวพันโดยตรงกับระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ผู้ฝึกมีระบบประสาทที่ดี มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน นวดอวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ตับ กระเพาะอาหาร ลำไส้ รวมถึงบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่ากลับคืนสู่ความมีชีวิตชีวา

3. บุคคลสามารถควบคุมร่างกาย อารมณ์และจิตใจได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น

4. เกิดความสงบในจิตใจ ลดความเครียดและความกังวลทางจิต

5. ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค ชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน



### ทำสุริยมณฑการ หรือทำไหว้พระอาทิตย์

เป็นท่านี้มีประโยชน์ต่อชีวิตของเรามาก ที่สำคัญที่สุดช่วยให้สติของเราสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นการพัฒนาจิตใจที่สมบูรณ์ท่าหนึ่ง ทำให้ผู้ฝึกได้บริหารแทบทุกส่วนของร่างกาย เพิ่มพลังให้แก่ระบบหายใจและระบบประสาท ทำให้ผู้ฝึกหายใจได้ลึก ซ้ำ สม่ำเสมอมากยิ่งขึ้น การไหลเวียนของโลหิตในร่างกายดียิ่งขึ้น ทำให้ตัวอ่อน มีบุคลิกภาพที่สง่างาม

ท่านี้ประกอบด้วยท่าทาง 12 ท่า แต่ละท่าได้มีการกำหนดลมหายใจไว้ด้วย โดยผู้ฝึกต้องควบคุมการหายใจเข้า หายใจออก และการกลืนลมหายใจควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหว ทำให้ผู้ฝึกมีการระลึกร่างกายสูง มีพลังสติสูงขึ้น วิธีการฝึกมีดังนี้

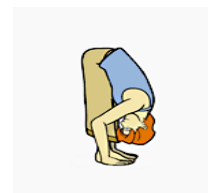
1. ยืนนิ่งหลังตรง เท้าทั้งสองชิดกัน พนมมือพร้อมกับหายใจเข้าแล้ว หายใจออกพร้อมยื่นแขนตรงไปข้างหน้า ระดับแขนเสมอไหล่ สองแขนขนานกัน



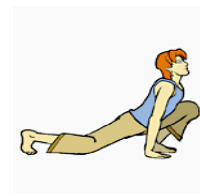
2. หายใจเข้าพร้อมยกแขนทั้งสองขึ้น เอนตัวเฉพาะส่วนบนไปข้างหลัง



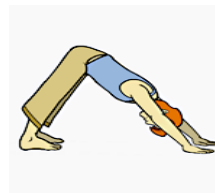
3. หายใจออกพร้อมกับก้มตัวไปข้างหน้า พยายามให้นิ้วมือทั้งสองข้างจรดพื้น เข้าตรง



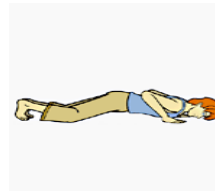
4. ยังหายใจออกอยู่ ย่อตัวลง ค่อยๆเหวี่ยงเท้าขวาไปข้างหลัง ให้เข่าขวาจรดพื้น เท้าซ้ายยังอยู่ระหว่างมือ เลื่อนตัวไปข้างหน้า เล็กน้อยแล้ว เยกหน้าขึ้น ขณะเดียวกันหายใจเข้า



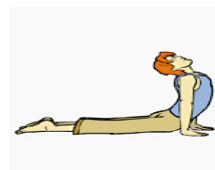
5. กลั้นลมหายใจเหยียดเท้าซ้ายไปข้างหลังจนสุดขา แล้วเหยียดเท้าขวาตามไปสุดขาเช่นเดียวกัน แขนตรงและลำตัวตรง



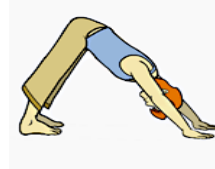
6. หายใจออกค่อยๆ หย่อนตัวลงกับพื้น พยายามให้แปล่งของร่างกายสัมผัสพื้น ได้แก่ หน้าผาก หน้าอก มือสองข้าง เข่าสองข้าง และปลายเท้าสองข้าง



7. หายใจเข้าพร้อมกับใช้มือดันร่างกายเฉพาะส่วนบนขึ้น ส่วนล่างทาบอยู่กับพื้นให้เหมือนกับการเคลื่อนไหวของงูเห่า เมื่อยกส่วนหัวขึ้นพร้อมจะจก



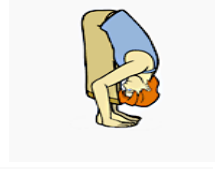
8. หายใจออกแล้วยกตัวโค้งขึ้น กดส้นเท้าลง พยายามให้ส้นเท้าแตะพื้น โดยไม่เคลื่อนทั้งมือและเท้า



9. ยังหายใจออกอยู่ คุกเข่าซ้ายหรือขยับเท้าซ้ายไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วเหยียดเท้าขวามาข้างหน้าให้มาอยู่ระหว่างมือทั้งสองข้าง หัวแม่เท้ากับปลายนิ้วมือให้อยู่ในระดับเดียวกันแล้วเคลื่อนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เหยียดหน้าขึ้นลมหายใจเข้า



10. หายใจออก ลูกเข่าขึ้นยืนให้เข้าตรง พยายามให้มือแตะพื้นเหมือน ข้อ 3



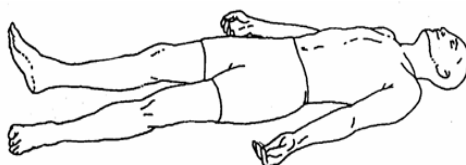
11. หายใจเข้า ยกร่างกายส่วนบนขึ้นแล้วเอนไปข้างหลังเหมือน ข้อ 2



12. หายใจออก ค่อยๆลดมือลงไว้ด้านข้างของร่างกายแล้วยกมือขึ้นพนมเป็นหนึ่งรอบของสุริยชนมัสการ



### ท่าซากศพ Savasana ชะชะนั



วิธีการฝึก : นอนหงาย กางขาประมาณ 1 ฟุต กางแขนประมาณ 1 ฟุต หงายฝ่ามือ

คำแนะนำ : การหลับตา อาจช่วยให้ฝึกได้ดีขึ้น มีสติกำหนดรู้ลมหายใจ

พักศีรษะสบายๆ จะตะแคงศีรษะก็ได้

ท่าศพไม่ใช่การนอนหลับ

หากง่วง ให้ลองขยับตัว เช่น รวบขาชิดสักพัก ให้รู้ตัวตื่น แล้วกลับไปอยู่ท่าศพต่อไป

### ท่างู Bhujangasana ภูงคะชัน



วิธีการฝึก :



1. เริ่มจากท่าจระเข้ แล้วเข้าสู่ท่าเตรียม ด้วยการรวบขาชิดกัน แขนชิดลำตัว หงายฝ่ามือ คางจรดพื้น



2. ยกมือวางเสมอและชิดทรวงอก หน้าผากจรดพื้น ตั้งศอกขึ้น ปิดศอกชิด



3. ค่อยๆยกขึ้นตามลำดับ จากหน้าผาก ศีรษะ ไหล่ และ ทรวงอก

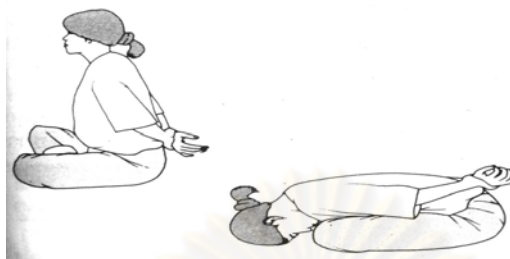
คำแนะนำ : ค่อยๆยกศีรษะ ยกหลังขึ้นช้าๆ เสมือนว่าเรากำลังยกกระดูกสันหลังทีละข้อๆ

ไม่ยกสูงเกิน ให้สะดือแนบติดพื้นตลอด

อย่าเอนหน้ามากเกินไป เพราะจะทำให้ปวดต้นคอได้

ทอดขาแนบพื้น ไม่เกร็งขา โดยเฉพาะช่วงเริ่มยก

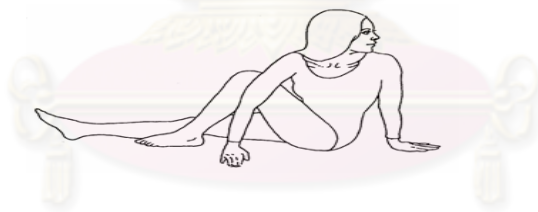
### ทำสัญลักษณ์แห่งโยคะ Yoga Mudra โยคะมูทรา



#### วิธีการฝึก :

1. นั่งในท่าตัวตรงขัดสมาธิ ไขว้แขนไปทางด้านหลังใช้มือขวาจับมือซ้าย
2. เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าลึกๆ จนเต็มปอด (นั่งหลังตรง)
3. หายใจออกพร้อมกับก้มตัวไปข้างหน้าเรื่อยๆ จนสุดลมหายใจ และหน้าผากจรดพื้น คงอยู่ในสภาวะก้มหน้าหายใจเป็นเวลา 8 นาที
4. จากนั้นยกตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้นพร้อมกับหายใจเข้าทำติดต่อกัน 8 ครั้ง

#### ท่าบิดสันหลัง Vakrasana วักระชัน



#### วิธีการฝึก :



1. เข้าสู่ท่านั่งหลังตรง



2. ชันเข่าซ้าย สันเท้าซ้ายเสมอเข่าขวา มือซ้ายยันหลัง ตั้งหลังตรง



3. ซ้อมอกขวาคร่อมเข่าซ้าย ออกแรงศอกขวา ดันดันขาซ้ายเข้าแนบเอว เข้มวท้อง แล้วบิดตัวไปทางซ้ายตามลำดับ จากเอว ไหล่ และศีรษะ

## 4. ทำสลับข้าง



คำแนะนำ : ตั้งแผ่นหลังให้ตรง ตลอดเวลาที่บิด  
รักษาระดับไหล่ทั้งสองข้าง ให้ขนานพื้น  
รักษาข้อศอกของแขนข้างที่ใช้นั่งพื้นให้ตรง ไม่งอศอก

## ท่ากล้อ Chakrasana จักระชัน



## วิธีการฝึก :



1. ยืนหลังตรง ไม่เกร็ง สันเท้าชิด มีสติรับรู้อยู่ที่บริเวณฝ่าเท้า



2. ยกแขนซ้ายขึ้นทางด้านข้างลำตัว จนแขนขนานพื้น



3. พลิกฝ่ามือหงาย



4. ยกแขนต่อ จนให้ต้นแขนแนบชิดหู เขย็ดข้างลำตัวทั้งหมด



5. ค่อยๆ โน้มตัวไปทางขวา เหยียดกล้ามเนื้อข้างลำตัวทุกส่วน

6. จากนั้น ทำสลับข้าง

คำแนะนำ : ตลอดเวลา ให้ส้นเท้าชิดกันไว้

ท้ายสุด ให้ก้มคอ ไม่ฝืนกระดูกต้นคอ

สายตามองตรงไปข้างหน้า จนช่วงสุดท้ายที่พับกระดูกต้นคอ ค่อยก้มมองพื้น ไม่ดันสะโพกออกข้างตัว เพียงงอเอวเท่านั้น

### 3.การบริหารท่าเกาชิกิ



การฝึกสติแบบนีโอฮิวแมนนิส ด้วยการเดินเกาชิกิ (Kaoshikii) มาจาก คำภาษาสันสกฤตว่า Kosa ซึ่งแปลว่า ระดับจิตของมนุษย์ การเดินเกาชิกิเป็นการพัฒนาทุกระดับจิต จิตสำนึก จิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึก ของมนุษย์ที่เริ่มตั้งแต่ระดับจิตนอกสุดของคนเรา คือ ร่างกาย ทำเดินรำนี้อประคิษฐ์ขึ้นโดย PR. Sarkar โยคีผู้ยิ่งใหญ่แห่งศตวรรษนี้ ในปี ค.ศ. 1978

การเดินรำนเกาชิกิประกอบด้วย 18 จังหวะ ไปทางขวา 5 จังหวะ ทางซ้าย 5 จังหวะ ข้างหน้า 3 จังหวะ และทางด้านหลัง 5 จังหวะ ขณะที่เดินจะมีการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันทั้งมือและเท้าพร้อมกับภาวนาคำที่เป็นภาษาสันสกฤตว่า BABA NAM KEVA LAM (บาบานัม เควาลัม) ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษได้ว่า Love is every where หรือ ความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่งหรือมีความรักให้กับตัวเอง และมีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง

วิธีการฝึกเริ่มจาก

1. ผู้เดินยกมือพนมตรงขึ้นเหนือศีรษะ ศีรษะของผู้เดินจะอยู่ระหว่างแขนทั้งสองข้างที่เหยียดตรงตลอดเวลา และแขนสองข้างจะแนบกับหูของผู้เดิน

2. การเคลื่อนไหวเริ่มจากการเอียงร่างกายดังนี้

2.1 เอียงไปทางขวา 3 จังหวะ แล้วกลับไปเดิม 2 จังหวะ

2.2 เอียงไปทางซ้าย 3 จังหวะ แล้วกลับมาที่เดิม 2 จังหวะ

2.3 ก้มลงไปข้างหน้า 2 จังหวะ แล้วกลับมาที่เดิม 1 จังหวะ

2.4 เอนไปข้างหลัง 2 จังหวะ แล้วกลับมาที่เดิม 1 จังหวะ

3. จบท่าเดินรำน 1 รอบ ด้วยการเหยียบแรงๆบนพื้นด้วยเท้าขวาและเท้าซ้าย

4. การเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนบนของร่างกาย และเท้าของผู้ฝึกจะมีการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะที่สอดคล้องกัน

4.1 จังหวะแรก เท้าขวาแตะพื้นหลังเท้าซ้าย แล้วชักเท้าขวาไปที่เดิม เท้าขวาเรียบคิดพื้น

4.2 เท้าซ้ายจะไปแตะพื้นหลังเท้าขวา แล้วชักเท้ากลับไปเดิม เท้าซ้ายเรียบคิดพื้น

4.3 ทำเช่นนี้สลับกันไปเรื่อยๆ พร้อมคำภาวนา BABA NUM KAVALUM และคิดถึง ความหมายของคำนี้ตลอดเวลา

4.4 การเคลื่อนไหวที่อวัยวะส่วนบนและส่วนล่างประสานกัน ให้ดูในแผนภาพประกอบ

ท่าเตรียมพร้อม ด้วยการยืนตรง แขนเหยียดตรงชูขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือประกบกัน ดังภาพ



### ท่าที่ 1 โนม้ลำตัวไปทางขวา

จังหวะที่ 1 เริ่มด้วยการ โนม้ตัวไปทางขวาเล็กน้อย ขณะเดียวกัน ไขว้เท้าขวาไปเคาะพื้น

ด้านหลัง 1 ครั้ง โดยขณะที่ โนม้ตัวและไขว้ขาให้เป็นจังหวะเดียวกันดังภาพ 1.1

จังหวะที่ 2 โนม้ลำตัวไปทางขวาอีกเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 1.2

จังหวะที่ 3 โนม้ลำตัวไปทางขวาเพิ่มขึ้นอีกจนสุดตัว พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 1.3

จังหวะที่ 4 ดิ่งลำตัวกลับขึ้นมาให้อยู่ในท่าเดียวกับจังหวะที่ 2 พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 1.4

จังหวะที่ 5 ดิ่งลำตัวกลับขึ้นมาในท่าลำตัวตรง พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 1.5



### ท่าที่ 2 โนม้ลำตัวไปทางซ้าย

จังหวะที่ 1 เริ่มด้วยการ โนม้ตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไป

เคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.1

จังหวะที่ 2 โนม้ลำตัวไปทางซ้ายอีกเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้น

ด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.2

จังหวะที่ 3 โนม้ลำตัวไปทางซ้ายเพิ่มขึ้นอีกจนสุดตัว พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไป

เคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.3

จังหวะที่ 4 ดิ่งลำตัวกลับขึ้นมาให้อยู่ในท่าเดียวกับจังหวะที่ 2 พร้อมกับก้าวเท้าขวา

ไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.4

จังหวะที่ 5 ดิ่งลำตัวกลับขึ้นมาในท่าลำตัวตรง พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้น

ด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.5





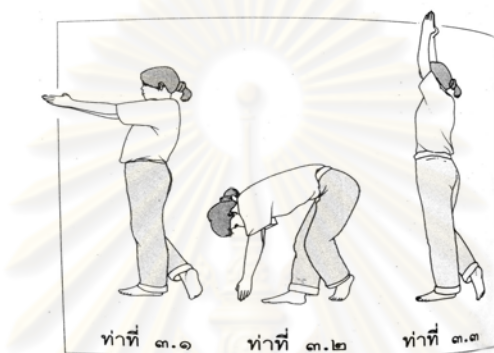
### ท่าที่ 3 โนม์ลำตัวไปด้านหน้า

จังหวะที่ 1 โนม์ตัวไปด้านหน้า พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ

3.1

จังหวะที่ 2 โนม์ลำตัวไปทางด้านหน้าจนสุดตัว ปลายนิ้วแตะพื้น พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 3.2

จังหวะที่ 3 ดิ่งลำตัวกลับขึ้นมาในท่าตรง พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 3.3



### ท่าที่ 4 เอนลำตัวไปด้านหลัง

จังหวะที่ 1 เอนลำตัวไปด้านหลัง พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ

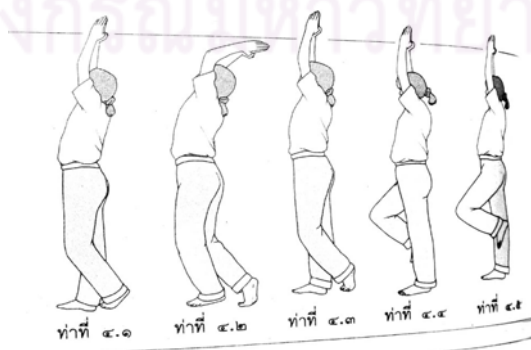
4.1

จังหวะที่ 2 เอนลำตัวไปด้านหลังสุดตัว พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 4.2

จังหวะที่ 3 ดิ่งลำตัวกลับขึ้นมาในท่าตรง พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ด้านหลัง ดังภาพ 4.3

จังหวะที่ 4 ลำตัวอยู่ในท่าตรงพร้อมกับยกเท้าขวารั้ง-ลง (เป็นการกระแทกพื้น) ดังภาพ 4.4

จังหวะที่ 5 ลำตัวยังอยู่ในท่าเดิมเหมือนจังหวะที่ 4 พร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้น-ลง (เป็นการกระแทกพื้น) ดังภาพ 4.5 จบลงด้วยท่าเตรียมพร้อม



### 3. การทำให้คลื่นสมองต่ำ การผ่อนคลายให้เกิดวังงด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ

กิจกรรมที่ช่วยทำให้คลื่นสมองต่ำ มีหลายลักษณะ ดังนี้

1. การปฏิบัติโดยผสมผสานเทคนิคสู่สภาวะคลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ประกอบด้วย เสียงเพลงที่มีคลื่นสมองต่ำ หลับตา หายใจลึกๆ ช้าๆ สั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย และอยู่ใกล้ธรรมชาติอาจเป็นธรรมชาติจริงๆหรือในจินตนาการ มีหลักปฏิบัติ ดังนี้

1.1 เปิดเพลงที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ เพลงที่แนะนำ คือ Awakening เพื่อสร้างบรรยากาศ ปลดปล่อยจิตใจให้ล่องลอยไปกับเสียงเพลงประมาณ 2-3 นาที เพียงเราฟังเพลงที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ คลื่นสมองของเราที่ต่ำลงแล้วโดยไม่ต้องใช้เทคนิคอื่นๆ

1.2 นั่งสบายๆ บนเก้าอี้ ไม่กอดอก ไม่ไขว่ห้าง

1.3 หายใจลึกๆ เข้าออกช้าๆ ให้เต็มปอด เวลาหายใจเข้าให้หายใจเข้าลึกจนนับถึงแปด เวลาหายใจออกให้หายใจออกจนสุดนับถึงแปด หายใจเข้า-ออกลักษณะนี้ประมาณ 10-12 รอบ

1.4 สั่งให้ทุกส่วนในร่างกายผ่อนคลาย เริ่มตั้งแต่ใบหน้า โดยสั่งให้หน้าผากของเราผ่อนคลาย ลูกตา อวัยวะภายใน แก้ม ปาก คาง คอ ไหล่ หน้าอก แขน นิ้ว และเรื่อยไปจนถึงปลายเท้า ระหว่างที่สั่งจิตของเราเราจะหายใจลึกๆ ช้า สม่ำเสมอ การผ่อนคลายนี้ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

1.5 จินตนาการว่าเราไปนั่งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่สวยงาม เช่น ท้องทุ่งที่สวยงาม ชายทะเลบนภูเขา ล้อมรอบด้วยธรรมชาติต้นไม้ และลำธาร

1.6 ปลดปล่อยจิตใจของเราให้อยู่ในสภาวะอัลฟา ประมาณ 5-10 นาที

1.7 เมื่อต้องการกลับเข้าสู่สภาวะปกติ บอกตนเองว่าจะนับหนึ่งถึงสิบ เมื่อนับถึงสิบเราจะตื่นขึ้นมาอีกครั้ง รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับได้รับการพักผ่อนมานานๆ จะกลายเป็นอารมณ์ดี เยือกเย็น เป็นคนใหม่ เมื่อนับถึงสิบก็ล้มตาคืน ปฏิบัติภารกิจต่างๆ ด้วยคลื่นสมองที่ต่ำลง

### 2. ท่านอนตาย และผ่อนคลายและจินตนาการ



ท่านอนตายของโยคะ (Dead Posture) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุด

สำหรับการผ่อนคลาย ผู้ฝึกอาจเปิดเพลงคลาสสิกเบาๆเพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลายประกอบด้วย ท่านอนตายเพื่อการผ่อนคลาย เริ่มต้นจาก นอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มีอวัยวะข้างลำตัวโดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น ศีรษะไม่หนุนหมอนเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกาย

ได้อย่างทั่วถึง หลับตานึกและจินตนาการตามดังนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543)

จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึกๆ ช้าๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยายลำตัวขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบ ลำตัวยุบและหน้าอกยุบ ตัดความคิดเรื่องอื่นๆออกให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้ตัวของเรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบายๆ ลึกๆ ช้าๆ ลำตัว หน้าอก ของเราผ่อนคลาย ใบหน้า ลูกตา ของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขา ของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราเบาสบาย ผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสนเบา เหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่าเราเดินอยู่ลำพังบนท้องทุ่งในชนบทที่มีอากาศบริสุทธิ์ เราสูดลมหายใจจากอากาศที่บริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เราสูดอากาศที่ดีที่สุด ผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้าพื้นดินที่เป็นธรรมชาติ เราได้ยินนกร้องที่ไพเราะ ได้ยินเสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เรารู้สึกมีความสุขมาก เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เบื้องหน้าของเราคือ ดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้า เราเห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลงจนลับขอบฟ้าไปแล้วเราก็นอนในท่านอนตายที่ชายหาดอย่างสงบตามลำพัง เราสูดกลิ่นผ่อนคลายที่สุด อากาศที่ดีที่สุด และมีความสุขมากที่สุด ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลาย เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด มือข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่มาวางทับมือข้าง

ขวของเรา มือข้างซ้ายของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่มาวางทับมือข้างซ้ายของเราไว้ เวลานี้มือข้างซ้ายและข้างขวาของเราหนักจนไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ เวลานี้เท้าข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าข้างขวาของเราไว้ เวลานี้เท้าซ้ายของเราหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าซ้ายของเราไว้ เท้าข้างซ้ายและข้างขวาของเรารู้สึกหนักมากจนไม่สามารถขยับเขยื้อนไปได้แล้ว เวลานี้มือข้างขวาของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไปอยู่ในมือข้างขวาของเรา เวลานี้มือข้างซ้ายของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไปอยู่ในมือข้างซ้ายของเรา มือข้างขวาและข้างซ้ายของเรารู้สึกหนักและร้อนมาก เวลานี้เท้าข้างขวาของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไปอยู่ในเท้าข้างขวาของเรา เวลานี้เท้าข้างซ้ายของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไปอยู่ในเท้าข้างซ้ายของเรา มือและเท้าของเรารู้สึกหนักและร้อนมาก เราไม่สามารถขยับเขยื้อนมือและเท้าของเราได้แล้ว ลมหายใจของเราเร็วสบาย ผ่อนคลาย เวลานี้ท้องของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนกับมีน้ำที่กำลังเดือดอยู่ในท้องของเรา หน้าผากของเราเย็นสบายรู้สึกเหมือนมีลมเย็นพัดผ่าน หน้าผากของเราเวลานี้กำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายอย่างที่สุด เพื่อที่จะให้เราอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายยิ่งขึ้นไปอีก

จินตนาการว่าเรากำลังลอยอยู่กลางมหาสมุทรที่คลื่นลมกำลังสงบ เราจะนับถอยหลังจากยี่สิบถึงหนึ่ง ในขณะที่เรานับถอยลง เราจะจมลึกลงในมหาสมุทร ลึกลง ลึกลง ลึกลง ยิ่งเราจมลึกลงเท่าไร เรายิ่งผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ยี่สิบ สิบเก้า สิบแปด .....สิบ ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลายมากขึ้นทุกที เก้า แปด เจ็ด หก ..... หนึ่ง เวลานี้เราจมลึกลงใต้มหาสมุทร เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด เราจินตนาการถึงสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิตของเราให้ชัดเจนที่สุด

เมื่อจะกลับสู่สภาวะปกติ เราจะนับ 1 ถึง 10 เมื่อนับถึง 10 เราจะรู้สึกตัวอีกครั้ง เราจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆกลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือขยับเท้า พลิกซ้าย พลิกขวา และลุกขึ้น

### 3. การฝึกสมาธิ

สมาธิ หมายถึง ตั้งใจแน่วแน่อยู่ในสิ่งที่ตัวทำ คือ เมื่อทำงานสิ่งใด ก็ตั้งใจแน่วแน่อยู่ในงานสิ่งนั้น “ คุณสมบัติทางใจของมนุษย์นั้น จะไม่มีอะไรสำคัญยิ่งไปกว่าสมาธิ ”

การฝึกสมาธิสามารถทำได้หลายวิธี ผู้เขียนขอแนะนำการปฏิบัติตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส ดังนี้



การฝึกสมาธิด้วยมนตราเสียงเพลงหรือการทำคีรตัน (Kiirtan) เป็นการภาวนาหรือการร้องเพลง มंत्रารายอย่างต่อเนื่องกันไประยะหนึ่ง เพื่อให้จิตใจของผู้ร้องเกิดความสงบ ปิติสุขและคลื่นสมองต่ำอย่างรวดเร็ว จากคำมนตราที่มีพลังยิ่งใหญ่ คือ บาบานัม เควาลัม ซึ่งมีความหมายว่า ทุกๆสิ่งที่ฉันเห็น ทุกๆสิ่งที่ฉันรู้สึก ทุกๆสิ่งที่ฉันได้สัมผัส ทุกๆสิ่งที่ฉันได้ยิน ล้วนแล้วแต่เป็นส่วนหนึ่งของความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ หรือความรักมีอยู่ในทุกหนแห่ง กิจกรรมการทำคีรตันเริ่มจาก นั่งสบายๆอาจนั่งตามลำพังหรือนั่งเป็นกลุ่มก็ได้ หลังจากนั้นเปิดเพลง Celestial Kiirtan ผู้ฝึกร้องเพลงคลอตามเทปเพลงเรื่อยๆ ผู้ฝึกร้องเพลงมนตราพร้อมกับคิดถึง ความหมายของมนตราตลอดเวลา เพียง 2 หรือ 3 เพลง ก็จะทำให้จิตใจสงบ เยือกเย็น มีคลื่นสมองต่ำลง จิตใต้สำนึกจะได้รับข้อมูลทางบวกมากขึ้น มีความรู้สึกดีกับตนเอง มีความรักให้กับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น การปฏิบัติควรกำหนดเวลาที่แน่นอนวันละ 10-20 นาที วันละ 2 ครั้ง

การฝึกสมาธิด้วยการภาวนามंत्रาไว้ในใจว่า บาบานัม เควาลัม ซึ่งแปลว่า ความรักที่มีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง เวลาหายใจเข้าจดจ่อกับคำว่า บาบานัม เวลาหายใจออกจดจ่อกับคำว่า เควาลัม ผู้ฝึกควรหาโอกาสภาวนาคำมนตราและคิดถึงความหมายของคำๆนี้อยู่ในใจเสมอๆ จะทำให้จิตสำนึกของผู้ฝึกค่อยๆเปลี่ยนไป

ตามสิ่งที่เราคิด ในไม่ช้าพลังจิตอันมหาศาลที่เกิดจากจิตใจที่จดจ่ออยู่กับเสียงที่ท่องไว้ในใจเพียงอย่างเดียวนี้ จะค่อยๆยกจิตใจของผู้ทำสมาธิให้เข้าสู่ดินแดนแห่งความหยิ่งรู้เอง แล้วกลายเป็นคนมีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

การพัฒนาจิตที่ถูกต้องของมนุษย์ จะต้องเป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้ฝึกได้ปรับคลื่นสมองของตนเองให้เข้าใกล้คลื่นความถี่ต่างๆของจักรวาลที่เรียกว่า Proto-psycho-spiritual เราก็จะเป็นอย่างที่เราคิด หรือ จิตใจของเราจะเปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราคิด การฝึกสมาธิที่ถูกต้อง เป็นเหมือนการอาบน้ำชำระสิ่งสกปรกให้แก่จิตใจของเรา พลังแห่งความรักที่เกิดจากทำสมาธิ ทำให้เรากลายเป็นคนที่มีความใจอ่อนโยน เขือกเย็น สงบ แน่วแน่ มั่นคง จนไม่หวั่นกลัวกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่จะผ่านเข้ามาในชีวิต

“ การทำสมาธิแบบนี้โออิวิแมนนิส เพื่อขจัดอารมณ์ลบต่างๆ ออกไปจากจิตได้สำนึก ประกอบด้วย การฝึกกลคลื่นสมองของตนเอง การใส่ข้อมูลด้านบวกในจิตได้สำนึกในขณะที่คลื่นสมองต่ำ และการเพิ่มพลังแห่งความรักในจิตได้สำนึกด้วยการทำสมาธิด้วยมันตรา ”

เกียรติวรรณ อมาตยกุล

#### 4. การให้พลังทางบวก (Empowerment)



เป็นการใช้ความคิด คำพูด หรือการกระทำที่ทำให้ตัวเราและบุคคลรอบข้างมีพลังด้านบวกเพิ่มมากขึ้น ในแนวปฏิบัติสามารถกระทำใช้ในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลา การให้พลังทางบวกจะเป็นการสร้างมิตรภาพ รักษาสัมพันธภาพระหว่างกัน เพราะผู้ปฏิบัติจะกลายเป็นคนมีเสน่ห์ น่ารัก เป็นที่รักของบุคคลทั่วไปได้อย่างง่ายดาย มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การยิ้ม → เราให้เกียรติและมีความเคารพให้กับบุคคลอื่น เป็นรอยยิ้มแห่งความจริงใจการชม → การพูดถึงส่วนที่ดีๆ ของคนๆนั้น เอาข้อดีที่เขาทำจริงๆ มาพูด
- การสบตา → มองผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่ดี ชื่นชมในตัวเอง
- การสัมผัส → ช่วยให้ผู้กลายเป็นคนดีและมีความสุข
- การสวัสดี → ทำให้เรลดอคติของตนเองลง มีความเคารพให้กับผู้อื่นและมีความเคารพให้กับตนเองมากขึ้น

หัดคิดถึงแต่ด้านบวก แล้วจะรู้ว่าไม่มีสิ่งที่เป็นไปได้

หัดฝัน แล้วจะรู้ว่าโลกนี้น่าอยู่

หัดพูดแต่ด้านบวก แล้วจะรู้ว่ามีคนอีกมากมายที่รักเรา

หัดยิ้ม แล้วจะรู้ว่าเราคือคนที่น่ารัก

หัดฟาดฟันกับอุปสรรค แล้วจะรู้ว่าเราคือคนที่เข้มแข็ง

ลองทน แล้วจะรู้ว่าเรามีความอดทนยิ่งกว่าใคร

ลองออกกำลังกายทุกวัน แล้วจะรู้ว่าเราคือมนุษย์เจ้าพลังคนหนึ่ง

ลองคิดเอาชนะ แล้วจะรู้ว่าเราสามารถเอาชนะตัวเองได้ไม่ยาก

ลองคิดให้ใหญ่ แล้วจะรู้ว่าเรามีความสามารถอย่างน่าแปลกใจ



อารี พันธุ์ณี

### ส่วนที่ 3

#### ความรู้เสนอแนะในการเรียนรู้ร่วมกัน

การเรียนรู้ร่วมกัน เป็นวิธีการเรียนที่จัดให้ผู้เรียนได้ร่วมทำงานเป็นกลุ่มย่อย โดยให้สมาชิกทุกคนรับผิดชอบต่อความสำเร็จของกลุ่มร่วมกัน สมาชิกช่วยกันทำงานให้สำเร็จโดยมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน มีการร่วมคิด ร่วมทำงานอย่างเต็มความสามารถ มีการอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันภายใต้บรรยากาศที่เคารพให้เกียรติกันและกัน จนกระทั่งงานบรรลุเป้าหมายความสำเร็จ (Arend , 1994)



#### การเรียนรู้ร่วมกัน - แนวคิดเรื่องการทำงานเป็นกลุ่ม

การทำงานเป็นทีม หมายถึง การที่กลุ่มบุคคลเข้ามาร่วมกันปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ การร่วมกันปฏิบัติงานจะเป็นอย่างไรราบรื่นและประสบความสำเร็จหรือไม่ เพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยและองค์ประกอบหลายประการ การรวมกลุ่มที่มีลักษณะของการทำงานเป็นทีม จำเป็นต้องประกอบด้วย (ทิสนา เขมมณี, 2545)

1. การมีเป้าหมายร่วมกัน บุคคลที่มาร่วมกันต้องมีวัตถุประสงค์ในการมาร่วมกัน จะต้องมีการรับรู้และเข้าใจเป้าหมายร่วมกันว่า จะทำอะไรให้สำเร็จ
2. มีส่วนร่วมในการดำเนินงาน บุคคลที่มาร่วมกลุ่มต้องมีบทบาทหน้าที่ในการดำเนินงานเพื่อให้กลุ่มบรรลุเป้าหมายในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง
3. การติดต่อสื่อสารกันในกลุ่ม บุคคลที่รวมกลุ่มจะต้องมีการสื่อความหมายกัน เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจในการทำงานร่วมกัน
4. การประสานงานกันในกลุ่ม กลุ่มจำเป็นต้องมีระบบการประสานงานเพื่อให้งานของกลุ่มสำเร็จ
5. การตัดสินใจร่วมกัน บุคคลที่รวมกลุ่มต้องมีโอกาสตัดสินใจในงานที่ทำร่วมกันในระดับใดระดับหนึ่ง
6. ผลประโยชน์ร่วมกัน คือ สมาชิกกลุ่มต้องมีโอกาสได้รับการจัดสรรผลตอบแทนที่กลุ่มได้รับจากการทำงานร่วมกัน

สำหรับจุดมุ่งหมายของกลุ่ม โดยทั่วไปอาจจำแนกจุดมุ่งหมายของกลุ่มเป็น 3 ประเภท คือ

1. กลุ่มเพื่อการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร มีจุดมุ่งหมายพื้นฐานเพื่อการค้นหาและแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ต่างๆ
2. กลุ่มเพื่อการสังคม กลุ่มแบบนี้มีจุดมุ่งหมายโน้มเอียงไปในมิติด้านอารมณ์ สังคมมากกว่าเพื่อให้เกิดผลงาน กลุ่มจะเน้นความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกเป็นหลัก เพื่อให้สมาชิกรู้จักกันและกันในฐานะที่แต่ละคนมีบุคลิกภาพเฉพาะตัว เช่น กลุ่มสังสรรค์ กลุ่มพัฒนาตนเอง กลุ่มท่องเที่ยว
3. กลุ่มเพื่อการแก้ปัญหา กลุ่มแบบนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อแสวงหาทางเลือกต่างๆ ในการแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง สมาชิกต้องร่วมกันนิยามขอบข่ายของปัญหาให้ชัดเจน จึงสามารถค้นหาสาเหตุและวิธีการแก้ปัญหาได้ ผลงานเป็นสิ่งที่กลุ่มประเภทนี้ต้องดำเนินการให้ได้ด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ



### องค์ประกอบสำคัญในการทำงานเป็นกลุ่ม

1. องค์ประกอบด้านผู้นำ ถือเป็นบุคคลที่สำคัญมากในการดำเนินงานในกลุ่ม หากกลุ่มใดมีผู้นำที่มีคุณสมบัติที่ดี รู้และเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตน มีทักษะในการปฏิบัติตามหน้าที่นั้นแล้ว กลุ่มก็มีแนวโน้มประสบความสำเร็จสูง
2. องค์ประกอบด้านบทบาทของสมาชิกกลุ่ม ถ้าสมาชิกมีความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตน แต่ไม่ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มที่ดี กลุ่มนั้นจะทำงานได้บรรลุผลสำเร็จได้ยาก เพราะการทำงานเป็นกลุ่มต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากผู้ร่วมงานทุกคนเป็นสำคัญ
3. องค์ประกอบด้านกระบวนการ กระบวนการดำเนินงานเป็นเรื่องสำคัญ เพราะทำให้กลุ่มมีการวางแผนร่วมกัน มีความเข้าใจในแผนงานและขั้นตอนการทำงาน ซึ่งทำให้การดำเนินงานของสมาชิกเป็นไปในทิศทางเดียวกัน กระบวนการทำงานที่ไม่ดีพอ อาจก่อให้เกิดปัญหาระหว่างบุคคล ทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการแตกแยกกัน



### บทบาทสมาชิกกลุ่มในการเรียนรู้ร่วมกัน

เพื่อให้สมาชิกมีจุดมุ่งหมายในการมีส่วนร่วมในกลุ่ม เกิดการเรียนรู้จากตัวงาน มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และช่วยปรับปรุงกระบวนการกลุ่ม บทบาทสำคัญของผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาในการเรียนรู้ร่วมกันมี ดังนี้

1. ผู้อำนวยการความสะดวก (Facilitator) หรือผู้นำ เป็นผู้ดำเนินการให้สมาชิกอภิปราย ดูแลสมาชิกทุกคนให้ทำงานส่วนที่เป็น

การรับผิดชอบของตน ผู้อำนวยการความสะดวกต้องแน่ใจว่าสมาชิกทุกคนในกลุ่มมีโอกาสเรียนรู้ มีส่วนร่วม ได้รับเกียรติและเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน จึงพอสรุปได้ดังนี้

บทบาทเกี่ยวกับการทำงาน ได้แก่

- ☺ ทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายการทำงาน และช่วยให้ผู้ร่วมงานเข้าใจตรงกัน
- ☺ วางแผนงานและขั้นตอนการทำงานร่วมกับผู้ร่วมงาน
- ☺ แบ่งงานและมอบหมายงานอย่างเหมาะสม
- ☺ ริเริ่มความคิดใหม่ให้กลุ่ม หรือกระตุ้นกลุ่มให้ริเริ่มความคิดใหม่ๆ
- ☺ ช่วยให้กลุ่มมีความเข้าใจตรงกันในข้อมูล หรือประเด็นต่างๆ ที่จำเป็น
- ☺ ช่วยประสานความคิดเห็นของผู้ร่วมงาน ขจัดปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน
- ☺ ควบคุมมาตรฐานผลงานของกลุ่มหรือทีมงาน
- ☺ ประเมินผลงาน ปรับปรุงงาน

บทบาทของผู้นำเกี่ยวกับการรวมกลุ่ม ได้แก่

- ☺ จัดระเบียบ ควบคุมระเบียบของกลุ่ม ช่วยให้ทุกคนมีโอกาสทัดเทียมกันในการแสดงความคิดเห็น ทำให้กลุ่มสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น
- ☺ ดูแล เอาใจใส่สมาชิกกลุ่มให้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความสามารถอย่างทั่วถึง ช่วยให้ทุกคนมีความรู้สึกว่าคุณค่า มีประโยชน์ต่อกลุ่ม ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและต้องการทำงานในกลุ่ม
- ☺ รับฟังและพิจารณาความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มอย่างทั่วถึง ทำให้สมาชิกผู้ร่วมงานมีความรู้สึกภาคภูมิใจและพอใจ ทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะช่วยกลุ่มทำงานต่อไป
- ☺ ช่วยทำความเข้าใจให้แก่กลุ่มในการทำงาน กลุ่มมักประสบปัญหาของการเข้าใจไม่

ตรงกันในเรื่องการสื่อความหมาย ผู้นำจำเป็นต้องคอยสังเกตและช่วยเหลือกลุ่มตามความเหมาะสม

☺ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตรให้เกิดขึ้นในกลุ่ม บรรยากาศที่ดีเป็นมิตร เป็นกันเองปลอดภัยจากความกลัว ช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรับผิดชอบและทำงานตามความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่

☺ ขจัดหรือลดความขัดแย้งต่างๆในกลุ่ม เพราะจะทำให้พลังจากความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ของกลุ่มลดน้อยลง

2. ผู้บันทึก (Recorder) เป็นผู้บันทึกกิจกรรมที่กลุ่มได้รับมอบหมาย บันทึกสรุปการอภิปราย เก็บบันทึกที่มีความสำคัญ เช่น ใบงาน การเข้าร่วมกิจกรรม การบ้าน รวมถึงเก็บชิ้นงานหรืองานที่ได้รับมอบหมายที่เป็นลายลักษณ์อักษรให้ผู้สอน

3. ผู้รายงาน (Reporter) เป็นผู้ทำหน้าที่โฆษกและสรุปข้อมูลที่เป็นกิจกรรมกลุ่มหรือข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม ผู้รายงานต้องช่วยผู้บันทึกเตรียมรายงานและใบงาน

4. ผู้รักษาเวลา (Timekeeper) เป็นผู้คอยเตือนและควบคุมเวลาทำงานร่วมกับผู้อำนวยการควบคุมในการดูแลงานที่ได้รับมอบหมาย ผู้รักษาเวลาต้องรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายเช่นเดียวกับเพื่อนสมาชิก

5. ผู้ตรวจตรา (Folder Monitor) ถ้าผู้สอนมอบหมายตัวงานที่มีอุปกรณ์จำนวนมาก ผู้ตรวจตราต้องเก็บวัสดุอุปกรณ์ทั้งหลายให้เรียบร้อยนอกเหนือจากแผ่นงาน และต้องนำเอกสาร งานมอบหมายหรือบันทึกคืนให้แก่สมาชิกในกลุ่ม

6. สมาชิกสำรอง (Wildcard) ผู้ที่รับบทบาทเป็นผู้ที่เข้ามาแทนสมาชิกที่ไม่มาหรือเดิมเข้าไปเมื่อกลุ่มจำเป็น



### บทบาทสมาชิกกลุ่มในการทำงานและในการรวมกลุ่ม

สมาชิกที่ดีจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตน โดยรู้ว่าตนควรจะทำอะไรที่ช่วยเอื้ออำนวยให้การทำงานบรรลุผลสำเร็จ สมาชิกต้องช่วยเหลือกลุ่มใน 2 บทบาทใหญ่ๆ คือ

1. บทบาทเกี่ยวกับการทำงาน สมาชิกกลุ่มควรช่วยเหลือกลุ่มโดยการทำหน้าที่ต่างๆ ดังนี้

☺ ผู้ริเริ่ม เป็นผู้เสนอความคิดหรือวิธีการใหม่ๆ ในการพิจารณาปัญหาของกลุ่มเพื่อให้กลุ่มบรรลุผลตามที่ต้องการ

☺ ผู้แสวงหาข้อมูลหรือแสดงความคิดเห็น เป็นผู้ถามคำถามเพื่อให้เกิดความกระจ่างหรือให้ข้อเสนอแนะ ข้อมูล ข้อเท็จจริงต่างๆ มาใช้ในการแก้ปัญหาของกลุ่ม

☺ ผู้ให้ข้อมูลหรือข้อคิดเห็น เป็นผู้ให้ข้อมูล ข้อเท็จจริง หรือข้อสรุปต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการพิจารณาปัญหา

☺ ผู้ชี้แจง แสดงเหตุผล เป็นผู้ให้รายละเอียดต่างๆ โดยการขยายความ ให้ตัวอย่างหรือให้ความหมาย เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดความกระจ่างในข้อมูลหรือความคิดเห็น

☺ ผู้สรุป ผู้ประเมินผล เป็นผู้ทำให้ข้อมูลแก่กลุ่มว่า กลุ่มทำงานไปถึงไหนแล้วสรุปสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว ประเมินความก้าวหน้าของกลุ่ม ตั้งปัญหาถามถึงความเคลื่อนไหวของกลุ่ม ถามถึงการปฏิบัติงาน เหตุผลข้อเท็จจริง กระบวนการทำงานหรือวิธีการที่จะใช้แก้ปัญหา

☺ ผู้กำหนดมาตรฐาน เป็นผู้กำหนดมาตรฐานซึ่งกลุ่มพยายามก้าวไปถึง หรือพยายามใช้มาตรฐานในการประเมินความก้าวหน้าของกลุ่ม ทดสอบผลสัมฤทธิ์หรือผลงานกลุ่ม

☺ ผู้ปฏิบัติงาน เป็นผู้ช่วยให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการได้ง่ายขึ้น เช่น การเตรียม



เอกสาร จัดวัสดุอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบ เก็บรวบรวมงาน รวบรวมข้อเสนอแนะหรือความคิดเห็นต่างๆ

## 2. บทบาทในการรวมกลุ่ม สมาชิกที่ดีควรช่วยเหลือกลุ่ม โดยการทำหน้าที่ ดังนี้

☺ ผู้สนับสนุนหรือผู้กระตุ้น เป็นผู้ที่พยายามกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการให้ข้อเสนอแนะ ข้อมูลหรือความคิดเห็น ให้คำชมเชยในเวลาอันเหมาะสม แสดงความชื่นชมในสิ่งที่เสนอให้ความอบอุ่นและยอมรับผู้อื่น

☺ ผู้ควบคุมการสนทนา เป็นผู้ที่พยายามควบคุมการสนทนาให้ไปสู่เป้าหมาย

☺ ผู้ประนีประนอม เป็นผู้ที่คอยตะล่อมไกล่เกลี่ยและหาทางแก้ปัญหาเมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดความคิดเห็นขัดแย้งกัน

☺ ผู้สังเกตการณ์และให้คำติชม เป็นผู้คอยสังเกตกระบวนการทำงานกลุ่มและบอกกลุ่มให้ทราบเพื่อประเมินประสิทธิภาพการทำงานร่วมกัน เป็นผู้ผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้กลุ่มเกิดบรรยากาศที่ดี เช่น การสร้างอารมณ์ขัน การประนีประนอม การแก้ปัญหาคำขัดแย้ง ฯลฯ

การขอความช่วยเหลือ ย่อมเป็นการแสดงอยู่ในตัวว่า  
ผู้รับคำขอเป็นคนสำคัญกว่าผู้ขอ”



## กระบวนการทำงานในกลุ่ม

กระบวนการทำงาน หมายถึง ขั้นตอนหรือวิธีการในการดำเนินงาน ประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ ดังนี้

1. การกำหนดจุดมุ่งหมายในการทำงาน งานขั้นแรกที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกพึงกระทำในการเริ่มงานร่วมกัน คือ การวางจุดมุ่งหมายการทำงานให้ชัดเจนและตรวจสอบว่าทุกคนเข้าใจตรงกันก่อนลงมือปฏิบัติงาน หากเข้าใจไม่ตรงกัน ควรพุดจาตกลงปรับความเข้าใจกันเสียก่อน การทำงานเป็นกลุ่มที่ดีสมาชิกควรมีส่วนในการวางจุดมุ่งหมายร่วมกัน และรับรู้กระบวนการขั้นตอนต่างๆ ในการทำงานนั้นอย่างชัดเจน

การกำหนดจุดมุ่งหมายที่ดีในการทำงาน ทิศนา แคมมณี (2545 อ้างถึงใน จอห์น อี โจนส์) ได้เสนอรูปแบบ SPIRO (SPIRO Model) เป็นแนวทางการเขียนจุดมุ่งหมายที่ดี SPIRO เป็นคุณลักษณะที่ดีของจุดมุ่งหมาย ประกอบด้วย

S (Specificity) หมายถึง ความชัดเจน ความเฉพาะเจาะจง เพื่อช่วยให้ผู้ร่วมงานเข้าใจว่า อะไรคือสิ่งที่ต้องการทำให้บรรลุผล

P (Performance) หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรม จุดมุ่งหมายที่ดีควรเขียนออกมาในรูปการกระทำ เพื่อช่วยให้รู้ว่า อะไรคือสิ่งที่จะทำ ควรระบุลงไปให้ชัดเจนว่าเป็นพฤติกรรมอะไร

I (Involvement) หมายถึง การมีส่วนร่วม จุดมุ่งหมายที่ดีควรเขียนในลักษณะที่มีการระบุอย่างชัดเจนว่า ตนหรือบุคคลในองค์กรมีส่วนร่วมหรือมีบทบาทในจุดมุ่งหมายนั้นอย่างไร

R (Realism) หมายถึง ความเป็นจริง ควรเขียนให้อยู่ในลักษณะที่เป็นไปได้

O (Observability) หมายถึง การสังเกตเห็นได้ ควรมีลักษณะสังเกตเห็นผลได้





## 2. การวางแผนการทำงาน

การวางแผนงาน หมายถึง การคิดและตัดสินใจในปัจจุบันถึงสิ่งที่จะทำในอนาคตว่าจะทำอะไร จะทำอย่างไร มีทรัพยากรที่จำเป็นต้องใช้อะไรบ้าง เพื่อให้งานที่ต้องการบรรลุผลสำเร็จ การวางแผนเปรียบเสมือนเข็มทิศนำทางให้กลุ่มดำเนินงานสู่เป้าหมายอย่างพร้อมเพรียง

การวางแผนงานของกลุ่ม มีขั้นตอนสำคัญดังนี้

1. การแสวงหา รวบรวมข้อมูลที่จำเป็น การวางแผนงานเป็นเรื่องของการคาดการณ์และวิเคราะห์สถานการณ์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ข้อมูลจึงมีบทบาทสำคัญในการตัดสินใจ ทั้งผู้นำและผู้ร่วมงานควรได้รับข้อมูลและแลกเปลี่ยนข้อมูลกันอย่างกว้างขวางก่อนวิเคราะห์และตัดสินใจ ลักษณะข้อมูลควรครอบคลุมประเด็นต่างๆที่จะตัดสินใจ ชัดเจน ควรตรวจสอบ เป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้

2. การวางจุดมุ่งหมายในการทำงาน กลุ่มต้องกำหนดจุดมุ่งหมายให้ชัดเจนตรวจสอบว่าทุกคนเข้าใจตรงกัน จุดมุ่งหมายที่ดีควรชัดเจน วัดได้ มีความเฉพาะเจาะจง และระบุผลที่ต้องการได้รับไว้ชัดเจน มีความเป็นไปได้ ปฏิบัติได้ มีกรอบเวลาที่แน่นอน

3. การหาวิธีการ กำหนดขั้นตอนในการทำงาน กลุ่มจำเป็นต้องช่วยกันคิดว่าจะทำอย่างไรดีอย่างไร ด้วยวิธีการอะไรจึงจะสำเร็จ สมาชิกทุกคนควรมีเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็น กลุ่มควรกำหนดขั้นตอนการทำงานลงไปให้ชัดเจนว่า จะทำอะไรบ้าง และอย่างไร

4. การกำหนดแผนการปฏิบัติ กลุ่มควรกำหนดในรายละเอียดว่าในการลงมือปฏิบัติ จะทำอะไร ก่อนหลัง และใช้เวลาทำได้ในแต่ละเรื่อง

5. การแบ่งงานและมอบหมายงาน กลุ่มควรปรึกษากันว่า จะจัดแบ่งงานกันอย่างไรจึงจะเหมาะสม ก่อนการแบ่งงาน ควรกำหนดหน้าที่รับผิดชอบของแต่ละงานให้ชัดเจนก่อน

6. การเตรียมการเรื่องการประสานงาน กลุ่มจำเป็นต้องตกลงกันเรื่องวิธีการประสานงานว่าจะใช้วิธีไหน จะทำอย่างไร ใครจะรับผิดชอบในการประสานงาน

7. การกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาไว้ล่วงหน้า กลุ่มควรเตรียมการเรื่องวิธีการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในการปฏิบัติงาน เป็นการเตรียมความพร้อมไว้ ถ้าเป็นไปได้ กลุ่มควรดำเนินการป้องกัน หากป้องกันไม่ได้ ควรกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาเอาไว้

### 3 การปฏิบัติตามแผนงาน การประเมินผลและปรับปรุงงาน

ขั้นตอนในการวางแผน เมื่อกลุ่มได้ตกลงแบ่งงานและมอบหมายงานแล้ว สมาชิกแต่ละคน ควรลงมือทำงานตามหน้าที่รับผิดชอบ ผู้ประสานงานมีบทบาทสำคัญในการติดตามและดูแลประสานงานให้เป็นไปตามแผน การกำกับติดตามงานไม่ได้หมายถึงการบังคับควบคุมให้ทุกคนทำงานอย่างเคร่งครัด แต่หมายถึง

➢ การติดตามงานเพื่อทราบว่า งานใดดำเนินไปแล้วมากน้อยเพียงใด เป็นตามแผนหรือไม่ สามารถดำเนินการแก้ไขปรับปรุงได้ทันการ

➢ การจูงใจให้ผู้ร่วมงานมีกำลังใจทำงาน สร้างความร่วมมือร่วมใจในการทำงาน

➢ การประสานงาน เป็นการทำหน้าที่ประสานงานฝ่ายต่างๆให้เกิด

ความสะดวกในการดำเนินงานแต่ละขั้นตอน งานที่ซับซ้อนและแบ่งแยกเป็นหลายฝ่าย ยังต้องการผู้ประสานงานและระบบการประสานงานที่มีประสิทธิภาพ

### 4. การประเมินและปรับปรุงงาน

การประเมินผลงานเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการทำงานกลุ่ม เพราะช่วยให้กลุ่มได้ทราบว่าการทำงานของทีมนบรรลุเป้าหมายหรือไม่ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้นในอนาคตต่อไป



## องค์ประกอบสำคัญของการร่วมมือกัน

การเรียนรู้ร่วมกันเป็นรูปแบบการศึกษาที่ถูกนำไปใช้อย่างกว้างขวาง เหตุผลสำคัญประการหนึ่งคือ การเรียนรู้ร่วมกันต้องอาศัยการร่วมมือกันและการทำงานเป็นกลุ่ม ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน ถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เรียนต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องทำงานอย่างทุ่มเทเพื่อเป้าหมายร่วมกัน มีจิตสำนึกในการผูกพันสัญญา ร่วมรับผิดชอบต่อการเตรียมตัว กระบวนการเรียนรู้และผลการทำงา องค์กรประกอบสำคัญในการสร้างความร่วมมือกันในกลุ่ม มีดังนี้ (Johnson and Johnson 1994; 2000)

### 1. การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (Positive group interdependence) มีลักษณะ ดังนี้

➢ สมาชิกต้องตระหนักว่าตนทำงานเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพื่อนสมาชิกมีความสำคัญกับความสำเร็จของเขา ความพยายามของสมาชิกทุกคนในกลุ่มจำเป็นและเป็นที่ต้องการสำหรับความสำเร็จของกลุ่ม

➢ สมาชิกต้องตระหนักว่าตนมีความรับผิดชอบต้องทำผลงานของตนให้ได้ผลดีที่สุดและต้องช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มด้วย

➢ สามารถกำหนดให้ผู้เรียนพึ่งพาอาศัยกันและกันได้หลายแบบ ได้แก่ การสร้างเป้าหมายร่วมกัน การให้ตัวเสริมแรงบวกควบคู่ไปกับการสร้างเป้าหมายร่วมกัน การสร้างการพึ่งพาอาศัยกันด้านบทบาท ซึ่งกำหนดให้สมาชิกแต่ละคนเกี่ยวเนื่องกันและมีบทบาทเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน การสร้างการพึ่งพาอาศัยแหล่งข้อมูลซึ่งสมาชิกแต่ละคนมีข้อมูลบางส่วน มีวัสดุ อุปกรณ์ หรือเนื้อหาสาระบางส่วน จึงต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การสร้างการพึ่งพาอาศัยด้านเอกลักษณ์ โดยกำหนดชื่อหรือสัญลักษณ์กลุ่ม เช่น คำขวัญ เป็นต้น



### 2. การมีปฏิสัมพันธ์กันแบบใกล้ชิด (Promotive (Face-to-Face) interaction) มีลักษณะดังนี้

➢ สมาชิกแต่ละคนส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้อื่นใช้ความพยายามทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมายกลุ่ม

➢ การส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์สามารถทำได้โดย กำหนดตารางเวลาพบกันของกลุ่ม ให้ความสำคัญกับการพึ่งพาอาศัยกันและกัน เช่น การสร้างคำมั่นสัญญาต่อความสำเร็จ

➢ ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์แบบสนับสนุนเกี่ยวเนื่องในกลุ่มสมาชิก โดยปฏิสัมพันธ์แบบสนับสนุนมีลักษณะครอบคลุมถึงการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเพียงพอ แลกเปลี่ยนแหล่ง ข้อมูลความรู้ที่จำเป็นรวมถึงวัสดุ อุปกรณ์ เนื้อหาสาระและกระบวนการข้อมูลอย่างเพียงพอ ทำทนายข้อสรุปและเหตุผลของสมาชิกเพื่อสนับสนุนการคิดที่มีคุณภาพสูงขึ้น

➢ ให้ผลป้อนกลับแก่เพื่อนสมาชิก

➢ สนับสนุน จูงใจให้ใช้ความพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมายร่วมกัน

➢ ปฏิบัติตนเป็นผู้ที่ไว้ใจได้ ทำให้ความรู้สึกวิตกกังวลและความกดดันลดลง

### 3. สามารถตรวจสอบความรับผิดชอบของสมาชิกรายบุคคลและกลุ่มทำงาน (Individual and group accountability) มีลักษณะ ดังนี้

➢ ความรับผิดชอบของแต่ละคนเป็นหัวใจที่ทำให้แน่ใจว่าสมาชิกทั้งกลุ่มอยู่ในสถานการณ์การเรียนรู้ร่วมกัน สิ่งเหล่านี้ครอบคลุมถึง ความรับผิดชอบที่สมาชิกต้องทำงานที่เป็นภาระของตนให้สมบูรณ์และต้องช่วยเหลืองานของสมาชิกคนอื่นในกลุ่มอย่างเต็มที่

➢ สมาชิกกลุ่มต้องถือเป็นภารกิจหนึ่งที่ต้องตรวจสอบในประเด็นต่างๆ คือ ความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมทำงานอย่างเต็มที่ การลงมือกระทำในภาระของตน การช่วยเหลือสมาชิกในการเรียนรู้

➢ สมาชิกกลุ่มสามารถตรวจสอบด้วยระบบการตรวจสอบ ได้แก่ สมาชิกกลุ่มทดสอบกันเอง สุ่มทดสอบปากเปล่า สังเกตกลุ่มและบันทึกความถี่ที่สมาชิกทุ่มเทในงานกลุ่ม กำหนดผู้เรียนแต่ละกลุ่มมีบทบาทเป็นผู้ตรวจสอบ เป็นต้น

### 4. ทักษะทางสังคม (Social Skill) มีลักษณะ ดังนี้

➢ ผู้เรียนอาจต้องได้รับการสอนให้มีทักษะการทำงานกลุ่มย่อยที่จำเป็น เพื่อให้มีการร่วมมือกัน

อย่างมีคุณภาพ ผู้เรียนจึงควรเรียนรู้วิธีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีรวมถึงทักษะการทำงานในกลุ่มย่อย เช่น การมีวินัย และความรับผิดชอบ การรู้จักไว้ใจผู้อื่น การสื่อสารที่ชัดเจน การยอมรับและสนับสนุนผู้อื่น การแก้ปัญหา ความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ เป็นต้น

5. กระบวนการกลุ่ม (Group Process) เป็นกระบวนการ ขั้นตอน วิธีการ ลักษณะพฤติกรรมที่ปรากฏขึ้น ในการดำเนินการกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น มีลักษณะ ดังนี้

➢ กระบวนการกลุ่มสะท้อนให้เห็นว่าการกระทำของสมาชิกลักษณะใดมีประโยชน์หรือไม่ มีประโยชน์ การกระทำแบบใดควรทำต่อเนื่องหรือเปลี่ยนแปลง เพื่อให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้และนำไปสู่การปรับปรุงการทำงาน

➢ กระบวนการกลุ่มยังก่อให้เกิดโครงสร้างและความรับผิดชอบแก่สมาชิกแต่ละคน เช่น สมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องเข้าเรียน มีการเตรียมตัวด้วยการทำการบ้านและทุ่มเทให้กับงานกลุ่มมากขึ้น

➢ ขั้นตอนของกระบวนการกลุ่ม ได้แก่ การกำหนดจุดมุ่งหมายการทำงาน การวางแผนการทำงาน การแสวงหาและรวบรวมข้อมูลที่จำเป็น การหาวิธีการและกำหนดขั้นตอนในการทำงาน การแบ่งงานและมอบหมายงาน การกำหนดแผนการปฏิบัติ และการปฏิบัติตามแผนงาน การประเมินผลและปรับปรุงงาน



### ทักษะการเรียนรู้ร่วมกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทักษะทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสนับสนุนความสำเร็จในการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งบางทักษะผู้เรียนมีมาก่อนแล้วด้วยประสบการณ์เรียนรู้ ในขณะที่บางทักษะจะเกิดขึ้นและพัฒนาโดยผ่านการฝึกฝนในสภาพแวดล้อมการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มทักษะในการเรียนรู้ร่วมกัน มีดังนี้

1. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) เป็นทักษะทางสังคมพื้นฐานที่ผู้เรียนส่วนใหญ่เรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว สถานการณ์ในสังคม เช่น ความสนใจที่จะจำชื่อ การฟังเรื่องราวของผู้อื่น ให้ผลป้อนกลับในทางสร้างสรรค์ ให้ความเคารพความคิดของผู้อื่น การสื่อสารทางบวก ฯลฯ

2. ทักษะการบริหารกลุ่ม (Group Management Skills) ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญในการควบคุมการเรียนรู้ กลุ่มผู้เรียนต้องบริหารตัวงานที่หลากหลายในการเรียนรู้ เช่น การจัดระบบงาน การเจรจาตกลงเมื่อสมาชิกมีมุมมองต่างกันและต้องการหาข้อตกลงร่วมกัน พูดถึงความรู้สึกเกี่ยวกับกลุ่มและกระบวนการกลุ่ม การแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจสมาชิกในกลุ่ม ฯลฯ

3. ทักษะการสืบสวน (Inquiry Skills) เป็นทักษะที่แสดงออกเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ร่วมกันในลักษณะการวิเคราะห์ สังเคราะห์ วิพากษ์ การตรวจสอบสมมุติฐานและเหตุการณ์ การตั้งประเด็นและมุมมองออกมา รวมถึงการเขียนข้อสรุป

4. ทักษะการแก้ปัญหาความขัดแย้ง (Conflict Resolution Skills) ความขัดแย้งเกิดขึ้นจากความไม่ลงรอยกันหรือขัดแย้งกันเรื่องความต้องการ หรือแรงขับ ความขัดแย้งสามารถจะมีผลสืบเนื่องหลังจากการทำงานร่วมกันกลุ่มไปแล้ว

5. ทักษะการสังเคราะห์และการนำเสนอ (Synthesis and Presentation Skills) เมื่อกลุ่มได้รับข้อมูลมา สมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องตัดสินใจว่าจะนำเสนออย่างไรให้ผู้อื่นเข้าใจและมองเห็นข้อค้นพบของกลุ่ม หรือจะพูดต่อหน้าสาธารณชนอย่างไร

“ ความคิดหรือโครงการใดก็ตาม จะทำให้สำเร็จได้หรือไม่ไม่ใช่เพราะว่าความคิดหรือโครงการนั้นดีหรือไม่อย่างเดียว แต่ความสำเร็จหรือไม่สำเร็จอยู่ที่วิธีการที่แสดงความคิดหรือโครงการอันนั้นต่อมหาชน บางทีโครงการหรือความคิดอันหนึ่งเป็นของดีแท้ๆ แต่วิธีเสนอไม่ดี ความคิดหรือโครงการอันนั้น ก็กลับกลายเป็นของชั่วเลวไหลไป ฉะนั้นผู้ที่คิดการใดๆ นอกจากจะคิดโครงการหรือวิธีการให้ดีแล้ว ยังต้องคิดถึงวิธีเสนอให้ดีด้วย “



### พลตรีหลวงวิจิตวาทการ

เนื่องจากทักษะการเรียนรู้ร่วมกันบางประเภท ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้บ้างพอสมควร ดังนั้น ผู้วิจัยจึงจะได้กล่าวถึงเพียงข้อควรคำนึงในการเพิ่มทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานในกลุ่มย่อย ได้แก่

#### 1. ทักษะในการสื่อความหมาย – การชม การวิพากษ์วิจารณ์ ลักษณะผู้พูดและผู้ฟังที่ดี

##### 1.1 การชม การวิพากษ์วิจารณ์สมาชิกอื่น

➤ การชม คือ การให้ข้อสังเกตของตนเองแก่ผู้อื่น โดยให้ข้อมูลที่สะท้อนให้เห็นถึงส่วนดีหรือจุดเด่นของผู้นั้น การชมควรคำนึงถึงข้อพึงระวัง คือ การชมใครควรชมด้วยความจริงใจ การให้คำชมแก่ผู้ใดควรถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ไม่มากเกินไปจนความจริง ถูกต้องตามกาลเทศะ ไม่เกิดผลเสียแก่ผู้รับ

➤ การติ คือ การให้ข้อสังเกตของตนเองแก่ผู้อื่น โดยให้ข้อมูลที่สะท้อนให้เห็นถึงจุดบกพร่องหรือจุดอ่อนของผู้นั้น โดยปกติแล้วการติเป็นเรื่องที่ลำบากใจทั้งสำหรับผู้ให้และผู้รับ โดยเฉพาะเมื่อทั้งคู่อยู่เผชิญหน้ากัน

##### หลักในการให้คำติและวิจารณ์

การให้คำติหรือการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น ควรกระทำโดยยึดหลักสำคัญ ดังนี้

○ การติผู้อื่นต้องทำด้วยความหวังดี เพื่อช่วยให้ผู้อื่นได้พัฒนาตนเอง ไม่ใช่เป็นการระบายอารมณ์ของตนเอง

○ ควรใช้คำพูดที่เป็นข้อความที่เฉพาะเจาะจง อธิบายพฤติกรรมที่ผู้นั้นแสดงออก ไม่ใช่ข้อความที่เป็นการตัดสินพฤติกรรมของผู้อื่น หรือข้อความที่บอกกว้างๆ

○ ควรดูความต้องการของผู้นั้นด้วย เพราะการให้ในสิ่งที่ผู้รับไม่ต้องการอาจไร้ประโยชน์ผู้รับควรอยู่ในสภาพที่พร้อมที่จะรับ

○ ลักษณะของการให้คำติที่ดี ควรเป็นในลักษณะของการให้ข้อเสนอแนะไม่ใช่การบังคับ ซึ่งทำให้ผู้ฟังขาดอิสระในการคิดและอาจเกิดความหวาดกลัวได้

○ การให้คำวิจารณ์ผู้อื่น ควรเลือกข้อมูลที่ให้ด้วยความระมัดระวังโดยบอกในสิ่งที่ผู้รับสามารถปรับปรุงแก้ไขได้

○ ควรใช้ภาษาที่ผู้ฟังเข้าใจง่าย ตรวจสอบ

ความเข้าใจของผู้ฟังให้ตรงกัน

##### 1.2 ลักษณะผู้พูดที่ดี มีลักษณะ ดังนี้

○ ควรทำความเข้าใจในสารหรือเนื้อหาสาระที่ต้องการสื่อไปยังผู้อื่นเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการส่งสาร

○ วิเคราะห์จุดมุ่งหมายในการพูดว่า พูดเพื่ออะไรและสามารถเรียบเรียงเรื่องที่พูดให้



ตรงวัตถุประสงค์ได้

- รู้จักเลือกใช้ถ้อยคำหรือภาษาให้เหมาะสมกับผู้รับ โดยคำนึงถึงเพศ วัย พื้นฐาน ประสบการณ์และความพร้อมของผู้รับสาร
- รู้จักพูดให้เหมาะสมกับกาลเทศะ วิเคราะห์ว่าตอนใดควรพูด ตอนใดไม่ควรพูด
- ต้องพูดให้ผู้ฟังเข้าใจง่าย พูดชัดเจน ชัดถ้อยชัดคำ
- ควรรู้จักใช้น้ำเสียงและท่าทางประกอบการพูด ทำให้การพูดน่าสนใจและเป็นที่น่าสนใจได้ง่าย
- ควรสังเกตปฏิกิริยาของผู้รับฟังขณะพูด เพื่อให้ทราบว่าผู้รับมีความรู้สึกอย่างไร เข้าใจหรือไม่เข้าใจสิ่งที่พูด
- ควรมองหน้าผู้ฟังขณะพูด เพื่อช่วยให้ผู้ฟังมีความรู้สึกว่าคุณกำลังพูดด้วย มีความสนใจและอบอุ่นใจในการฟัง
- ควรรู้จักเว้นจังหวะในการพูด เพื่อให้ผู้ฟังได้สนทนาโต้ตอบหรือซักถาม
- ไม่ควรผูกขาดการพูดเพียงผู้เดียว ควรให้ออกาสผู้อื่นได้พูดโต้ตอบบ้าง
- ไม่ควรพูดนานหรือยาวเกินควร ควรคำนึงถึงสมาธิในการรับฟังของผู้ฟัง
- ควรรู้จักควบคุมอารมณ์ในการพูด
- ต้องทบทวนความเข้าใจของผู้ฟัง ปรับความเข้าใจให้ตรงกันอยู่เสมอ

### 1.3 ลักษณะผู้ฟังที่ดี มีลักษณะ ดังนี้

- ฟังด้วยความสนใจ ด้วยความตั้งใจ ตั้งใจฟังหรือตั้งใจฟัง เป็นสิ่งช่วยกระตุ้นให้ผู้พูดมีกำลังใจ
- ฟังผู้พูดทุกคน โดยเฉพาะในการประชุมกลุ่ม ตั้งใจฟังผู้พูดทุกคน มิใช่เลือกฟังแต่ผู้ที่มีความคิดเห็นเหมือนกับตน หรือผู้ที่ตนฟังใจเท่านั้น
- ฟังให้เข้าใจความหมาย จับใจความของเนื้อหาให้ถูกต้องว่าผู้พูดหมายถึงอะไร
- ฟังโดยสังเกตอย่างถี่ถ้วน การฟังทั้งเนื้อหาสาระและสำเนียง รวมทั้งสังเกตสีหน้า ท่าทางผู้พูดด้วย
- ฟังด้วยความอดทน คือ อดทนฟังผู้พูดจนจบโดยไม่พยายามเดาล่วงหน้าไปก่อนว่าเขาจะพูดอะไร
- ฟังโดยไม่คิดเตรียมตัวโต้ตอบในขณะที่ฟัง เพื่อให้มีสมาธิรับฟังอย่างเข้าใจ ก่อนที่จะคิดโต้ตอบซึ่งจะทำให้ตอบได้อย่างถูกต้อง
- ฟังโดยไม่ขัดคอ คือ ไม่ขัดขวางผู้พูดด้วยการซักถาม ต้อนให้จุ่มมแต่ควรเป็นการถามเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมมากกว่า
- ฟังเพื่อพยายามหาข้อตกลง คือ การฟังแล้วพยายามหาประเด็นประนีประนอมกัน มิใช่คอยจับผิดหาจุดอ่อนเพื่อโต้แย้งทำลายกัน
- ฟังโดยทำความเข้าใจให้ตรงกัน คือ ขณะที่มีการโต้แย้งกันอย่างรุนแรง ผู้ฟังที่ดีควรสรุปข้อความที่เข้าใจให้ผู้พูดยอมรับว่าหมายความว่าเช่นนั้น ก่อนที่ตนจะแสดงความคิดเห็นต่อไป
- ฟังอย่างเข้าซึ่งถึงจิตใจของผู้พูด คือ การฟังเสมือนเอาใจตนเองไปใส่ แทนใจของผู้พูด พยายามปรับตัวให้เข้าถึงแนวความคิด ความรู้สึกของผู้พูด ไม่รีบด่วนตีความหมาย ความเข้าใจของผู้ฟัง ก่อนที่เขาจะพูดจบ
- ฟังด้วยจิตว่างปราศจากอคติ คือ ยินดีรับฟังทุกสิ่งทุกอย่าง โดยปล่อยวางไม่ยึดมั่นในความรู้ ความสามารถ ตลอดจนความคิดของตน เป็นใหญ่ พร้อมกับยินดีรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นทั้งที่เห็นชอบกับตน และขัดแย้งกับความคิดเห็นของตนอย่างสงบ



“ที่เรียกว่าศิลปะแห่งการฟังนั้น ไม่ได้หมายถึงการนั่งตั้งใจฟังอย่างเดียว แต่หมายถึงความสามารถและไหวพริบหลายอย่าง ที่จะให้ผู้ฟังคนอื่นพูดด้วยความเต็มใจ”

## 2. ทักษะการบริหารกลุ่ม – การอภิปราย

การอภิปรายกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งเพราะเป็นวิถีทางที่ช่วยให้สมาชิกผู้ร่วมงานทุกคนได้แสดงความคิดเห็น ได้พิจารณาความคิดเห็นของกันและกัน เพื่อแสวงหามติหรือข้อตกลงอันจะเป็นผลดีที่สุดต่อกลุ่ม ลักษณะการอภิปรายที่ดี ประกอบด้วย

- ต้องมีความเข้าใจในจุดมุ่งหมายของการอภิปรายร่วมกัน ต้องทราบว่าการมาร่วมกันอภิปรายในครั้งนี้เพื่อให้ได้อะไร ความเข้าใจที่ตรงกันในจุดมุ่งหมายทำให้การอภิปรายตรงไปในทิศทางเดียวกัน
- ต้องเป็นไปตามลำดับขั้นตอนที่ตกลงกันไว้ ไม่ทางเบนไปจากเป้าหมายที่ต้องการ
- ต้องเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมอภิปรายทุกคนมีส่วนร่วมอภิปรายอย่างทั่วถึงจุดประสงค์ของการอภิปรายเพื่อให้ได้รับความเห็นจากสมาชิกทุกคน ต้องมีผู้แสดงความคิดเห็นริเริ่มสร้างสรรค์ ควรมีการโต้แย้งในทางสร้างสรรค์ เพื่อช่วยให้กลุ่มได้ความคิดมากขึ้นหรือมีคุณภาพถูกต้องมากยิ่งขึ้น
- ต้องมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเกิดปฏิสัมพันธ์กัน เป็นบรรยากาศที่เป็นมิตรบรรยากาศที่ผู้ร่วมอภิปรายเกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัยในการแสดงความคิดเห็น
- ต้องเป็นไปอย่างมีระเบียบ ไม่วุ่นวายสับสน ผู้ร่วมอภิปรายควรตกลงกันในเรื่องระเบียบที่จะทำให้การดำเนินการอภิปรายเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด
- ต้องบรรลุผลตามเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

## 3. ทักษะการบริหารความขัดแย้ง

ความขัดแย้ง หมายถึง สภาพการณ์ที่เกิดขึ้นในตัวเอง เมื่อบุคคลจำเป็นต้องตัดสินใจเลือกระหว่างสิ่งที่มีคุณสมบัติแตกต่างกัน หรือสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล เมื่อมีความเห็นหรือความต้องการแตกต่างกัน โดยที่คู่กรณีไม่สามารถจะตัดสินใจหรือตกลงหาข้อยุติ ที่สร้างความพอใจให้ทั้งสองฝ่ายได้



ความขัดแย้งอาจเกิดขึ้นได้เสมอ โดยเฉพาะในการทำงานเป็นกลุ่มซึ่งมีคนหลายคนมาร่วมกันทำ ย่อมมีการขัดแย้งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ความขัดแย้งนี้หากเกิดขึ้นแล้วไม่สามารถใช้ให้เป็นประโยชน์ในทางสร้างสรรค์หรือขจัดให้หมดไป ก็จะกลายเป็นอุปสรรค ทำให้กลุ่มดำเนินงานไม่สำเร็จ

วิธีการแก้ปัญหาความขัดแย้ง สามารถแบ่งออกเป็น 3 วิธีใหญ่ๆ คือ

1. วิธีการแพ้ - ชนะ การแก้ปัญหาความขัดแย้งนี้ คือ การที่ต่างฝ่ายต่างจะเอาชนะกันและกัน เพื่อให้ฝ่ายตนประสบความสำเร็จอย่างเต็มที่ การแก้ปัญหาแบบนี้มักยุติลงตรงที่ว่า ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายชนะ และอีกฝ่ายเป็นฝ่ายแพ้ หรือฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายได้และอีกฝ่ายเป็นฝ่ายเสีย ส่วนใหญ่แล้ว ฝ่ายผู้แพ้มักไม่ค่อยยอมรับความพ่ายแพ้ของตนอาจก่อให้เกิดความไม่พอใจ ชิงชัง เคียดแค้น อาฆาตพยาบาท หรือเกิดการแก้แค้นในโอกาสต่อไปได้

2. วิธีการแบบแพ้ - แพ้ การแก้ปัญหาความขัดแย้งนี้ คือ การที่ทั้งสองฝ่ายต่างก็ไม่ได้ตามที่ต้องการ หรือแต่ละฝ่ายได้ส่วนที่ตนเองต้องการข้างละนิด มักใช้วิธีอ้อมขอมกันหรือไม่อาจหาทางให้คนกลางช่วยตัดสินใจ

3. วิธีการแบบชนะ-ชนะ การแก้ปัญหาความขัดแย้งนี้ คือ การที่ทั้งสองฝ่ายตามจุดประสงค์ที่ตนเองต้องการ โดยร่วมมือกันแก้ปัญหาและพยายามหาวิธีการที่จะ



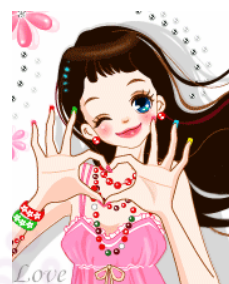
สามารถช่วยให้ทั้งสองฝ่ายได้บรรลุผลสำเร็จตามที่ตนต้องการ ผลสำเร็จจะได้แก่ทั้งสองฝ่าย ไม่มีฝ่ายใดแพ้ การแก้ปัญหาแบบนี้ทำได้ผลสำเร็จที่ดีต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

- ทั้งสองฝ่ายมีความเข้าใจว่า ความขัดแย้ง เป็นเรื่องธรรมดาที่อาจเกิดขึ้นได้ และเป็นสิ่งที่สามารถหาทางแก้ไขได้
- ทั้งสองฝ่ายเปลี่ยนทัศนคติจากการเอาชนะกันและกัน มาเป็นการช่วยกันเอาชนะปัญหา ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ทั้งสองฝ่ายมุ่งประเด็นตรงไปยังปัญหาว่าคืออะไร อะไรคือจุดประสงค์หรือความต้องการที่แท้จริงของทั้งสองฝ่าย และวิธีการอะไรที่ช่วยให้แต่ละฝ่ายได้สนองความต้องการของตน
- ทั้งสองฝ่ายมีความจริงใจที่จะแสดงหรือบอกความต้องการของตนออกมาให้อีกฝ่ายทราบชัดเจน เพราะสิ่งนี้เป็นข้อมูลสำคัญในการนำมาใช้แก้ปัญหา
- ทั้งสองฝ่ายมุ่งความสนใจในเรื่องการหาข้อมูลเพิ่มเติมที่จะมาช่วยในการตัดสินใจ เพื่อหาวิธีการให้แต่ละฝ่ายได้บรรลุผลตามที่ตนต้องการ
- ทั้งสองฝ่ายพยายามหลีกเลี่ยงการใช้คะแนนเสียงตัดสินหาข้อยุติ เพราะการลงคะแนนเสียงมักนำไปสู่ผล แบบแพ้ - ชนะได้
- ทั้งสองฝ่ายหลีกเลี่ยงไม่แสดงพฤติกรรมที่เห็นแก่ตัว ทำให้ผู้อื่นเสียผลประโยชน์ ในทางตรงกันข้าม แต่ละฝ่ายจะเอาใจใส่กันและกัน และช่วยกันจนได้ข้อยุติที่พอใจ “ การที่จะให้ใครยินยอมทำอะไร นั้น เราต้องเริ่มต้นด้วยแรงกิดของบุคคลผู้นั้น ไม่ใช่ของเราเอง”

#### 4. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ร่วมงาน

บุคคลมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นในระดับที่ไม่เท่ากัน ดังนั้น วิธีการสร้างสัมพันธภาพก็แตกต่างกันตามไปด้วย เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546) ให้ข้อเสนอแนะในการใช้คำพูดแบบนี้โออิเวนนิส เพื่อสร้างมิตรภาพกับคนรอบข้าง เพื่อให้เราแสดงความรู้สึกดี อย่างสม่ำเสมอกับคนทุกๆ คน ด้วยภาษาที่ง่ายๆ ตรงไปตรงมาในทุกโอกาส ดังนี้

1. ใช้คำพูดที่แสดงออกถึงความกระตือรือร้นที่จะให้ความร่วมมือ ให้การสนับสนุนในทุกๆงานที่เราจะต้องทำร่วมกับผู้อื่น
2. ใช้คำพูดที่แสดงออกถึงการชื่นชม ความเชื่อมั่น ความเคารพ ความมีมิตรภาพต่อผู้อื่นอยู่เสมอ
3. พยายามหลีกเลี่ยงวงสนทนานิินทาผู้อื่น
4. ใช้คำพูดที่แสดงความรู้สึกดี ในความสำเร็จของผู้อื่นอยู่เสมอ
5. ใช้คำพูดขอบคุณ เพื่อตอบแทนความมีน้ำใจที่คนอื่นได้ทำอะไรบางอย่างให้เรา แม้ว่าจะเป็นการกระทำเล็กๆ น้อยๆ
6. ใช้คำพูดแสดงให้เห็นว่า เราสังเกตเห็นถึงสิ่งที่ดีงามที่มีอยู่ในตัวผู้ร่วมงานของเรา
7. ให้คำชมเชยแม้ว่าในใจของเราคิดอยากจะทำหนี การให้คำชมเชยมักกระตุ้นให้ผู้อื่นทำสิ่งดีๆ มากกว่าการตำหนิ
8. ใช้คำพูดให้กำลังใจแก่ผู้ที่เอาชนะปัญหาต่างๆ เช่น จากคำตำหนิ การยอมรับผิด หรือความเป็นตัวของตัวเอง
9. ใช้คำพูดที่แสดงการยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น รู้จักใช้คำพูดที่ทำให้ผู้อื่นมีความรู้สึกอิสระ เป็นตัวของตัวเอง และสามารถมีความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากเรา



10. ใช้คำพูดที่แสดงให้คนอื่นเห็นว่าตัวเขามีคุณค่า มีฝีมือ และมีความสามารถ โดยอาจขอความช่วยเหลือหรือข้อเสนอแนะ แม้ว่าบางครั้งเราอาจทำได้ด้วยตนเองก็ตาม
11. ใช้คำพูดที่แสดงความสนใจที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น
12. ใช้คำพูดที่ให้ความสำคัญแก่ผู้อื่น โดยพยายามสนใจในความต้องการของผู้อื่น

“ วิธีที่ดีที่สุดที่จะจัดการกับความคิดด้านลบของเรา  
ก็คือ การคิดแต่ในด้านบวก  
และความคิดด้านบวกที่ดีที่สุด ก็คือ ความรัก “

เกียรติวรรณ อมาตยกุล

#### รายการอ้างอิง

- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. วิถีแห่งพุทธะ วิถีแห่งความสุข. กรุงเทพฯ : ที.พี. พรินท์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. สมาธิ 2000. กรุงเทพฯ : ที.พี. พรินท์ .
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2543. Self Esteem พลัังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพฯ : ที.พี. พรินท์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2545. คิด ทำด้านบวก. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2546. พูดอย่างนี้โอ. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- จุฬารัตน์ สกฤตศักดิ์. 2548. โยคะฝึกจิตพิชิตโรค. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฑาทอง .
- ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2551. เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่อง EQ -AQ การเสริมสร้างประสิทธิภาพและความสำเร็จในการทำงาน กรุงเทพฯ: สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (อัครสำเนา)
- ทิสนา แจมมณี. 2545. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : นิชินแอดเวอร์ไทซิง กรุ๊ป.
- Arends, R. J. 1994. Learning to teach. 3rd ed. New york: McGraw-Hill.
- Barkley, E.F., Cross, K.P., Major, C.H. 2005. Collborative Learning Technique: A Handbook for College Faculty. San Francisco: Jossey-Bass.
- Johnson, D. W., Johnson, R.T. 1994. Cooperative Competitive and Individualistic Learning. 4<sup>th</sup> ed. Boston: Allyn & Bacon.
- Johnson, D. W., and Johnson, F. P. 2000. Joining together group theory and group skill. 7<sup>th</sup> ed. Boston: Allyn & Bacon.



- MacGregor, J. 1992. Collaborative learning: Reframing the classroom. In Goodsell, A.S., Maher, M. R., and Tinto, V. (eds), Collaborative Learning: A Sourcebook for Higher Education. Pennsylvania State University: National Center on Postsecondary Teaching, Learning and Assessment. .
- Stoltz, Paul G. 1997. Adversity Quotient Turning Obstacles into Opportunities. United State of America: John Wiley & Sons Inc.
- Stoltz, Paul G., and Weihenmayer, E. 2006. The Adversity Advantage: Turning everyday struggle into Everyday greatness. New York: Simon & Schuster.

#### ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

<http://www.thaibone.com/col/index.php?id=43> [12 January, 2009]

<http://www.doctor.or.th/node/3717> [23 December, 2008]

<http://www.thaiyogainstitute.com/downloadfile/thaiyoga1.doc> [23 December, 2008]



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคเพื่อเป็นเครื่องมือหนึ่งในการวิจัยเรื่อง “ การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนีโออิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ” โดยแบบวัดชุดดังกล่าวประกอบด้วยข้อคำถามเพื่อวัดองค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยขอให้ท่านอ่านข้อความอย่างละเอียดและตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง ข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับจากการตอบแบบวัดจะถูกนำไปวิเคราะห์เพื่อเป็นประโยชน์ในการวิจัยและการศึกษาเท่านั้น ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับซึ่งจะไม่มีผลกระทบใดๆต่อท่านไม่ว่าโดยทางตรงหรือทางอ้อม

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน และขอขอบพระคุณที่ตอบแบบวัดเป็นอย่างดีมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ

นางสาวสุธีรา นิมิตรนิวัฒน์

นิสิตระดับปริญญาโทบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด หรือเติมข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ชื่อ ..... นามสกุล .....

- เพศ  ชาย  หญิง
- อายุ  ต่ำกว่า 18 ปี  18-21 ปี  22-25 ปี  26 ปี ขึ้นไป
- เรียนคณะวิชา
  - ศิลปศาสตร์  วิทยาศาสตร์  เทคโนโลยีสารสนเทศ  การบัญชี  เศรษฐศาสตร์
  - ศิลปกรรมศาสตร์  นิติศาสตร์  บริหารธุรกิจ  นิเทศศาสตร์  วิศวกรรมศาสตร์
  - สถาปัตยกรรม  มนุษย์ศาสตร์  อื่น โปรดระบุ.....
- จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่าจาก  โรงเรียนรัฐบาล  โรงเรียนเอกชน
  - การศึกษานอกระบบโรงเรียน  สถาบันอาชีวศึกษาอื่น ๆ
- เกรดเฉลี่ยสะสมชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
  - 1.5 - 2.00  2.01 - 2.50  2.51 - 3.00  3.01 - 3.50  3.51 - 4.00
- ภูมิลำเนาเดิม  กรุงเทพมหานครหรือเขตปริมณฑล  ภาคกลาง  ภาคเหนือ
  - ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ  ภาคตะวันตก  ภาคใต้  ภาคตะวันออก

### แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

#### คำชี้แจง :

1. โปรดอ่านข้อความหรือสถานการณ์แต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด ซึ่งในแต่ละข้อจะมีเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของท่านใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**

มาก หมายถึง ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของท่านใกล้เคียงกับข้อความนี้

**เป็นส่วนใหญ่**

ปานกลาง หมายถึง ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของท่านใกล้เคียงกับข้อความนี้

**ในระดับปานกลาง**

น้อย หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**

น้อยที่สุด หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่าน **ไม่ใกล้เคียง** กับข้อความนี้

2. โปรดตอบคำถามทุกข้อ แม้ว่าสถานการณ์หรือเหตุการณ์ในคำถามจะไม่ได้เกิดขึ้นกับท่านจริงๆ แต่ให้จินตนาการสมมติว่าสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับท่าน ท่านจะรู้สึกหรือมีพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

| ข้อความ   | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น<br>หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|---|---|-----|---------|------|------------|
|   | มากที่สุด                                   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันชอบทำสิ่งที่ทำท่าย แม้รู้ว่าบางทีก็ไม่สามารถแก้ไขได้ทั้งหมด แต่ฉันก็ตั้งใจที่ได้รู้ว่าทำอะไรได้หรือไม่ได้บ้าง                                 |   |     |         |      |            |
| 2. ในการทำงานกลุ่ม ฉันได้รับมอบหมายงานที่ไม่มีใครอยากทำ เพราะยุ่งยากและผิดพลาดได้ง่าย ฉันจะขอผู้ช่วยและพยายามหาวิธีแก้ปัญหาทันที                    |   |     |         |      |            |
| 3. เพื่อนในกลุ่มมักพูดถึงข้อบกพร่องหรือปมด้อยของฉันอย่างสนุกสนาน ฉันรู้ดี แต่ทำอย่างไรได้มันเป็นเรื่องชีวิตคงแก้ไขอะไรไม่ได้                        |   |     |         |      |            |
| 4. เมื่อนั้นเจอกับสถานการณ์หรือปัญหาที่กระทบจิตใจ ฉันควบคุมอารมณ์ไม่ได้   |   |     |         |      |            |
| 5. ถึงแม้ฉันทำตามคำสั่งของหัวหน้า แต่ผลการกระทำที่ตามมา ฉันมีส่วนต้องรับผิดชอบด้วย  |   |     |         |      |            |
| 6. ฉันโทรศัพท์หากคนรักเสมอๆ ทำให้เขารำคาญว่าฉันไม่ไว้ใจเขา ฉันย้อนกลับมาคิดว่า อาจโทรศัพท์บ่อยเกินไปหรือเขาคิดอะไรไม่สะดวกรับสายก็ได้               |   |     |         |      |            |
| 7. ฉันต้องนำเสนอโครงการสำคัญ แต่เครื่องคอมพิวเตอร์ขัดข้อง ฉันไม่สามารถนำเสนอได้ ฉันคิดว่าเพราะเจ้าหน้าที่ไม่ซ่อมบำรุงคอมพิวเตอร์จึงเกิดเหตุการณ์นี้ |   |     |         |      |            |
| 8. ฉันและเพื่อนจับกลุ่มติวหนังสือเตรียมสอบ ผลปรากฏว่าฉันเพียงคนเดียวสอบไม่ผ่าน ฉันคิดว่าสาเหตุเกิดจากเพื่อนติวไม่ตรงประเด็นและข้อสอบยากเกินไป       |   |     |         |      |            |
| 9. ฉันหาหนังสือที่ยืมจากห้องสมุดไม่พบ ฉันจะลองนั่งทบทวนว่าวางไว้ที่ใด คิดว่าคงไม่หายไปไหนหรอก   |   |     |         |      |            |
| 10. เมื่อนั้นทำผิดพลาดหรือพบความล้มเหลวในงานหนึ่ง ฉันคิดว่าตนเองอาจมีความสามารถด้านอื่นๆก็ได้   |   |     |         |      |            |
| 11. ฉันได้ยื่นเพื่อนคุยกันถึงแผนการไปท่องเที่ยว แต่ไม่มีใครชวนฉัน ฉันรู้สึกเซ็ง น้อยใจ เย่มากที่เพื่อนไม่เห็นความสำคัญ เพื่อนคงเกลียดฉัน            |   |     |         |      |            |
| 12. ฉันไม่เคยลืมเรื่องความล้มเหลวของฉัน และมันยังส่งผลให้ฉันรู้สึกล้มเหลวอยู่ตลอด   |   |     |         |      |            |

| ข้อความ  | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น<br>หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|--|---|-----|---------|------|------------|
|  | มากที่สุด                                   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 13. ฉันฝึกฝนทักษะหรือกิจกรรมบางอย่างที่เรียนรู้ได้ยาก<br>ฉันคิดว่าไม่นานนักความยากก็น่าจะลดลง  |   |     |         |      |            |
| 14. ฉันคิดว่าปัญหาอุปสรรคไม่ได้คงอยู่ตลอดไป ทำให้ฉันมี<br>กำลังใจ  |   |     |         |      |            |
| 15. ฉันเข้าแถวซื้ออาหารในศูนย์อาหาร มีคนแซงคิว ทำให้<br>ฉันต้องยืนคอยถึง 10 นาที ฉันคิดว่าคราวหน้าจะไม่เลือก<br>ร้านนี้ เพราะเหตุการณ์เช่นนี้จะต้องเกิดขึ้นอีกแน่นอน   |   |     |         |      |            |
| 16. เพื่อนลืมนัดนัดฉันลงในรายงานกลุ่ม ฉันคิดว่าคงไม่<br>สามารถทำงานกับเพื่อนคนนี้ได้อีกแล้ว เพราะมันอาจมีครั้ง<br>ต่อไป  |   |     |         |      |            |
| 17. ฉันคิดว่าความล้มเหลวบางเรื่อง ทำให้ฉันเรียนรู้และเป็น<br>บัณฑิตพาดำเนินให้ก้าวสูงขึ้นได้   |   |     |         |      |            |
| 18. หากฉันไม่ตัดสินใจเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตเอง บุคคลรอบ<br>ข้างจะตัดสินใจให้ฉันแทน   |   |     |         |      |            |
| 19. หากเลือกได้ ฉันเลือกทำงานที่ไม่ยากเพราะสามารถพบ<br>ความสำเร็จได้ง่ายกว่า   |   |     |         |      |            |
| 20. เมื่อฉันทะเลาะกับคนรัก มันทำให้ฉันหมดกำลังใจเรียน<br>หรือทำงาน ฉันลืมนัดนัดความต้องการของตนเอง ฉันควบคุม<br>อารมณ์ความรู้สึกไม่ได้   |   |     |         |      |            |
| 21. ในสภาวะเศรษฐกิจฝืดเคืองในปัจจุบัน ฉันคิดว่าเป็น<br>หน้าที่ของฉันที่ต้องลดการซื้อสินค้าใหม่ๆ ลง   |   |     |         |      |            |
| 22. ฉันพยายามทบทวนจุดอ่อนของตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐาน<br>ในการพัฒนาศักยภาพต่อไป   |   |     |         |      |            |
| 23. ฉันต้องไปรับญาติสนิทที่สนามบิน ฉันรีบเพื่อไปให้<br>ทันเวลา จนลืมนัดนัดและโทรศัพท์มือถือ ระหว่าง<br>ทางมีอุบัติเหตุ ฉันติดต่อกันไม่ได้ ฉันคิดว่าถ้าไม่ใช่เพราะ<br>ต้องรับญาติคนนี้ ฉันไม่มีทางลืมนัดนัดสิ่งของสำคัญแน่นอน<br>เพราะฉันไม่ใช่คนขี้ลืม |   |     |         |      |            |
| 24. ฉันมักขอความช่วยเหลือจากเพื่อนๆ ในเรื่องที่ไม่อยาก<br>ทำ เพื่อหลีกเลี่ยงเรื่องยุ่งยากจุกจิกที่จะตามมา  |   |     |         |      |            |

| ข้อความ  | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น<br>หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|--|---|-----|---------|------|------------|
|  | มากที่สุด                                   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 25. วันเกิดปีนี้ ฉันไม่ได้รับของขวัญจากใครเลย ฉันคิดว่าทุกคนคงยุ่งกับการกิจของตนเอง แต่ฉันคิดว่าเขาไม่ได้ลืมฉัน                |   |     |         |      |            |
| 26. ฉันรับไฟล์ข้อมูลทางอีเมลล์จากเพื่อน ปรากฏว่าติดไวรัส ฉันคิดว่าไม่ได้ส่งผลกระทบต่องานอื่นๆของฉัน                            |   |     |         |      |            |
| 27. เช้าวันนี้ ฉันสอบปลายภาค แต่สภาพอากาศฝนตก ทำให้รถติดมาก เข้าสอบไม่ทันแน่เลย ฉันคิดว่าทำไม่โชคร้ายนักชีวิตมีแต่อุปสรรค      |   |     |         |      |            |
| 28. ฉันคิดวิตกกังวลกับปัญหาอุปสรรคหลายเรื่อง ความคิดนี้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของฉัน                                       |   |     |         |      |            |
| 29. เพื่อนของฉันเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย แต่เพื่อนอยู่ใกล้หมอแล้ว ฉันคิดว่าคงได้รับการรักษาเต็มที่ อาการจะดีขึ้นเรื่อยๆ ในไม่ช้า  |   |     |         |      |            |
| 30. ฉันหางานพิเศษเพื่อเพิ่มรายได้ แต่บริษัทต้องการผู้มีประสบการณ์ ฉันฝึกฝนทักษะที่จำเป็น คิดว่าไม่นานน่าจะยอมทำงานทำได้        |   |     |         |      |            |
| 31. เมื่อฉันสูญเสียความรัก ฉันรู้สึกเศร้า เจ็บปวด ความรู้สึกนี้คงอยู่กับฉันยาวนาน ไม่รู้ว่าจะหลุดพ้นเมื่อไร                    |   |     |         |      |            |
| 32. เมื่อฉันไม่ถนัดวิชาใด ฉันคงทำคะแนนวิชานั้นไม่ได้ดีอีกแล้ว  |   |     |         |      |            |
| 33. สุดสัปดาห์นี้ ฉันต้องการพักผ่อนจริงๆ เพื่อนสนิทโทรมาชวนไปธุระ ฉันจะปฏิเสธอย่างสุภาพ บอกเพื่อนว่ายินดีไปด้วยในช่วงเวลาอื่น  |   |     |         |      |            |
| 34. ฉันเปลี่ยนแปลงเรื่องราวในชีวิตไม่ได้ทั้งหมด แต่ฉันควบคุมการตอบสนองเมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ต่างๆได้                          |   |     |         |      |            |
| 35. ฉันสอบได้คะแนนไม่ผ่านเกณฑ์ ในวิชาที่คาดหวังไว้ ฉันรู้สึกหมดหวังในการเรียนวิชานั้น มันเป็นไปได้ที่จะทำคะแนนได้สูงกว่านี้อีก |   |     |         |      |            |
| 36. ในการประชุม เมื่อเพื่อนร่วมงานวิจารณ์และไม่ยอมรับความคิดเห็นของฉัน ฉันจะไม่เสนอความคิดเห็นอีก                              |   |     |         |      |            |

| ข้อความ   | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|---|--|-----|---------|------|------------|
|   | มากที่สุด                                | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 37. ฉันเปลี่ยนแปลงวิธีเรียน เมื่อต้องเรียนวิชาที่ยากๆ   |  |     |         |      |            |
| 38. ถ้าอาจารย์ออกข้อสอบในหัวข้อที่มีในประมวลการสอน เป็นความรับผิดชอบของฉันที่ต้องอ่านทบทวนบทเรียนเอง  |  |     |         |      |            |
| 39. หมอตรวจร่างกาย พบว่า ฉันมีภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ฉันคิดว่าจะไม่งดอาหารมัน ของทอด ตามที่หมอสั่ง เพราะเป็นอาหารจานโปรด                       |  |     |         |      |            |
| 40. ฉันออกจากห้องเรียนคนสุดท้าย โดยมิได้ปิดไฟ ฉันคิดว่าไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร เพราะเป็นหน้าที่ของแม่บ้านที่ดูแลห้อง                            |  |     |         |      |            |
| 41. ฉันโชคดีได้รางวัลไปทัวร์ต่างประเทศ ตัวเครื่องบินและที่พักฟรี แต่ฉันพลาดโอกาสนี้เพราะติดสอบ ฉันคิดว่าไม่เป็นไร ในอนาคตย่อมมีโอกาสแบบนี้อีก |  |     |         |      |            |
| 42. ฉันสอบเอ็นทรานซ์เข้าเรียนในคณะที่ฉันใฝ่ฝันไม่ได้ แต่ฉันก็สามารถเข้าเรียนได้ดีในสถานศึกษาอื่น  |  |     |         |      |            |
| 43. หมอบอกฉันว่า คุณแม่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ไม่สามารถประกอบอาชีพได้ ฉันรู้สึกว่เรื่องนี้กระทบความรู้สึกรุนแรง ชีวิตของฉันคงไม่มีความสุขอีกแล้ว |  |     |         |      |            |
| 44. เมื่อฉันมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันมักคิดวกไปวนมา รู้สึกโกรธ โชคชะตาที่ทำให้ชีวิตของฉันเป็นแบบนี้   |  |     |         |      |            |
| 45. ถึงแม้ฉันจะล้าหลังในการทำงาน แต่ฉันก็สามารถเริ่มต้นใหม่ได้  |  |     |         |      |            |
| 46. ฉันมาเรียนไม่ทันเวลา รอดคิดมากเพราะสะพานหลายแห่งปิดซ่อม ฉันคิดว่าปัญหาเหล่านี้จะได้รับการแก้ไขในเวลาไม่ช้า                                |  |     |         |      |            |
| 47. เมื่อฉันทำผิดพลาด ฉันรู้สึกว่าวันนั้นเป็นวันที่แย่ และวันต่อมาอาจยิ่งแย่กว่าวันนั้นก็ได้ ปัญหาอุปสรรคของฉันทจะยึดเชื้อ ไม่สิ้นสุดง่ายๆ    |  |     |         |      |            |
| 48. ฉันมีรูปร่างไม่ได้สัดส่วนอย่างที่ต้องการ โชคไม่ดีเลย ไม่มีทางแก้ไข พันธุกรรมทำให้ฉันเป็นแบบนี้  |  |     |         |      |            |

## แบบสัมภาษณ์

**คำชี้แจง :** แบบสัมภาษณ์ใช้กับผู้บริหารและผู้สอน นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ภายหลังสิ้นสุดการจัดกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยและปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษา

(ปัจจัย หมายถึง องค์ประกอบหรือสถานการณ์ที่ใช้พิจารณาตัดสินใจก่อนนำกิจกรรมไปใช้

ปัญหา หมายถึง สิ่งที่ทำให้การจัดกิจกรรมไม่บรรลุวัตถุประสงค์ ไม่ราบรื่น มีเหตุขัดข้อง หรือหยุดชะงัก)

### แบบสัมภาษณ์ผู้สอน และผู้บริหาร

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร ต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
2. การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ มีความครบถ้วนเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร ควรปรับปรุงส่วนใดบ้าง เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของรูปแบบกิจกรรมการศึกษา
3. หลักการ เนื้อหาความรู้ มีความครบถ้วนเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
4. เทคนิคและการจัดกิจกรรมเรียนรู้ มีความสอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ เนื้อหาหรือไม่ อย่างไร มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมใด
5. ความเหมาะสมการจัดระบบกลุ่ม เป็นอย่างไร
6. กิจกรรมเข้าถึงความคิด อารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียนนำไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมหรือไม่ อย่างไร
7. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่ มีความเหมาะสมเพียงใด
8. บทบาทของผู้เรียน และบทบาทของผู้สอน ทำให้กิจกรรมการศึกษابรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้หรือไม่ อย่างไร
9. ก่อนนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ มีข้อควรคำนึงหรือข้อควรพิจารณาอะไรบ้าง เพราะเหตุใด ควรเตรียมความพร้อมเรื่องใดบ้าง
10. สถานการณ์ใดบ้าง ที่เหมาะสมกับการนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ กิจกรรมการศึกษานี้สามารถนำไปใช้กับเยาวชนกลุ่มอื่นๆ ได้หรือไม่ อย่างไร
11. สิ่งใดบ้างที่อาจส่งผลกระทบต่อการจัดกิจกรรมการศึกษานี้ไม่ราบรื่น หรือหยุดชะงัก ควรป้องกันหรือแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร
12. นักศึกษาควรได้รับการฝึกฝนเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมากน้อยเพียงใด ท่านมองเห็นประโยชน์ของกิจกรรมการศึกษานี้อย่างไร
13. บรรยากาศในการจัดกิจกรรมการศึกษานี้เป็นอย่างไร



## 14. ความคิดเห็นอื่นๆ

**แบบสัมภาษณ์นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มตัวอย่าง**

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร ต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
2. การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ มีความครบถ้วนเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร ควรปรับปรุงส่วนใดบ้าง เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของรูปแบบกิจกรรมการศึกษา
3. หลักการ เนื้อหาความรู้ มีความครบถ้วนเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
4. เทคนิคและการจัดกิจกรรมเรียนรู้ มีความสอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ เนื้อหาหรือไม่ อย่างไร มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมใด
5. ความเหมาะสมของการจัดระบบกลุ่ม เป็นอย่างไร
6. ด้วงานมีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
7. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่ มีความเหมาะสมเพียงใด
8. บทบาทของผู้เรียน และบทบาทของผู้สอน ทำให้กิจกรรมการศึกษามบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้หรือไม่ อย่างไร
9. กิจกรรมการเรียนรู้มุ่งฝึกปฏิบัติทั้งกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อยหรือไม่ อย่างไร
10. นักศึกษามีความรู้สึกพึงพอใจ ต่อกิจกรรมการศึกษา เพียงใด
11. สิ่งที่ทำให้ นักศึกษารู้สึกพึงพอใจ หรือกิจกรรมใดที่รู้สึกพึงพอใจ คืออะไร เพราะเหตุใด
12. สิ่งที่ทำให้ นักศึกษารู้สึกไม่พึงพอใจ หรือกิจกรรมใดที่รู้สึกไม่พึงพอใจ คืออะไร สิ่งที่ควรปรับปรุงคืออะไร
13. ก่อนนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ มีข้อควรพิจารณาอะไรบ้าง ควรเตรียมความพร้อมในเรื่องใดบ้าง
14. สถานที่ใดบ้าง ที่เหมาะสมกับการนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ให้เกิดประโยชน์
15. สิ่งใดบ้างที่ทำให้กิจกรรมการศึกษาไม่บรรลุวัตถุประสงค์ ไม่ราบรื่น ควรป้องกันหรือแก้ไขปัญหอย่างไร
16. นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงความคิด วิธีการเผชิญปัญหาอุปสรรคในชีวิตประจำวันหรือไม่ การกระทำใดบ้างที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงนั้น ความรู้จากกิจกรรมใดบ้างที่นำไปใช้ประโยชน์
17. พฤติกรรมเรียนรู้ร่วมกันที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการศึกษามีเป็นอย่างไร
18. การสะท้อนความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมในการเรียนรู้ร่วมกันเป็นอย่างไร
19. กิจกรรมส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนความรู้ อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมร่วมกันหรือไม่ อย่างไร

20. ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ภายหลังจากร่วมกิจกรรมการศึกษา เป็นอย่างไร
21. การนำความรู้ ประสบการณ์จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ หรือไม่ อธิบายประกอบ
22. บรรยากาศในการจัดกิจกรรมการศึกษา เป็นอย่างไร



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**แผนการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโออิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน  
เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค**

**แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 1**

**เรื่อง** พลังความสำเร็จ ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค  
ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

**ช่วงที่ 1** กิจกรรมความหมายของตัวเอง

**เวลาที่ใช้** 45 นาที

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้ผู้เรียนสำรวจตนเอง วิเคราะห์ข้อดี ข้อบกพร่องเพื่อการพัฒนาตนเอง

**สาระเนื้อหา**

แต่ละคนมีธรรมชาติพื้นฐานซึ่งเป็นแรงผลักดันให้กระทำพฤติกรรมต่างๆเหมือนกัน แต่ประสบการณ์ที่แวดล้อมตัวเขาแตกต่างกัน จึงหล่อหลอมให้แต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตัว เมื่อบุคคลเผชิญปัญหาหรือความขัดข้องในชีวิต หลายคนแก้ไขด้วยการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ พยายามเปลี่ยนแปลงผู้อื่นบ้าง หรือเปลี่ยนแปลงตนเองบ้าง ซึ่งประการหลัง นับเป็นวิธีแก้ปัญหาวีชีวิตที่ดีที่สุด การที่เราจะเริ่มพัฒนาตนเองนั้น ต้องเริ่มจากการสำรวจและมองตนเอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง พิจารณาข้อดี ข้อบกพร่องตามความเป็นจริง ยอมรับด้วยใจที่เปิดกว้าง เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนนิสัย การกระทำ นำไปสู่ชีวิตที่ดีกว่า

ขณะที่เรามองย้อนมาที่ตัวเรา ต้องเชื่อว่าไม่มีใครที่ดีพร้อมไปทุกอย่าง ต้องมีจุดบกพร่อง อยู่บ้าง แต่ก็ไม่มีใครมีจุดอ่อน ข้อด้อยไปเสียทั้งหมด ประเด็นสำคัญในการพัฒนาตนเอง บุคคลต้องไม่ละเลยที่จะมองให้เห็นศักยภาพ ความมีคุณค่าในตนเองรวมถึงความเชื่อมั่น ความสามารถต่างๆที่แฝงเร้นอยู่ สิ่งนี้สำคัญต่อการเผชิญปัญหาต่างๆ แล้วเราก็จะเกิดความภูมิใจในความมีคุณค่า ในแบบฉบับของตนเองได้

**กิจกรรมเรียนรู้**

**ขั้นนำ**

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนเลือกจับคู่กับเพื่อน
2. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ

ความคาดหวังจากกิจกรรม



### วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม :

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

### สาระเนื้อหา

AQ ในทางจิตวิทยาย่อมาจาก Adversity Quotient หมายถึง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ความยากลำบาก เป็นความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างคนมีกำลังใจและมีความหวังอยู่เสมอ ผลจะเป็นผู้ชนะหรือแพ้ไม่เป็นไรถือว่าได้ลงมือทำสิ่งที่ควรทำแล้ว AQ เป็นส่วนที่ทำให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคได้มากขึ้น เป็นความอดทน บึกบึน มีพลังฝ่าฟันอุปสรรคได้มาก ถือเป็นความสามารถในการควบคุมวิกฤติ มีสติ มองวิกฤติมาจากปัจจัยภายนอกมากกว่าภายใน แต่ยินดีเข้าร่วมรับผิดชอบไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ และอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา

### กิจกรรมเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-6 คน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม จัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ เช่น เป็นผู้นำกลุ่ม ผู้จดบันทึกผู้รายงาน ฯลฯ
3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ด้วงานความคาดหวังจากกิจกรรม การประเมินผล

#### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกกลุ่มรับ เอกสารเรื่องราวชีวิต 2 เรื่อง
2. สมาชิกที่ได้รับมอบหมาย อ่านเอกสารเรื่องราวชีวิต 2 เรื่อง ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง สมาชิกแต่ละคนค้นหาความหมายของ AQ จากเรื่องที่ได้ฟัง แล้วบันทึกใน ใบงานความหมายของ AQ
3. สมาชิกร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น หาข้อสรุปความหมายของ AQ สรุปเป็นข้อตกลงที่กลุ่มยอมรับได้
4. สมาชิกนำเสนอกลุ่มละ 3-5 นาที

#### ขั้นสรุป

1. ผู้เรียนสรุปความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
2. ผู้เรียนเล่าวิธีการหาข้อสรุปในกลุ่ม การร่วมมือกันในกลุ่ม
3. ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติม

### สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงานความหมายของ AQ
2. เอกสารเรื่องราวชีวิต 2 เรื่อง



### ใบงาน ความหมายของตัวฉัน

ฉันชื่อ..... นามสกุล .....

ข้อดี จุดเด่น ของฉัน คือ

.....

☞ ฉันใช้ข้อดี จุดเด่น ในการแก้ปัญหาหรือการดำเนินชีวิตอย่างไร

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุง

.....

☞ ฉันจะปรับปรุงตัวเองอย่างไร

.....

เรื่องที่ผมอยากบอกให้ใครๆ ทราบ

.....

“ต่อไปนี้เป็นรูปวาดครึ่งตัวของฉัน”

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ใบงาน ความหมายของ AQ

(รายบุคคล – รายกลุ่ม)

สรุปจากเรื่องราวชีวิต 2 เรื่อง : AQ หรือ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค คือ

เรื่องที่ 1 .....

.....

.....

เรื่องที่ 2 .....

.....

.....

ข้อสรุปจากการอภิปราย AQ หมายถึง

.....

.....

.....

.....

.....

วิธีหาข้อสรุปในกลุ่ม การทำงานของสมาชิกกลุ่มเป็นอย่างไร

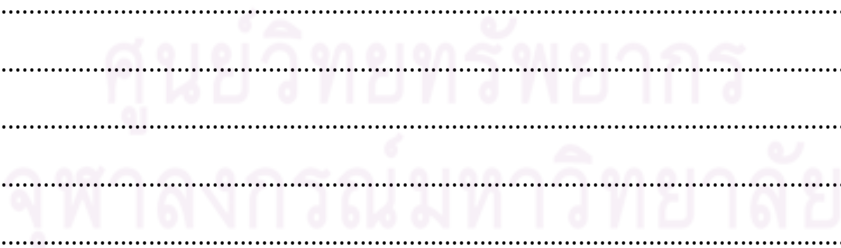
.....

.....

.....

.....

.....







### การเดินทางของชายสามคน

ชายสามคนเป็นเพื่อนรักกัน อยู่มาวันหนึ่งซึ่งเป็นหน้าแล้ง ชายทั้งสามคนได้นั่งคุยกันถึงเรื่องปากท้อง ทั้งสามต่างพากันเห็นว่าหมู่บ้านที่พวกตนอาศัยอยู่นั้นค่อนข้างแห้งแล้งกันดาร

หาอาหารไม่ใคร่จะพอยังชีพ และดูเหมือนว่าความแห้งแล้งกันดารนี้จะเพิ่มมากขึ้นทุกที

ชายคนที่หนึ่งนั่งพ้อกับเพื่อนทั้งสองว่า “ ฟรุ้งนี้เราจะเอาอะไรกินกันดี เพื่อน ”

ชายคนที่สองตอบอย่างซังกะตายว่า “ ข้าสวดมนต์อ้อนวอนพระเจ้าแล้ว ขอให้พระองค์ส่งปลามาให้เราสักตัวเถิด ”

ชายคนที่หนึ่งถามกลับว่า “ ถ้าพระเจ้าไม่ส่งปลามาให้ มีหวังเราคงอดตาย ”

ชายคนที่สองตอบกลับทันทีว่า “ พระองค์ต้องส่งปลามาให้สิ ก็กินอ้อนวอนขอพระองค์ทุกคืน ”

ชายคนที่สามซึ่งนั่งฟังบทสนทนาของเพื่อนทั้งสองคนอยู่นานแล้วพูดขึ้นมาบ้างว่า “ ข้าว่า... ขึ้นเรายังทนทุ้ออยู่ที่นั่นต่อไป มีหวังได้ออดตายกันสักวันเน่ๆ ”

“ แล้วจะให้ทำไงเล่า ก็ที่นี่มันแห้งแล้งนายก็รู้ ” ชายคนที่หนึ่งถามพลางอ้าปากหา

“ ข้าเคยได้ข่าวมาจากพ่อค้าผ้า เรื่องเมืองที่อยู่หลังเขาด้านตะวันออกโน้น พ่อค้าผ้าบอกกันว่า เมืองนั้นอุดมสมบูรณ์ยิ่งนัก ข้าวปลาอาหารหาง่าย การค้าก็รุ่งเรืองมาก กันว่าเราย้ายไปอยู่ที่นั่นกันเถละเพื่อน ” ชายคนที่สามว่า

“ แต่ทางนั้นเสื่อคุณากนะ ขึ้นไปทางนั้นคงมีหวังได้กลายเป็นอาหารของเสื่อร้ายดอก ”

ชายคนที่หนึ่งพูดอย่างตกใจ

“ ไม่เป็นไรหรอก ข้าจะสวดมนต์อ้อนวอนให้พระเจ้าช่วยปกป้องเอง ” ชายคนที่สองว่าพร้อมกับทำท่าสวดมนต์

“ เถอะนะเพื่อน เราไปตายเอาดาบหน้าดีกว่า อย่ามัวแต่นอนรอความตายที่นี้เลย ถ้าพวกเราไปถึงหมู่บ้านหลังเขานั้นโดยปลอดภัย เราจะได้ปักหลักทำมาหากินอยู่ที่นั่น ไม่ต้องมานั่งอดอยากหิวโหยอยู่แบบนี้อีก ” ชายคนที่สามกล่าวอย่างมีเหตุผล

เมื่อเห็นพ้องต้องกันว่าจะลองไปตั้งรกรากอยู่ที่ใหม่ เพื่อนรักทั้งสามจึงเก็บข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็น แล้วมุ่งหน้าออกจากหมู่บ้านอันแสนทุรกันดารทันที

การเดินทางข้ามเขาตะวันออกเพื่อไปยังหมู่บ้านแห่งนั้นต้องใช้เวลาเดินทางถึง 3 วัน 3 คืน และตลอดทางก็เป็นป่ารกทึบทั้งหมด ดังนั้น ทั้งสามคนจึงต้องคอยระแวดระวังภัยจากสัตว์ร้ายต่างๆอยู่ตลอดเวลา

กระทั่งในวันที่สามเมื่อเวลาโพล้เพล้ สามสหายก็เดินทางมาถึงปากทางเข้าหมู่บ้านซึ่งยังคงเป็นป่าทึบอยู่ แต่ก็ทำให้ทั้งสามใจชื้นขึ้นมา ด้วยรู้สึกว่ายิ่งใกล้หมู่บ้านเท่าไรก็จะปลอดภัยมากขึ้นเท่านั้น

แต่แล้วเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น ชายคนที่หนึ่งเห็นอะไรบางอย่างไหวๆอยู่ในพุ่มไม้ด้านหลัง เขาจึงเขม่นมอง แล้วจู่ๆก็ร้องดังลั่นด้วยความตกใจว่า “ เสือ ! เสือตัวใหญ่มากเลยเพื่อน เสือตัวใหญ่นานี้เราคงหนีไม่ทันมันแน่ เราทุกคนต้องถูกมันจับกินหมดแน่ .... โฮ... โฮ!” ชายคนที่หนึ่งร้องไห้อย่างสิ้นหวัง

“ อ๋าย่อมแพ้สิเพื่อน ถึงเสือกจะตัวใหญ่แต่ถ้าเราหนีทัน เราก็อาจจะรอดนะ” ชายคนที่สามร้องบอกเพื่อน

แต่ชายคนที่หนึ่งนั้นดูเหมือนจะเชื่อมั่นเอาจริงๆแล้วว่าตนไม่มีทางรอด ดังนั้น เขาจึงเอาแต่ยื่นร้องไห้อย่างหวาดผวา เสือเห็นดังนั้นจึงจับชายคนที่หนึ่งกินเป็นอาหารก่อนใคร เพราะจับได้ง่ายและไม่ต้องออกแรงแต่อย่างใด

ชายคนที่สามเห็นเพื่อนถูกกินเป็นอาหารก็ร้องบอกเพื่อนที่เหลืออีกคนว่า “ วิ่งมาทางนี้เร็วๆ สิเพื่อน”

“ วิ่งไปก็ไม่รอดหรอก ข้าจะสวดมนต์อ้อนวอนขอให้พระเจ้าช่วย พระเจ้าผู้วิเศษจะต้องเห็นใจมาช่วยคุ้มครองเรา ” แล้วชายคนที่สองก็หลับตาแน่นิ่งพร้อมกับทำปากขมุบขมิบสวดมนต์ถึงพระเจ้า

“ โธ่เพื่อนเอ๋ย ! ถ้าตัวเราไม่มีความพยายามที่จะทำอะไรด้วยตนเองก่อนแล้ว ไหนเลยพระเจ้าจะทรงมีเมตตา มาช่วยเรา เราต้องช่วยตนเองให้ถึงที่สุดก่อนสิเพื่อน ไม่ใช่รอคอยแต่ความช่วยเหลือจากคนอื่นแบบนี้ ขึ้นรอไปก็ไม่รู้ว่าเมื่อไรเขาจะหยิบยื่นมาให้เรา”

แต่ชายคนที่สองไม่รับฟังเพื่อน เขาพรวดแต่สวดมนต์ขอให้พระเจ้าช่วย เสือกจึงตรงเข้าขย้ำเขาเป็นเหยื่อรายที่สอง

เมื่อเสียเพื่อนรักทั้งสองคนไปแล้ว ชายคนที่สามก็คิดว่าเขาจะไม่ยอมให้ตนเองตกเป็นอาหารของเสือกร้ายดังเพื่อนทั้งสองคนอย่างเด็ดขาด คิดได้ดังนั้นเขาจึงรีบปีนต้นไม้ที่สูงที่สุดอย่างรวดเร็ว เสือเห็นดังนั้นก็เกรงว่าเหยื่อรายที่สามของตนจะหนีรอดไปได้ จึงกระโจนเข้ามากระแทกต้นไม้อย่างแรง เพื่อให้ชายคนที่สามที่กำลังปีนต้นไม้อย่างแข็งขันตกลงมาเป็นอาหารของตนให้ได้ ชายคนที่สามนั้นแท้จริงแล้วปีนต้นไม้ไม่เก่งแต่อย่างใด แรงกระแทกของเสือกก็รุนแรงเหลือเกินจนทำให้เขาเกือบจะตกลงมาอยู่หลายครั้ง แต่เพราะใจที่สู้ และคิดว่าตัวเองต้องรอดชีวิตให้ได้จึงตั้งใจถอดต้นไม้ไว้แน่น

ฝ่ายเสือกก็ไม่ยอมแพ้เช่นกัน มันมีกำลังมากเพราะได้กินเนื้อมนุษย์ไปแล้วถึงสองคน และยังอยากได้อีกสักหนึ่งคนเป็นอาหารคบท้าย ดังนั้น มันจึงกระแทกต้นไม้ไม่หยุด และเมื่อเห็นว่าชายคนที่สามเริ่มสิ้นเรี่ยวแรง มันก็ออกแรงกระแทกต้นไม้หนักขึ้น จนในที่สุดชายคนที่สามก็ร่วงหล่นลงมา

แต่ก่อนที่เสือกจะตรงเข้าขย้ำร่างของชายคนที่สาม ก็พลันเกิดเสียงหนึ่งดังสนั่นขึ้นมา เสือกตกใจคิดว่าเป็นเสียงปืนของนายพรานที่ออกล่าสัตว์อยู่ในบริเวณนั้นเป็นประจำ มันจึงรีบหนีเข้าไป





## แบบรายงานตนเอง

## เรื่อง กิจกรรมความหมายของตัวฉัน

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

|            |         |   |              |
|------------|---------|---|--------------|
| มากที่สุด  | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | มากที่สุด    |
| มาก        | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | เป็นส่วนใหญ่ |
| ปานกลาง    | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | ระดับปานกลาง |
| น้อย       | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | บางส่วน      |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | นักศึกษาไม่ได้กระทำพฤติกรรมตามข้อความนี้เลย |              |

| ข้อความ   | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|---|--|-----|---------|------|------------|
|   | มากที่สุด                                | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันได้วิเคราะห์ข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง                                  |  |     |         |      |            |
| 2. ขณะที่ฉันแบ่งปันข้อมูลกับเพื่อน ฉันมีการสื่อสารทางบวก                    |  |     |         |      |            |
| 3. ฉันสามารถนำข้อดี จุดเด่น มาคิดหาวิธีแก้ปัญหา ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ |  |     |         |      |            |
| 4. ฉันคิดหาวิธีการแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้                                |  |     |         |      |            |
| 5. การวิเคราะห์ข้อดี จุดเด่นของตนเอง ทำให้ฉันเข้าใจตนเองมากขึ้น             |  |     |         |      |            |
| 6. ฉันรู้สึกภูมิใจในตัวตนของฉัน แม้ว่าฉันจะแตกต่างจากคนอื่นๆ ก็ตาม          |  |     |         |      |            |
| 7. ฉันมีใจจดจ่อกับเรื่องราวที่เพื่อนเล่าให้ฟัง                              |  |     |         |      |            |
| 8. เมื่อเผชิญปัญหา การเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด          |  |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 2

เรื่อง ทฤษฎีพื้นฐานของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค  
ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1 กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี

เวลาที่ใช้ 45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนวิเคราะห์พื้นฐานความเชื่อของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อกับพฤติกรรม
3. เพื่อให้ผู้เรียนสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง

สาระเนื้อหา

มนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่างๆหลายส่วนที่ไม่สามารถแยกจากกันได้เด็ดขาด ส่วนประกอบชั้นนอกสุด คือ ร่างกาย ส่วนประกอบที่ลึกเข้าไป คือ จิตใจ ซึ่งมี 3 ระดับใหญ่ๆ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก จิตสำนึก ทำหน้าที่รับรู้ นึกคิดและสั่งการ จิตใต้สำนึก ทำหน้าที่บันทึกรวบรวมข้อมูลต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และการคิดอย่างไตร่ตรองลึกซึ้ง ความรู้ความคิด และความฝันส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึก เช่น ความรู้จากการจำ การวิเคราะห์หาเหตุผล ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ การคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ สำหรับจิตเหนือสำนึก เป็นจุดกำเนิดของความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้ การมองเห็นความเป็นจริงของชีวิตของโลก การก้าวสู่สภาวะสมบูรณ์ที่สุดของชีวิต นำสู่จิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

ประสบการณ์เรื่องราวที่ผ่านเข้ามาในชีวิตล้วนถูกบันทึกลงในจิตใต้สำนึกทั้งสิ้น ไม่ว่าข้อมูลด้านบวกหรือด้านลบ ความสำเร็จ ความล้มเหลว คำตำหนิ คำชื่นชม ที่สำคัญก็คือ จิตใต้สำนึกของเราไม่สามารถแยกแยะข้อมูลต่างๆที่ผ่านเข้ามาได้ว่าดี เลว ถูก ผิด ข้อมูลที่ถูกบันทึกสะสมต่อเนื่องในจิตใต้สำนึกนี้จะเป็นตัวกำหนดภาพพจน์ของเรา ทั้งทัศนคติ นิสัยใจคอ และพฤติกรรมต่างๆของคนเราอย่างแท้จริง ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่เรามีต่อตนเองสามารถทำได้โดยใส่ข้อมูลทางบวกลงในจิตใต้สำนึก

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม “ คำอุทานเวลาตกใจของเรามีที่มาอย่างไร ” “ เราเคยฝันถึงเรื่องราวที่ผ่านมาที่เกิดกับตนเองไม่ว่าด้านบวกหรือด้านลบหรือไม่ ” “ ถ้าเราไม่เคยได้รับคำชมเชยจากใคร เราคิดว่าเราจะกล่าวชมผู้อื่นได้สะดวกใจหรือไม่ ”
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4-6 คน





### วัตถุประสงค์เนื้อหา:

เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายพื้นฐานทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

### วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม :

เพื่อให้ผู้เรียนมีการร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

### สาระเนื้อหา

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคเป็นทฤษฎีที่สร้างขึ้นจากองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขา

1. จิตวิทยาการเรียนรู้ อธิบายความรู้เรื่องความต้องการของบุคคลในการควบคุมหรือมีอำนาจเหนือชีวิตของตน เช่น บุคคลที่รู้สึกไร้ความสามารถจะสูญเสียการควบคุมวิกฤตการณ์ บุคคลที่ยอมรับว่าวิกฤตการณ์ที่เกิดกับเขาเป็นสิ่งที่อยู่ถาวร เกิดจากปัจจัยภายในหรือความผิดของเขาเอง มีแนวโน้มแผ่ขยายไปยังปัญหาอื่น ๆ ในชีวิต เป็นต้น

2. สรีรประสาท วิทยาศาสตร์แห่งสมอง ทำให้เห็นภาพที่ชัดเจนถึงวิธีการก่อรูปของAQ และสิ่งที่เกิดขึ้นหลังการพัฒนาAQ การเรียนรู้เกิดขึ้นในจิตสำนึก เมื่อบุคคลคิดหรือกระทำเรื่องหนึ่งเรื่องใดซ้ำๆ สม่ำเสมอ ข้อมูลการคิดจะถูกบันทึกสู่สมองส่วนจิตใต้สำนึกและสามารถทำงานได้อัตโนมัติ หากต้องการเปลี่ยนแปลงนิสัยของบุคคลทำได้โดยเลือกกิจกรรมหรือการปฏิบัติในระดับจิตสำนึก แล้วเพิ่มการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทให้แข็งแรงมากขึ้นด้วยการปฏิบัติซ้ำๆ

3. เวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา อธิบายการเชื่อมโยงโดยตรงระหว่างวิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อปัญหาและสุขภาพจิต และสุขภาพกาย วิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน การฟื้นตัวจากการผ่าตัดและความทนทานต่อโรคร้ายที่คุกคามชีวิตรูปแบบการตอบสนองที่อ่อนแอทำให้เกิดความเครียด และโรคซึมเศร้า

### กิจกรรมเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดกลุ่ม กลุ่มละ 4-6 คน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม จัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ
3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ผลที่

คาดหวังจากกิจกรรม

#### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกที่ได้รับมอบหมาย รับใบงาน คำอธิบายพื้นฐานทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค นำมาอ่านให้เข้าใจ สรุปให้เพื่อนฟัง ชักชวนความเข้าใจร่วมกัน
2. สมาชิกแต่ละคนตอบชุดคำถาม ใช่ หรือ ไม่ใช่
3. สมาชิกนำคำตอบมาตรวจสอบกับเพื่อนในกลุ่ม ว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร



### ใบงาน พื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี

ความเชื่อส่วนตัวของฉัน คืออะไร (1 เรื่อง)

.....  
.....

เหตุผลที่ฉันเชื่อเช่นนั้น เพราะ

.....  
.....  
.....  
.....

ความเชื่อนี้มีผลต่อความคิด ทำส่นคดี หรือพฤติกรรมที่แสดงออก อย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

คำพูดด้านบวกที่บอกความเป็นตัวฉัน (2 ประโยค)

.....  
.....  
.....  
.....









**แบบรายงานตนเอง**  
**เรื่อง กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี**

**คำชี้แจง :** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**  
 มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**  
 ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**  
 น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**  
 น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

| ข้อความ  | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น<br>หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|--|---|-----|---------|------|------------|
|  | มากที่สุด                                   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันได้วิเคราะห์ความเชื่อส่วนตัวของฉัน   |   |     |         |      |            |
| 2. ฉันสามารถเชื่อมโยงความเชื่อส่วนตัวของฉันกับความคิด ทศนคติ พฤติกรรมที่ตามมาได้   |   |     |         |      |            |
| 3. ฉันรู้ว่าข้อมูลด้านบวก หรือด้านลบที่ผ่านเข้ามาในชีวิตสามารถส่งผลต่อความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ความคิด หรือพฤติกรรมต่างๆได้ |   |     |         |      |            |
| 4. ฉันรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกอย่างตั้งใจ  |   |     |         |      |            |
| 5. ฉันได้จินตนาการว่าตนเองเป็นคนฉลาด น่ารัก และมีเสน่ห์  |   |     |         |      |            |
| 6. ฉันสำรวจตนเองในมุมมองด้านบวก  |   |     |         |      |            |
| 7. ฉันได้ฝึกการใช้คำพูดด้านบวกกับตนเอง   |   |     |         |      |            |
| 8. ฉันเข้าใจว่าเพราะเหตุใด แต่ละคนจึงมีการแก้ปัญหาในชีวิตไม่เหมือนกัน  |   |     |         |      |            |

### แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 3

เรื่อง ภาษาของผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ ผู้ปีนเขา ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

**ช่วงที่ 1** กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวก

เวลาที่ใช้ 45 นาที

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้ผู้เรียนฝึกใช้คำพูดสื่อสารความคิดทางบวกในสถานการณ์ต่างๆ

**สาระเนื้อหา**

จุดเริ่มต้นของอารมณ์ ความรู้สึก มาจากความคิดของเราในการมองภาพและตีความสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นรอบๆตัวเรา (แสงอุษา โลงานานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร, 2544)

เรามองโลกหรือสิ่งต่างๆรอบตัวเราอย่างที่我们是หรืออย่างที่เรารู้สึก มากกว่าจะมองความจริงที่เกิดขึ้น ไม่น่าแปลกเลย ถ้าคนอื่นมองในสิ่งเดียวกับเรา แต่เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นต่างไปจากเรามุมมองที่ไม่เหมือนกันทำให้เกิดความรู้สึกและมีพฤติกรรมแสดงออกต่างกัน ผลลัพธ์ก็ย่อมแตกต่างกันด้วย

มุมมองต่อเหตุการณ์หนึ่งมีทั้งด้านบวกและด้านลบ การฝึกเปลี่ยนแปลงความคิดของเราสามารถเริ่มจากการฝึกมองหาสิ่งที่ดีในตัวเอง คนรอบข้างหรือสิ่งที่เป็นบวกในทุกๆเหตุการณ์ ไม่ว่าเหตุการณ์นั้นจะเป็นทางลบ ความยากลำบาก ปัญหาอุปสรรค หรือเหตุการณ์ในทางบวกประเด็นสำคัญ คือ ธรรมชาติสอนให้เราเจอในสิ่งที่เรามองหา ถ้าเราหมั่นมองหาสิ่งที่เป็นบวกไม่เพียงแต่จะสร้างกำลังใจและความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา ยังส่งผลต่อการกระทำ คำพูดที่เราแสดงออกต่อบุคคลรอบข้างด้วย

การใช้คำพูดเพื่อสื่อสารควรเป็นคำพูดเชิงบวก เพราะสักๆแล้วทุกคนต้องการการยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเองจากผู้อื่น และการใช้คำพูดดีๆ จะช่วยทำให้บุคคลรอบข้างเรามีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากขึ้นและอยากทำสิ่งที่ดีๆให้กับเรามากยิ่งขึ้นด้วย

**กิจกรรมเรียนรู้**

**ขั้นนำ**

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดำเนินการแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม
3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ด้งาน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ

**ขั้นดำเนินการเรียนรู้**

1. สมาชิกแต่ละคนรับ ใบงาน คิดในมุมต่างทางบวก โดยเขียนคำพูด 1 ประโยคในแต่ละสถานการณ์ ต่อไปนี้



1.1 ให้คำชมเชยถึงแม้ว่าในใจเราอยากจะตำหนิ แต่การให้คำชมเชยจะกระตุ้นให้ผู้อื่นปรับปรุงตัวได้ดีกว่า

1.2 ให้กำลังใจแก่ผู้เผชิญปัญหาอุปสรรคที่รุมเร้าจิตใจ เช่น ปัญหาการเรียน ครอบครัว ความรัก ฯลฯ

1.3 แสดงการยอมรับ คนที่มีความคิดเห็นไม่เหมือนเรา

1.4 ใช้คำพูดทางบวก ให้ข้อคิดกับเพื่อนที่กำลังเสียใจให้สบายใจขึ้น เช่น ออกหัก การขัดแย้งกับเพื่อนในกลุ่ม ฯลฯ

2. สมาชิกแบ่งปันข้อมูลกันในกลุ่ม อภิปรายถึงความรู้สึกเมื่อได้รับฟังคำพูดในแต่ละสถานการณ์

3. สมาชิกร่วมกันคัดเลือกคำพูดที่คิดว่า ผู้ฟังเกิดความรู้สึกดี อิ่มเอิบ ซาบซึ้ง โดยคัดเลือกกลุ่มละ 2 ประโยค

4. สมาชิกนำเสนอคำพูดที่เป็นข้อตกลงกลุ่ม ประกอบลีลาการพูด โดยหลังการนำเสนอแต่ละกลุ่ม สมาชิกสามารถโหวตให้คะแนนผู้นำเสนอได้ยอดเยี่ยม

5. ผู้สอนร่วมแบ่งปันทางเลือกของคำพูดแต่ละสถานการณ์ หลังจากนั้นชวนสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่อง

- ขณะที่เราคิดหาคำพูดบวก อะไรเป็นตัวตัดสินใจว่า คำพูดนั้นเป็นคำพูดดี ๆ

- เมื่อเราฟังคำพูดบวกจากเพื่อนๆ เราารู้สึกอย่างไร ถ้ามีผู้ใช้คำพูดบวกกับเราอย่าง

จริงใจเรารู้สึกอย่างไรกับผู้พูด

- ขณะที่เราคิดหาคำตอบ เราใช้จินตนาการช่วยในการหาคำตอบหรือไม่

- เมื่อเราเผชิญอุปสรรค หากเรามองในมุมมองทางบวก ผลจะเป็นอย่างไร

**ขั้นสรุปผล**

1. ผู้เรียนสรุปลักษณะคำพูดสื่อสารทางบวก

2. ผู้สอนสรุปเพิ่มเติมตามความจำเป็น กระตุ้นให้ผู้เรียนฝึกคิดในมุมมองบวก

**สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้**

ใบงาน คิดในมุมมองต่างทางบวก

**การวัดและประเมินผลการเรียนรู้**

**วิธีการ**

การรายงานตนเองของผู้เรียน

เครื่องมือ.

แบบรายงานตนเอง



### ขั้นตอนการเรียนรู้

1. สมาชิกที่ได้รับมอบหมาย รับใบงานภาษาผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ และนักปีนเขา และของชิ้นส่วนคำพูดบุคคล 3 กลุ่ม สมาชิกอ่านใบงานให้เข้าใจ สรุปลงให้เพื่อนฟัง ชักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน สำหรับชิ้นส่วนคำพูดให้แจกให้สมาชิกในกลุ่มจนครบทุกคน หยอดทุกชิ้น
2. สมาชิกช่วยกันจับคู่ชิ้นส่วนคำพูดให้สอดคล้องกับลักษณะบุคคล 3 กลุ่ม คือ ผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ นักปีนเขา แล้วบันทึกในใบงาน กิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด
3. สมาชิกตกลงร่วมกันว่าจะเลือกนำเสนอคำพูดของบุคคลกลุ่มใด เช่น กลุ่มผู้ล้มเลิก หรือกลุ่มผู้ตั้งแคมป์ หรือกุุ่มนักปีนเขา
4. สมาชิกร่วมมือกันเรียบเรียงชิ้นส่วนคำพูด(ของคนในกลุ่มนั้น) แล้วเล่าเป็นเรื่องสั้นๆ เพื่อเตรียมนำเสนอ 3-5 นาที ทั้งนี้ สมาชิกตกลงร่วมกันเกี่ยวกับจำนวนผู้นำเสนอ
5. สมาชิกนำเสนอ 3-5 นาที กลุ่มอื่นๆ ฟังอย่างตั้งใจ ให้ผลป้อนกลับ
6. สมาชิกกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในเรื่อง
  - การติดต่อกับบุคคลในกลุ่มผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ นักปีนเขา เรามีความรู้สึกแตกต่างกันอย่างไร
  - ภาษาของผู้ล้มเลิกสัมพันธ์กับการมองโลกแง่ลบอย่างไร ภาษาของนักปีนเขาสัมพันธ์กับการมองโลกแง่บวกอย่างไร
  - เมื่อเราเผชิญปัญหา คำพูดของคนกลุ่มใดช่วยสร้างกำลังใจให้เรา

### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปลักษณะภาษาของผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ และนักปีนเขา
2. ผู้เรียนเล่ากระบวนการทำงานในกลุ่ม
3. ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติมว่าการมีภาษาสื่อสารแบบนักปีนเขาก็น่าเหมือนการมองด้านบวก มองหาสิ่งที่ดีๆ ในตัวเรา บุคคลรอบข้าง และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นเหมือนการสร้างพลัง ความหวัง และกำลังใจให้ตนเอง รวมถึงสื่อสารความคิดด้านบวกนี้ไปยังผู้อื่นด้วย

### สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน ภาษาผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ และนักปีนเขา
2. ใบงาน กิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด
3. ของชิ้นส่วนคำพูดบุคคล 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คำพูด

### การวัดและประเมินการเรียนรู้

#### วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง ภาษาของผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ ผู้ปีนเขา
2. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย





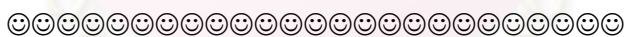
### ใบงานภาษาผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ และนักปีนเขา

ในทฤษฎี AQ ภาษาต่างๆ ที่ใช้สื่อสาร สามารถทำให้เข้าใจว่าผู้นั้นเป็นกลุ่มบุคคลประเภทใดใน 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มผู้ล้มเลิก มักใช้ภาษาที่เกี่ยวกับข้อจำกัดหรือใช้คำพูดแก้ตัว ได้แก่ “เป็นไปได้” “ฉันทำไม่ได้” “เราก็ใช้วิธีนี้แก้ปัญหาหมดแหละ” “ใครจะเป็นคนทำ” “มันไม่คุ้มค่าหรอก” “ฉันอ่อนแอเกินไป” “ฉันได้พยายามแล้ว” ฯลฯ

2. กลุ่มผู้ตั้งแคมป์ มักใช้ภาษาไม่ชัดเจน ประนีประนอม โดยมักอธิบายเหตุผลว่าทำไมตนเองถึงทำไม่ได้ ได้แก่ “นี่แหละดีพอแล้ว” “เกณฑ์ขั้นต่ำของงานคืออะไร” “เรื่องมันอาจจะแย่ลง” “เรามาได้ไกลเกินความเป็นจริงแล้ว” ฯลฯ

3. กลุ่มนักปีนเขา มักใช้ภาษาที่มีโอกาสเป็นจริงกล่าวถึงการกระทำหรือความก้าวหน้าอย่างกระตือรือร้น และมุ่งหาผลลัพธ์ ได้แก่ “ต้องทำให้ดีที่สุด” “ทำในสิ่งที่ถูกต้อง” “เราสามารถแก้ปัญหาอะไรได้บ้าง” “มันต้องมีทางออกเสมอ” “ลงมือทำเดี๋ยวนี้” “ยังไม่เคยมีใครทำ ไม่ใช่สิ่งที่ทำไม่ได้” ภาษาเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงปฏิกิริยาและพฤติกรรมของกลุ่มคนที่มี AQ สูง



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน กิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด

ภาษาของผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ และนักปีนเขา มีดังนี้

กลุ่มผู้ล้มเลิก

เช่น .....  
.....  
.....  
.....  
.....

กลุ่มผู้ตั้งแคมป์

เช่น .....  
.....  
.....  
.....

กลุ่มนักปีนเขา

เช่น .....  
.....  
.....  
.....

กลุ่มของฉันเลือกภาษา .....



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ของชิ้นส่วนคำพูดของบุคคล 3 กลุ่ม

#### กลุ่มล้มเลิก

- ☞ “ทนไม่ไหวแล้ว ..พลาดหวังในความรัก คัดใจไม่ได้ ”
- ☞ “ตัวเองเจอปัญหาเศรษฐกิจตกต่ำ เป็นหนี้เป็นสิน ปฏิบัติธรรมข้อไหนดีให้หมด หนี้เร็ว ๆ รู้สึกท้อแท้ใจมาก ”
- ☞ “ตกงานมา 2 ปีแล้ว ป่านนี้ยังหางานทำไม่ได้เลย รู้สึกว่าชีวิตตัวเองไม่มีคุณค่า ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี”
- ☞ “เราเป็นคนขี้เกียจอย่างเงี้ยแหละ ก็รู้ตัวนะ แต่ทำไงได้ ก็เราเป็นของเราอย่างเงี้ยมา ตั้งนานแล้ว จะให้มาเปลี่ยน เราไม่ทำหรอก”
- ☞ “คราวที่แล้วก็ได้คะแนนไม่ดี สอบคราวนี้ก็ไม่ดีขึ้นกว่าเดิมสักเท่าไร เรามันไม่เอาไหนเลย”
- ☞ “เมื่อชีวิต ทำไมคนอื่นเขาได้อะไรมาง่ายๆ แต่เราสิ กว่าจะได้อะไรมาแต่ละอย่าง สุดแสนเหนื่อยชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ ”
- ☞ “ฉันทำไม่ได้ ฉันไม่มีความรู้ในเรื่องนั้น โอกาสในการผิดพลาดสูงเกินไป ”
- ☞ “ฉันมันไม่ดีเอง ครอบครัวมีแต่ปัญหา มีแต่เรื่องยุ่ง เธอคบกับฉันรังแต่จะมีแต่เรื่องเดือดร้อน ฉันเองก็ไม่รู้จะทำยังไง ”
- ☞ “ไม่ละ ให้คนอื่นทำได้ผลดีกว่าเยอะ ให้เราทำก็เสียเวลาเปล่า”
- ☞ “ไม่มีทาง ฉันแพ้แล้ว ฉันถูกกีดกัน ไม่พบโอกาสที่ดีเลย ”

#### กลุ่มตั้งแคมป์

- ☞ “ทำไมต้องมาสู้จี้ เอนันต์เอานี้ เขาไม่เคยเป็นแบบพวกเรา ไม่เข้าใจหรอก ผลงานที่เห็นนี่ก็น่าจะพอแล้ว ”
- ☞ “ โอ๊ย ทำงานดีแค่ไหนก็ตาม มันก็ต้องแก้ไขอยู่ดี ทำแค่พอคร่าวๆ เป็นแนวๆก็พอ ไปทำอะไรมากมาย เหนื่อยเปล่า”
- ☞ “ ไม่ซีเรียสนะ ขอแค่พอผ่าน จะได้ไม่เหนื่อยมาก ”
- ☞ “ ฉันทำงานส่วนของวันนี้ก็พอแล้ว พรุ่งนี้เป็นยังไงก็ช่างมัน ”
- ☞ “ ฉันได้รับความสำเร็จเรียบร้อยแล้ว ดังนั้น ฉันควรหาความสนุกสนานจากชัยชนะของฉันดีกว่า”
- ☞ “ ฉันทำงานเสร็จแล้วละสำหรับวันนี้ ”
- ☞ “ ผมจะหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร ”







**แบบรายงานตนเอง**  
**เรื่อง กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวก**

**คำชี้แจง :** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**  
 มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**  
 ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**  
 น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**  
 น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

| ข้อความ   | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น<br>หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|---|---|-----|---------|------|------------|
|   | มากที่สุด                                   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันฝึกเขียนคำพูดเชิงบวกในสถานการณ์ต่างๆ                              |   |     |         |      |            |
| 2. ฉันใช้จินตนาการประกอบการเขียนคำพูดเชิงบวกในสถานการณ์ต่างๆ            |   |     |         |      |            |
| 3. ฉันได้รับการสะท้อนความรู้สึกจากเพื่อน จากคำพูดเชิงบวกของฉัน          |   |     |         |      |            |
| 4. การเขียนคำพูดเชิงบวกของฉัน บางส่วนฉันใช้ประสบการณ์ ความเชื่อของตนเอง |   |     |         |      |            |
| 5. การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวกที่ดี ควรมีน้ำเสียงและการแสดงออกที่จริงใจ  |   |     |         |      |            |
| 6. ฉันได้ตรวจสอบความรู้สึกของตนเองเมื่อผู้อื่นใช้คำพูดดีๆ               |   |     |         |      |            |
| 7. ฉันสามารถใช้คำพูดดีๆกับตนเองได้                                      |   |     |         |      |            |
| 8. ฉันเข้าใจความหมายของคำว่า “ ธรรมชาติสอนให้เราเจอในสิ่งที่เรามองหา ”  |   |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 4

เรื่อง ลักษณะปัญหาอุปสรรคในชีวิต ปัจจัยส่งผลกระทบรุนแรง ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

**ช่วงที่ 1** กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่น

เวลาที่ใช้ 45 นาที

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้ผู้เรียนฝึกสร้างพลังแห่งความเชื่อมั่นในตนเอง

**สาระเนื้อหา**

ภาพพจน์ที่เรามองตัวเองเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาในเรื่องใดก็ตาม เรามักมองข้ามสิ่งดีๆ ในตัวเอง หรือสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา แต่ไปให้ความสนใจกับสิ่งที่เราไม่มี หรือสิ่งที่เรายังทำไม่ได้ ทำให้เราเป็นทุกข์ วิตกกังวล น้อยใจกับความไม่มี หรือไม่ได้ในสิ่งนั้น จนลืมกลับมาดูความโชคดีหรือสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน ลองให้เวลาตนเอง มองหาสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง สิ่งดีๆ ที่เราได้เคยกระทำไปแล้ว เราอาจแปลกใจว่าเราได้มองข้ามความดี หรือความสามารถเหล่านั้นมาโดยตลอด

ความสามารถแฝงอยู่ในตัวเรามากกว่าที่เราคิด เราทุกคนมีความสามารถไม่มากก็น้อย การจะนำความสามารถเหล่านั้นออกมาใช้ ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับความเชื่อในความสามารถนั้น ถ้าเราเชื่อว่าเรามีความสามารถน้อย เราก็จะนำความสามารถนั้นออกมาใช้น้อย ถ้าเราเชื่อว่าเรามีความสามารถในเรื่องหนึ่งเรื่องใดมาก เราก็จะนำความสามารถส่วนนั้นๆ มาใช้บ่อยๆ อย่างเต็มที่

**กิจกรรมเรียนรู้**

**ขั้นนำ**

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม “ มีใครในโลกนี้ มีชีวิตอยู่โดยไม่มีความสามารถอะไรเลย” “ เราเปรียบเทียบความสามารถของเรากับคนรอบข้างบ่อยหรือไม่” “เวลาที่เรามีความมั่นใจในตนเอง เรารักษาสິงนี้ไว้ได้อย่างไร”

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม จัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม

4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัว

งาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

**ขั้นดำเนินการเรียนรู้**

1. สมาชิกเขียนเล่าประสบการณ์ที่กระทบจิตใจตนเองมากที่สุด 1 เรื่อง วิธีการแก้ไขปัญหานั้นสำเร็จ ความรู้สึกหลังความสำเร็จ เขียนในใบงานกิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่น

2. สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวกับเพื่อนในกลุ่ม



### วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรค
2. เพื่อให้ผู้เรียนแบ่งปันแนวทางแก้ไขปัญหา โดยคำนึงถึงผลลัพธ์

### วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม :

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

### สาระเนื้อหา

บุคคลสามารถใช้ประโยชน์จากปัญหาอุปสรรคที่พบได้โดย การใช้อุปสรรคนั้นเป็นตัวยกให้เราอยู่ในระดับที่สูงขึ้น หรือยกสติปัญญาหรือจิตใจให้ใสสว่างสูงค่าขึ้น

ปัญหาอุปสรรคมีความรุนแรงยิ่งใหญ่เพียงใด พิจารณาจากองค์ประกอบ 2 ประการ คือ

- 1) ผลกระทบ (Impact) ผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นจริงหรือแค่จินตนาการ คงอยู่หรือรุนแรงหรือไม่ 2) ความสำคัญ (Important) ปริมาณเพียงใด ปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้นเมื่อบางสิ่งส่งผลกระทบต่อ หรือมันเกิดขึ้นกับบุคคลหรือสิ่งที่เราให้ความสนใจ

ลักษณะปัญหาอุปสรรค ครอบคลุม 2 ลักษณะ 1) ปัญหาอุปสรรคภายใน คือลักษณะภายในสภาพร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สภาพจิตใจ เป็นสาเหตุของปัญหาอุปสรรค 2) ปัญหาอุปสรรคภายนอก คือ สิ่งภายนอกเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาอุปสรรค เช่น ภัยธรรมชาติ ปัญหาทางเศรษฐกิจ เพื่อนสนิทห่างไกล อุบัติเหตุทางรถยนต์ คอมพิวเตอร์เสียหาย เสียโอกาสทางการศึกษา คนที่รักเสียชีวิต ฯลฯ

### กิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดกลุ่มๆ ละ 4-6 คน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม จัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ
3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ

ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

#### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกเขียนวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคของตน (ที่ผ่านมาหรือปัจจุบันก็ได้) เช่น เรื่องครอบครัว การเรียน อนาคตและอาชีพ เพื่อน เพื่อนต่างเพศ ความเครียด วิตกกังวลต่างๆ ฯลฯ วิเคราะห์การแก้ไขปัญหา ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น คนละ 1 ปัญหา บันทึกในใบงาน กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข (เดี่ยว)
2. สมาชิกพูดคุยแบ่งปันเรื่องปัญหาอุปสรรคและแนวทางแก้ไขกับเพื่อนในกลุ่ม และบันทึกใน ใบงานกิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข (กลุ่ม)

3. สมาชิกร่วมกันอภิปรายแนวทางแก้ไขปัญหา และผลที่ตามมา สมาชิกสามารถโต้แย้งชี้แนะ แบ่งปันประสบการณ์กันได้ ท้ายที่สุดสรุปเป็นข้อตกลงกลุ่มเพื่อเตรียมนำเสนอ โดยคัดเลือกเรื่องนำเสนอ 1 เรื่อง

4. สมาชิกนำเสนอลักษณะปัญหา การแก้ไขปัญหตามข้อตกลงกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 นาที

5. สมาชิกกลุ่มอื่นร่วมกันคิดคำพูดบวกเพื่อสร้างความเชื่อมั่น ให้ตรงกับประเด็นปัญหาที่นำเสนอ กลุ่มละ 1 ประโยค

6. สมาชิกกลุ่มพูดคุยในเรื่อง

- เพราะเหตุใด เราจึงคิดว่าเรื่องที่ตนเองเล่าเป็นปัญหาอุปสรรค
- สาเหตุของปัญหาเกิดจากตัวเราเอง หรือสภาพแวดล้อมภายนอก
- เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากปัญหาอุปสรรคที่เราเจอ
- ความอดทน เชื่อมั่นในตนเองช่วยให้เราผ่านปัญหานั้นได้อย่างไร

#### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปองค์ประกอบสำคัญของปัญหาอุปสรรค
  2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย
  3. ผู้สอนเพิ่มเติมประเด็นให้สมบูรณ์ และกระตุ้นผู้เรียนว่าปัญหาอุปสรรคนั้นเป็นสิ่งที่อยู่และดำเนินไปพร้อมการดำเนินชีวิตของบุคคล จึงเป็นเรื่องปกติที่ต้องเจอ แต่การสร้างพลังความเชื่อมั่นทำให้ผู้เรียนรู้ว่าตนมีความสามารถ ควบคุมตนเองและเหตุการณ์ต่างๆ ได้ มีนิสัยอดทน มีกำลังใจ ไม่หมดหวังง่ายๆเมื่อเจออุปสรรค ผู้เรียนควรหมั่นเพิ่มพลังทางบวกให้กับตนเองเสมอๆ
- สื่อการเรียนรู้

ใบงาน กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข (กลุ่ม-เดี่ยว)

#### การวัดและประเมินการเรียนรู้

##### วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง ลักษณะปัญหาอุปสรรคในชีวิต ปัจจัยส่งผลความรุนแรง
2. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

##### เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง ลักษณะปัญหาอุปสรรคในชีวิต ปัจจัยส่งผลความรุนแรง
2. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

##### เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนความรู้เรื่อง ลักษณะปัญหาอุปสรรคในชีวิต ปัจจัยส่งผลความรุนแรง ไม่ต่ำกว่า 80 %
2. คะแนนพฤติกรรมการทำงานกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

ใบงาน กิจกรรมพลังความเชื่อมั่น (เดี่ยว- กลุ่ม)

ตัวอย่าง :

เรื่องกระทบทจิตใจ ได้คะแนนต่ำสุดในวิชาภาษาอังกฤษและสอบไม่ผ่าน  
 การแก้ปัญหาจนสำเร็จ หมั่นท่องศัพท์ ทำแบบฝึกหัดเองบ่อยๆ พยายามรักษาเกรดวิชา  
 อื่นๆ ให้ดีๆ เพื่อรักษาเกรดเฉลี่ยรวม  
 ความรู้สึกหลังความสำเร็จ ดีใจ ภูมิใจที่ได้ทำ

เขียนเล่าประสบการณ์ที่กระทบทจิตใจตนเองมากที่สุด 1 เรื่อง

.....

.....

.....

.....

วิธีการแก้ไขปัญหานั้นจนสำเร็จ

.....

.....

.....

.....

ความรู้สึกหลังความสำเร็จ

.....

.....

.....

ชื่อสรุปของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....



### ใบงาน เรื่อง ลักษณะเด่นของสัตว์แต่ละชนิด

ท่านเป็นคนดีที่สุดในโลก ท่านจึงรอดชีวิตมาได้เพียงคนเดียว แต่ให้ท่านสามารถเลือกสัตว์

1 ชนิด ที่จะรอดตายและดำรงชีวิตไปด้วย ท่านตัดสินใจเลือกสัตว์ชนิดใด

1. สิงโต - ประกาศตัวเป็นลูกน้องที่ซื่อสัตย์
2. กระจ่ายป่าตัวน้อย - ช่างพูด อ่อนวอนให้ท่านช่วยชีวิต
3. มังกรพ่นไฟ - พร้อมรับใช้ตลอดเวลา
4. นกวิเศษ - ร้องเพลงได้ทุกเพลงในโลก
5. ลูกเจี๊ยบตัวน้อย - ทำได้ทุกอย่างเพื่อให้เลือกแม่ไก่ของมันไป
6. แมวน้อยพูดได้ - ซื่อสัตย์ เป็นเพื่อนท่านได้ตลอดไป
7. เสือ - แข็งแกร่ง กำยำ เป็นพาหนะผู้หาอาหารให้ท่าน

คำอธิบาย :

1. สิงโต บุคลิกลักษณะคือ เป็นคนใจร้อน เจ้าอารมณ์ อารมณ์ร้าย จี้โมโห บุคลิกภาพโดดเด่นต้องตาผู้คน รสนิยมดี ปาร์ตี้เฮฮา ใจกว้าง กล้าเสี่ยง หยิ่งยโส ไม่ยอมอ่อนข้อให้ใคร เด็ดขาด ไม่โลเล เป็นผู้นำ รักง่าย หลายใจ รักเพื่อน ชอบอิสระเสรี

2. กระจ่ายป่าตัวน้อย บุคลิกลักษณะคือ น่ารัก นุ่มนวล มีเสน่ห์ อ่อนโยน ศิลปิน ใจคอไม่เด็ดขาด จึงอ่อนเหมือนเด็ก จี๋หึง จี๋หวง ใจอ่อน โมโหง่าย จี๋กลัว หลายใจ มีอารมณ์รักเพื่อฝัน ขยัน กล้าหาญ ระวังการถูกหักหลัง

3. มังกรพ่นไฟ บุคลิกลักษณะคือ ใจแกร่ง ชอบเรื่องต่อยตี เทียวเตร่ ทำดีกับใครไม่ขึ้น เจ้าชู้ ฟุ่มเฟือย ใจเด็ด ขี้น้อยใจ ไม่อ่อนแอ มุ่งมั่นมาก สุดตัวในการทำงาน ทำงานเสร็จแล้วถ้าหมดไฟจะไม่ทำอะไรเลย

4. นกวิเศษ บุคลิกลักษณะคือ ตื่นตัวง่าย ชอบเฮฮา มีวาทศิลป์ เอาชนะใจคนได้ดี รู้จักวางตัวดีมาก ไม่หุนหันพลันแล่น คิดถี่ถ้วน ช่างจำ เก็บข้อมูล ฉวยโอกาสคนอื่นได้ ไม่ก้าวร้าว ไม่หยาบกระด้าง

5. ลูกเจี๊ยบตัวน้อย บุคลิกลักษณะคือ น่าตาดี บุคลิกภาพสวยสง่า สนใจเรื่องสีสรร สนใจวิชาการทุกแขนง รักความถูกต้อง มีน้ำใจ ไม่ยุ่งกับใคร ละเอียดอ่อน ทุ่มเทาใจให้กับเรื่องมีประโยชน์ตลอดเวลา

6. แมวน้อยพูดได้ บุคลิกลักษณะคือ จิตใจดี บริสุทธิ์ ชอบสร้างความงดงาม น่าดู แต่ตัวเองไม่สวย เกลียดเสียงอึกทึก มีใจคิดฝันเรื่องความรัก เค้นเรื่องเข้าสังคม ใจกว้าง ไม่จี้เหนียว เก่งศิลปะ มุ่งมั่นฝันไกล ตั้งใจเก็บเงินเก็บได้ คนอื่นเอาใจยาก

7. เสือ บุคลิกลักษณะคือ จิตใจช่างอาฆาตแค้น เด็ดขาด ไม่อ้อมค้อม ไม่เชื่ออะไรง่าย มุมนานะ ไม่ย่อท้อ ไว้ใจยาก ไม่หาประโยชน์จากคนอื่น คือไม่ยอมรับผิด นักเลง กล้าชน กล้าเสี่ยง จี้โมโห ไม่ช่างคุย ถือเกียรติยศ มีแฟนหลายคน เป็นคนคู่ ไม่หาเรื่องใคร

ใบงาน กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข (เดี่ยว)

เขียนวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคของตนเอง เช่น เรื่องครอบครัว การเรียน อนาคตและอาชีพ เพื่อน  
เพื่อนต่างเพศ ความวิตกกังวลต่างๆ ฯลฯ จำนวน 1 เรื่อง

วิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคของตน

.....  
.....  
.....  
.....

การแก้ไขปัญหา

.....  
.....  
.....  
.....

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (เช่น ความรู้สึกของตนเอง ปฏิกริยาจากคนรอบข้าง ระดับผลงาน ฯลฯ)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



ศูนย์วิทยพัชกร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข (กลุ่ม)

| สมาชิก<br>คนที่ | ลักษณะปัญหาอุปสรรค | การแก้ไขปัญหา | ผลที่ตามมา |
|-----------------|--------------------|---------------|------------|
| 1               |                    |               |            |
| 2               |                    |               |            |
| 3               |                    |               |            |
| 4               |                    |               |            |
| 5               |                    |               |            |

คำพูดทางบวกที่สร้างพลังความเชื่อมั่น ที่ฉันได้รับจากกลุ่มอื่น คือ

.....

.....

.....



**แบบรายงานตนเอง**  
**เรื่อง กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่น**

**คำชี้แจง :** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**  
 มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**  
 ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**  
 น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**  
 น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

| ข้อความ  | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น<br>หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|--|---|-----|---------|------|------------|
|  | มากที่สุด                                   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันได้ย้อนกลับมาคิดถึงความสามารถของฉันที่ช่วยให้การแก้ปัญหาได้สำเร็จ        |   |     |         |      |            |
| 2. ฉันได้สำรวจความรู้สึกตนเองหลังความสำเร็จ                                    |   |     |         |      |            |
| 3. ฉันรับรู้ถึงความโชคดีที่ได้แลกเปลี่ยนวิธีแก้ปัญหาสำเร็จรูปกับเพื่อนๆ        |   |     |         |      |            |
| 4. ฉันเชื่อว่าตนเองมีความสามารถมากกว่านี้                                      |   |     |         |      |            |
| 5. ฉันคิดถึงถึงส่วนที่ดีๆ ทักษะ ความสามารถ ความดีงามของตนเอง                   |   |     |         |      |            |
| 6. ฉันร่วมค้นหาความสามารถ หรือคุณสมบัติที่ช่วยให้ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคกับเพื่อนๆ |   |     |         |      |            |
| 7. ฉันสามารถเพิ่มพลังความเชื่อมั่นให้กับตนเองและบุคคลรอบข้างได้                |   |     |         |      |            |
| 8. หากเกิดปัญหาอุปสรรคในลักษณะเดิม ฉันคิดว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้ดีกว่าเดิม  |   |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 5

**เรื่อง** ปฏิบัติยาคอบสนองและการใช้กลไกการป้องกันและการแก้ไข  
ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

**ช่วงที่ 1** กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบ

**เวลาที่ใช้** 45 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายวิธีการควบคุมอารมณ์ทางลบได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการควบคุมอารมณ์ทางลบ

**สาระเนื้อหา**

อารมณ์ด้านลบบางอย่างเป็นผลจากการคิดวิบัติหรือคิดวนไปวนมาในทางลบเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ไม่ดี ซึ่งทำให้บุคคลมีความอ่อนแอ ตกอยู่ในภาวะเลวร้าย เสียกำลังใจในการแก้ปัญหา การฝึกควบคุมอารมณ์ลบหรืออารมณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่

1.เบนความสนใจไปยังกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องหรือสนใจสิ่งอื่นๆ จนกว่าอารมณ์ลบนั้นจะคลายลง แล้วค่อยกลับมาวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ลบนั้น

2. ฝึกเปลี่ยนอารมณ์หรือความรู้สึกในทางลบให้เป็นปัญญา มากกว่าจะยึดติดกับอารมณ์ ฝึกมองให้ทะลุไปอีกขั้นหนึ่งว่า อารมณ์ลบเหล่านั้นอาจเป็นผลดีที่ทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น

3. พยายามลดความสมบูรณ์ในตัวเองลง ลดความคาดหวัง ฝึกเป็นคนที่ยืดหยุ่น เพราะในความเป็นจริงต้องยอมรับว่า สิ่งที่เกิดขึ้นอาจไม่ตรงกับที่ใจเรานึกเสมอไป หลายครั้งผลลัพธ์ก็อาจไม่เป็นอย่างที่ใจคิด

เทคนิคเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ทางลบทำได้หลายวิธี เช่น

1. ฝึกหายใจ โดยฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ เป็นการเพิ่มออกซิเจนในเลือด

2. การจินตนาการ โดยจินตนาการถึงประสบการณ์ที่ทำให้จิตใจสงบ เป็นสุข เป็นเรื่องดีๆ เหตุการณ์ด้านบวกที่เกิดขึ้นแล้วหรืออยากให้เกิดขึ้นในชีวิต การจินตนาการควรพยายามให้เหมือนจริงที่สุด ใช้ประสาทสัมผัสครบทั้ง ภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัส

3.การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จิตใจต้องจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อ เริ่มจากการเกร็ง-คลายกล้ามเนื้อทั่วตัว การผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วตัว การหายใจแล้วผ่อนคลาย และการผ่อนคลายขณะทำกิจกรรม

## กิจกรรมเรียนรู้

### ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดกลุ่มๆละ 5 คน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม
3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ด้วงาน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ

### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกแต่ละคนนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ เช่น โกรธ เศร้าวิตกกังวล ร้อนรุ่ม ฯลฯ 1 เรื่อง พิจารณาว่าอารมณ์เหล่านี้ส่งผลต่อร่างกายอย่างไร มีวิธีควบคุมอารมณ์ลบนั้นอย่างไร บันทึกในใบงาน สำรองการควบคุมอารมณ์ลบบ

2. สมาชิกเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ลบบ และวิธีควบคุมอารมณ์ลบบให้เพื่อนสมาชิก ฟัง สมาชิกร่วมกันอภิปรายโต้แย้ง สะท้อนวิธีควบคุมอารมณ์ลบบ หลังจากนั้น สรุปข้อมูลวิธีควบคุมอารมณ์ลบบในกลุ่ม ตามใบงาน สำรองการควบคุมอารมณ์ลบบ

3. สมาชิกที่ได้รับมอบหมาย รับใบงานการฝึกควบคุมอารมณ์ลบบ มาอ่านให้เข้าใจอธิบายให้เพื่อนฟัง ชักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน

4. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์ลบบของกลุ่มตน สอดคล้องกับ ใบงานฝึกควบคุมอารมณ์ลบบหรือไม่ มีส่วนใดเพิ่มเติม

5. สมาชิกรับการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ลบบตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เริ่มจากการนอนในท่านอนตาย การฝึกหายใจ ฝึกจินตนาการ และการผ่อนคลาย

6. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่อง

- เพราะเหตุใด เราจึงต้องควบคุมอารมณ์ลบบ
- วิธีควบคุมอารมณ์ลบบของแต่ละกลุ่มเป็นอย่างไร เราชอบวิธีใดมากที่สุด
- คิดคำพูดบวกเพื่อขอบคุณการแบ่งปันเรื่องดีๆ นี้ กลุ่มละ 1 ประโยค

### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปวิธีการควบคุมอารมณ์ลบบ
2. ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติม กระตุ้นให้ผู้เรียนนำการควบคุมอารมณ์ลบบไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะทำให้คลื่นสมองต่ำลง การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

### สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน สำรองการควบคุมอารมณ์ลบบ
2. ใบงาน การฝึกควบคุมอารมณ์ลบบ
3. ใบงาน เทคนิคการจูงใจสู่สภาวะอัลฟา





ปัญหาอุปสรรคยังอยู่แต่ทำเหมือนไม่มี และบุคคลแสดงออกในลักษณะตรงข้ามกับสิ่งที่เขารู้ว่าจริง 10) การอำพราง - พยายามทำให้บางอย่างให้ดูดีกว่าที่เป็นจริง

ขั้นตอนการแก้ปัญหา ประกอบด้วย

1. การกำหนดปัญหา – ทำความเข้าใจว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไร
2. การกำหนดทางเลือก – วิเคราะห์หาสาเหตุคืออะไร กำหนดทางเลือกเพื่อแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ทั้งหมด
3. วิเคราะห์ทางเลือก – วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม
4. เลือกวิธีการแก้ปัญหาจากทางเลือกต่างๆ
5. หาวิธีแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากทางเลือกนั้น ถ้าเป็นสิ่งที่ดำเนินการป้องกันได้ ควรป้องกัน หากป้องกันไม่ได้ ก็ให้กำหนดวิธีแก้ปัญหาไว้

### กิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม “ ปรากฏการณ์แรก เมื่อเราเจอปัญหาที่คาดไม่ถึงคืออะไร ” “ เราเคยสังเกตพฤติกรรมของบุคคลรอบข้าง เวลาเจอปัญหาหรือไม่ เป็นอย่างไร ” “ เรารู้สึกอย่างไรกับคนที่ “วิน” “ไม่รู้ไม่ชี้” “ มีข้อแก้ตัว ” เมื่อพบปัญหา ”

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดกลุ่ม ๆ ละ 4-6 คน
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบ
4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัว

งาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

#### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกที่ได้รับมอบหมายรับ ใบงานทักษะการแก้ปัญหา อ่านให้เข้าใจและอธิบายให้เพื่อนฟัง ชักชวนความเข้าใจร่วมกัน
2. สมาชิกทั้งหมดร่วมเล่นเกม “ ทายใจ ” ดังนี้
  - 2.1 สมาชิกรับ ชุดแผ่นหมายเลข 0-9 กลุ่มละ 1 ชุด
  - 2.2 สมาชิกจัดแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน จำนวน 4 กลุ่ม กำหนดหมายเลขกลุ่ม 1-4 โดยในรอบที่ 1 กลุ่มที่ 1 แข่งขันกับกลุ่มที่ 2 ในรอบที่ 2 กลุ่มที่ 3 แข่งขันกับกลุ่มที่ 4
  - 2.3 สมาชิกในกลุ่มใช้หลักการแก้ปัญหาในการทำงานกลุ่ม
  - 2.4 สมาชิกปรึกษาหารือในการจัดลำดับแผ่นหมายเลข ตั้งแต่ 0 ถึง 9 โดยจะจัดเรียงตำแหน่งใดก็ได้ขึ้นอยู่กับข้อกำหนด การวิเคราะห์ทางเลือก และการคิดหาวิธีป้องกันของกลุ่ม หลังจากนั้น นำแผ่นหมายเลขของกลุ่ม มาวางไว้หน้าห้องอบรม

2.5 เป้าหมายของการจัดเรียงแผ่นหมายเลข เพื่อให้ได้ตัวเลขที่มีค่าสูงกว่ากลุ่มคู่แข่งในตำแหน่งเดียวกัน ดังนั้น สมาชิกจึงต้องทายใจกลุ่มคู่แข่ง และหาวิธีแก้ปัญหาร่วมกัน

2.6 เกณฑ์การให้คะแนน คือ ในตำแหน่งเดียวกัน กลุ่มใดที่มีตัวเลขที่มีค่าสูงกว่ากลุ่มคู่แข่ง จะได้รับคะแนนตำแหน่งละ 1 คะแนน ยกเว้นตำแหน่งที่ 5 กลุ่มที่มีตัวเลขที่มีค่าสูงกว่ากลุ่มคู่แข่ง จะได้รับโบนัสพิเศษเป็น 5 คะแนน

2.7 สมาชิกเริ่มเล่นเกม “ทายใจ” สมาชิกกลุ่มละ 1 คน ทำหน้าที่แสดงแผ่นหมายเลขของกลุ่ม บริเวณหน้าห้องอบรม สมาชิกอื่นๆ จดแต้มคะแนนและเชียร์เพื่อน

2.8 กลุ่มที่ได้รับคะแนนสูงสุดได้รับรางวัลความสำเร็จ สมาชิกทุกคนปรบมือให้กับความพยายามเอาชนะปัญหาอุปสรรคของกลุ่ม

2.9 สมาชิกอภิปราย หาข้อสรุปกลุ่มร่วมกัน ในประเด็น

2.9.1 สมาชิกนำขั้นตอนแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน มาใช้อย่างไร

2.9.2 วิเคราะห์ปฏิกิริยาตอบสนองต่อปัญหาของเพื่อนในกลุ่ม และกลุ่มอื่น

3. สมาชิกนำเสนอข้อสรุปกลุ่ม กลุ่มละ 5 นาที

#### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อบุคคลเผชิญปัญหาและขั้นตอนการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน
  2. ผู้เรียนเล่ากระบวนการทำงานในกลุ่ม
  3. ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติม กระตุ้นให้ผู้เรียนฝึกใช้ขั้นตอนการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการคิดอย่างเป็นระบบ ที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพราะผู้เรียนจะรับรู้ถึงการควบคุมได้ การวิเคราะห์สาเหตุ ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น และลงทุนในการแก้ปัญหา
- สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน ทักษะการแก้ปัญหา
2. ชุดแผ่นหมายเลข 0-9
3. รางวัล
4. ใบอภิปรายและหาข้อสรุป

#### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

##### วิธีการ

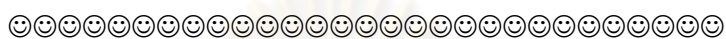
1. วัดความรู้เรื่อง ปฏิกิริยาตอบสนองและการใช้กลไกการป้องกันและการแก้ไข
2. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

##### เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง ปฏิกิริยาตอบสนองและการใช้กลไกการป้องกันและการแก้ไข
2. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

**เกณฑ์ประเมินผล**

1. คะแนนความรู้เรื่อง ปฏิบัติยาตอบสนองและการใช้กลไกการป้องกันและการแก้ไข  
ไม่ต่ำกว่า 80 %
2. คะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน สำรวจการควบคุมอารมณ์ลบ (เดี่ยว-กลุ่ม)

เหตุการณ์ที่ทำให้ฉันเกิดอารมณ์ลบ เช่น โกรธ เศร้า วิตกกังวล ร้อนรุ่ม ฯลฯ ( 1 เรื่อง)

.....  
.....  
.....

อารมณ์เหล่านี้ส่งผลต่อร่างกายของฉันอย่างไร

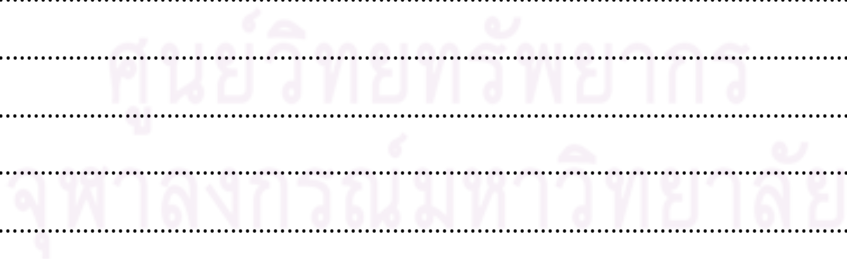
.....  
.....  
.....

วิธีการควบคุมอารมณ์ทางลบของฉัน คือ

.....  
.....  
.....

วิธีควบคุมอารมณ์ลบของกลุ่มฉันเป็นอย่างไร (เหมือนข้อมูลในใบงาน หรือมีส่วนเพิ่มเติมใด)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## ใบงาน การฝึกควบคุมอารมณ์ลบ

อารมณ์ด้านลบบางอย่างเป็นผลจากการคิดวิบัติหรือคิดวนไปวนมาในทางลบเกี่ยวกับ เหตุการณ์ที่ไม่ดี ซึ่งทำให้บุคคลมีความอ่อนแอ ตกอยู่ในภาวะเลวร้าย เสียกำลังใจในการแก้ปัญหา การฝึกควบคุมอารมณ์ลบหรืออารมณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. เบี่ยงเบนความสนใจไปยังกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องหรือสนใจสิ่งอื่นๆ จนกว่าอารมณ์ลบนั้น จะคลายลง แล้วค่อยกลับมาวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ลบนั้น
2. ฝึกเปลี่ยนอารมณ์หรือความรู้สึกในทางลบให้เป็นปัญญา มากกว่าจะยึดติดกับอารมณ์ ฝึกมองให้ทะลุไปอีกขั้นหนึ่งว่า อารมณ์ลบเหล่านั้นอาจเป็นผลดีที่ทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น
3. พยายามลดความสมบูรณ์ในตัวเองลง ลดความคาดหวัง ฝึกเป็นคนที่ยืดหยุ่น เพราะใน ความเป็นจริงต้องยอมรับว่า สิ่งที่เกิดขึ้นทุกอย่างอาจไม่ตรงกับที่ใจเรานึกเสมอไป หลายครั้ง ผลลัพธ์ก็อาจไม่เป็นอย่างที่ใจคิด

เทคนิคเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ทางลบทำได้หลายวิธี เช่น

1. ฝึกหายใจ โดยฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ เป็นการเพิ่ม ออกซิเจนในเลือด
2. การจินตนาการ โดยจินตนาการถึงประสบการณ์ที่ทำให้จิตใจสงบ เป็นสุข เป็นเรื่องดีๆ เหตุการณ์ด้านบวกที่เกิดขึ้นแล้วหรืออยากให้เกิดขึ้นในชีวิต การจินตนาการควรพยายามให้เหมือน จริงที่สุด ใช้ประสาทสัมผัสครบทั้ง ภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัส
3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จิตใจต้องจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อ เริ่มจากการเกร็ง-คลาย กล้ามเนื้อทั่วตัว การผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วตัว การหายใจแล้วผ่อนคลาย และการผ่อนคลายขณะ ทำกิจกรรม



## ใบงาน เทคนิคการจูงใจไปสู่ภาวะอัลฟา

หาที่นั่งหรือที่นอนสงบๆ ในที่ซึ่งมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจของเราน้อยที่สุด (อาจเปิดเพลงคลาสสิกเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศของการผ่อนคลาย) ท่านอนตายของโยคะ (Dead Posture) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย นอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มีอวัยวะข้างลำตัวโดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น ศีรษะไม่หนุนหมอนเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้ทั่วถึง หลับตานึกและจินตนาการตามไปดังนี้ ..... จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึกๆ ช้าๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยายลำตัวขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบลำตัวยุบ และหน้าอกยุบ ตัดความคิดเรื่องอื่นๆออกให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้ตัวของเรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบายๆ ลึกๆ ช้าๆ ลำตัว หน้าอกของเราผ่อนคลาย ใบหน้า ลูกตา นิ้วของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขาของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราเบาสบาย ผ่อนคลาย ตัวของเราเบา แसनเบาเหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่าเราเดินอยู่ลำพังบนท้องทุ่งในชนบทที่มีอากาศบริสุทธิ์ เราสูดหายใจเอาอากาศที่บริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้าพื้นดินที่เป็นธรรมชาติ เราได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะ ได้ยินเสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เรารู้สึกมีความสุขมาก เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เบื้องหน้าของเราคือดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้า เราเห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลงจนลับขอบฟ้าไป แล้วเราก็นอนในที่นอนตายที่ชายหาดอย่างสงบตามลำพัง เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด และมีความสุขมากที่สุด ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลาย เรากำลังอยู่ในสถานะที่ผ่อนคลายที่สุด มือข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่มาวางทับมือข้างขวาของเรา มือข้างซ้ายของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่อีกแผ่นหนึ่งมาทับมือข้างซ้ายของเราไว้ เวลานี้มือข้างซ้ายและมือข้างขวาของเราหนักจนไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ เวลานี้เท้าข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าข้างขวาของเราไว้ เวลานี้เท้าข้างซ้ายของเราหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าข้างซ้ายของเราไว้ เท้าข้างซ้ายและข้างขวาของเรารู้สึกหนักมากจนไม่สามารถขยับเขยื้อนไปได้แล้ว เวลานี้มือข้างขวาของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในมือข้างขวาของเรา เวลานี้มือข้างซ้ายของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในมือข้างซ้ายของเรา มือข้างขวาและข้างซ้ายของเรารู้สึกหนักและร้อนมาก เวลานี้เท้าข้างขวาของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในเท้าข้างขวาของเรา เวลานี้เท้าข้างซ้ายของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในเท้าข้างซ้ายของเรา มือและเท้าของเรารู้สึกหนักและร้อนมาก เราไม่สามารถขยับเขยื้อนมือและเท้าของเราได้แล้ว



## ใบงาน ทักษะการแก้ปัญหา

ปฏิบัติการตอบสนองเมื่อบุคคลเผชิญปัญหาอุปสรรค จากระดับต่ำสุดถึงสูงสุด คือ

1. การหลีกเลี่ยง – ตอบสนองตามธรรมชาติ ตามสัญชาตญาณ
2. การเอาตัวรอด - เดินลุยไปข้างหน้า
3. การรับมือ - บางคนรับมือกับความยากลำบากด้วยวิธีที่เป็นอันตราย บางคนเลือกวิธีที่สร้างสรรค์ เช่น การพูดระบายความรู้สึกกับมิตรสหาย การออกกำลังกาย ฯลฯ
4. การบริหารจัดการ- ต้องมีมุมมองปัญหาอุปสรรคในทางบวกและพร้อมจัดการแก้ไข
5. การควบคุม - ตอบสนองและใช้ปัญหาอุปสรรคความยากลำบากที่ประสบเพื่อยกระดับตนเองและผู้อื่นให้สูงขึ้น

การตอบสนองโดยใช้กลไกการจัดการ ได้แก่ 1) การคร่ำครวญ - ไม่ได้ลงมือทำอะไร เป็นเพียงการระบายความรู้สึก 2) การบ่น 3) การตำหนิ 4) การระงับ - ตีตราตนเองตามความทุกข์ทรมาน 5) การไร้ความรู้สึก - ไม่มีความรู้สึกเมื่อต้องเผชิญกับความเป็นจริง ปัญหาอุปสรรคทั้งจากการศึกษาหรือการทำงาน 6) การหลบหนี 7) การอ้างเหตุผล 8) การปฏิเสธ - เป็นการปฏิเสธที่จะรับรู้ปัญหาอุปสรรค ความทุกข์ทรมานนั้นมีอยู่ 9) การแสวงหา - แสดงเหมือนกับว่าบุคคลรู้ว่าปัญหาอุปสรรคยังอยู่แต่ทำเหมือนไม่มี และบุคคลแสดงออกในลักษณะตรงข้ามกับสิ่งที่เขาารู้ว่าจริง 10) การอำพราง - พยายามทำให้บางอย่างให้ดูดีกว่าที่เป็นจริง

ขั้นตอนการแก้ปัญหา ประกอบด้วย

1. การกำหนดปัญหา – ทำความเข้าใจกับปัญหาว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไร
2. การกำหนดทางเลือก – วิเคราะห์หาสาเหตุคืออะไร กำหนดทางเลือกเพื่อแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ทั้งหมด
3. วิเคราะห์ทางเลือก – วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม
4. เลือกวิธีการแก้ปัญหาจากทางเลือกต่างๆ
5. หาวิธีแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากทางเลือกนั้น ถ้าเป็นสิ่งที่ดำเนินการป้องกันได้ ควรป้องกัน หากป้องกันไม่ได้ ก็ให้กำหนดวิธีแก้ปัญหาไว้



## ใบอภิปรายและหาข้อสรุป

จากเกม “ทายใจ” ให้สมาชิกอภิปรายและหาข้อสรุปกลุ่มร่วมกัน ในประเด็นนี้

1. สมาชิกนำขั้นตอนแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน มาใช้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. วิเคราะห์ปฏิบัติการตอบสนองต่อปัญหาของเพื่อนในกลุ่ม และกลุ่มอื่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### แบบวัดความรู้

#### เรื่อง ปฏิบัติการตอบสนองและการใช้กลไกการป้องกันและการแก้ไข (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียน  
เครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. .... ผู้ตอบสนองต่อปัญหา แบบหลีกเลี่ยงจะไม่สามารถใช้ประโยชน์จาก  
ปัญหาอุปสรรคได้
2. .... การตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคจากระดับต่ำสุดขึ้นมาถึงระดับสูงสุด มี  
การเรียงลำดับดังนี้ การหลีกเลี่ยง การเอาตัวรอด การรับมือ การบริหารจัดการ  
และการควบคุม
3. .... ผู้ตอบสนองต่อปัญหา แบบบริหารจัดการ ต้องมีมุมมองต่อปัญหาด้านบวก
4. .... ผู้ตอบสนองต่อปัญหา แบบควบคุม มักถือความคิดเห็นและประสบการณ์  
ของตนเองเป็นหลัก
5. .... ผู้มี AQ สูง มักตอบสนองต่อปัญหา แบบเอาตัวรอด
6. .... กลไกการจัดการปัญหา เป็นลักษณะการตอบสนองที่บุคคลทั่วไปอาจนำมา  
ใช้ในการเผชิญปัญหา ทั้งที่ไม่ได้มีระดับ AQ ต่ำ
7. .... ลำดับขั้นตอนการแก้ไขปัญหาเริ่มจาก การกำหนดปัญหา การกำหนด  
ทางเลือก วิเคราะห์ทางเลือก เลือกวิธีการแก้ปัญหา และหาวิธีแก้ไขข้อเสีย  
หรือป้องกัน
8. .... การกำหนดทางเลือก จำเป็นต้องพิจารณาทางเลือกที่เป็นไปได้ทั้งหมด
9. .... การเรียนรู้ทักษะการแก้ปัญหา ก่อให้เกิดการคิดอย่างมีระบบ เพื่อช่วยเพิ่ม  
อำนาจในการควบคุม
10. .... ผู้ใช้กลไกการจัดการเป็นประจำจะมีความรู้สึกรู้สึกับตนเอง



**แบบรายงานตนเอง**  
**เรื่อง กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบ**

**คำชี้แจง :** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

|            |         |   |
|------------|---------|---|
| มากที่สุด  | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ <b>มากที่สุด</b>    |
| มาก        | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ <b>เป็นส่วนใหญ่</b> |
| ปานกลาง    | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ <b>ระดับปานกลาง</b> |
| น้อย       | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ <b>บางส่วน</b>      |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | นักศึกษา <b>ไม่ได้</b> กระทำพฤติกรรม ตามข้อความนี้เลย         |

| ข้อความ  | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|--|--|-----|---------|------|------------|
|  | มากที่สุด                                | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันมีใจจดจ่อกับเรื่องราว(ความรู้) ที่เพื่อนสมาชิกเล่าให้ฟัง                           |  |     |         |      |            |
| 2. ฉันแบ่งปันวิธีการควบคุมอารมณ์ทางลบ(วิธีทำให้คลื่นสมองต่ำลง) ให้กับเพื่อนสมาชิก        |  |     |         |      |            |
| 3. ฉันรู้จักวิธีควบคุมอารมณ์ลบเพิ่มมากขึ้น   |  |     |         |      |            |
| 4. ฉันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนวิธีควบคุมอารมณ์ลบของเพื่อน ด้วยการสื่อสารทางบวก           |  |     |         |      |            |
| 5. ฉันรับฟังที่มาของวิธีการควบคุมอารมณ์ทางลบของเพื่อนอย่างให้เกียรติ                     |  |     |         |      |            |
| 6. ฉันฝึกการหายใจ โดยหายใจช้าๆ ลึกๆ หายใจเข้า ท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ                   |  |     |         |      |            |
| 7. ฉันฝึกจินตนาการเหตุการณ์ที่ดีๆ เหตุการณ์ที่เป็นบวก เช่น อยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่สวยงาม |  |     |         |      |            |
| 8. ฉันฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแขน ขา ไบหน้า ลำตัว   |  |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 6

เรื่อง ค้นหาและเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนเอง  
ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

เพื่อให้ผู้เรียนระบุวิธีสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

ในมุมมองของชีวิต ผู้เป็นนักสู้มองโลกอีกมุมหนึ่ง เขาเลือกมองแสงสว่างให้กับชีวิตมากกว่าการหยุดความคิดไว้กับสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น จึงเกิดเป็นอารมณ์ฮึดสู้ ซึ่งไม่ใช่ว่าเขามองไม่เห็นความมืดที่เกิดขึ้นแต่สายตาไม่ได้หยุดอยู่กับความมืดนั้น กลับมองผ่านความมืดไปหาแสงสว่างข้างหน้า มองออกไปยังสิ่งที่สามารถควบคุมได้ ด้วยความหวังและพลังความเชื่อมั่น

แนวคิดเพื่อสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ได้แก่

1. คิดว่า ความอดทน คือ ความกล้าหาญ เราจะรู้สึกรู้ว่าเป็นผู้ชนะ มีเกียรติ ภูมิใจที่สามารถทนต่อปัญหา ความยากลำบาก ความคับแค้นใจต่างๆ ได้

2. สร้างความภาคภูมิใจในตนเองตามความเป็นจริง ค้นหาและรู้สึกชื่นชมความคิดพื้นฐานของตนเอง เช่น สิ่งต่างๆที่เคยทำดีมาแล้วและจบไปแล้วด้วยฝีมือของเราคนเดียว ให้นึกถึงสิ่งนี้บ่อยๆ ซ้ำๆ ข้อมูลด้านบวกเหล่านี้จะบันทึกลงในจิตใต้สำนึก ที่มีพลังในการเปลี่ยนความเชื่อเก่าๆ ที่เป็นทางลบให้ค่อยๆ จางไป กลายเป็นคนมีความสุขขึ้น มีพลังแห่งความเชื่อมั่น

3. สร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดีๆ เสมอ เช่น จินตนาการถึงความสำเร็จหรือเหตุการณ์ที่เป็นบวกของเรา การตัดสินใจที่ดีที่สุดที่เราทำไปแล้ว มีความเชื่อว่า ฟ้าไม่ได้มีแต่กลางคืน ไม่นานฟ้าต้องสว่าง คุณค่าอันแท้จริงของชีวิตนั้นอยู่ที่ความสามารถ พอใจในเบื้องหลัง มีหวังในเบื้องหน้า เป็นต้น

4. พัฒนาความเชื่อให้มีความเป็นไปได้ ด้วยการพัฒนาจุดบกพร่อง สิ่งที่ไม่ดีในตัวเราเพิ่มทักษะ ความสามารถในการเรื่องต่างๆให้มากขึ้น หมั่นบอกตนเองว่า เราสามารถทำได้

5. มองโลกในแง่ดี เชื่อว่ามีวิธีแก้ไขปัญหา มีทางออกของหรือวิธีควบคุมปัญหา ขอเพียงเรามีสติ ใช้ปัญญาพิจารณา

6. ลดความคาดหวังต่างๆลงบ้าง อย่างเอาจริงเอาจังกับปัญหามากนัก มีอารมณ์ขัน

7. พัฒนาให้ตนเองมีกลิ่นสมองค้ำอยู่เสมอ ซึ่งทำให้เกิดความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า เบิกบานใจ มีภูมิด้านทานโรคที่ดี มีสมาธิ มีความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ ความจำที่ดี มองโลกแง่บวก มีพลังที่จะพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงสูง ทำงานและรักษาสัมพันธ์ภาพ กับผู้อื่นได้ง่ายและยาวนาน การพัฒนากลิ่นสมองค้ำ สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ การออกกำลังกายที่ฝึกสติ การเลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังชีวิต การมีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การให้พลัง แห่งความรัก การฝึกสมาธิ การจินตนาการผ่อนคลาย เป็นต้น

### กิจกรรมเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนร่วมเล่นเกมในกลุ่มใหญ่ หลังจากนั้นจัดแบ่งกลุ่มๆละ 4-6 คน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบ
3. ผู้สอน อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัว งาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

#### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกทั้งหมดร่วมเล่นเกม สมาชิกพูดคุยตกลงร่วมกันว่าจะให้ใครมีบทบาทอย่างไร โดยแบ่งผู้เล่นเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรก คือ แม่ไก่ตัวอ้วน 1 คน กลุ่มที่สอง คือ เสือ 2 คน กลุ่ม สุดท้าย คือ ไร่เป็นผู้เล่นที่เหลือทั้งหมด
2. สมาชิกที่ทำหน้าที่เป็นแม่ไก่ตัวอ้วน ต้องหนีเสือ ไม่ให้ถูกจับกิน ขณะเริ่มกิจกรรมให้ แม่ไก่อยู่ในวงก่อน หลังจากนั้นจะอยู่ภายในหรือนอกวงก็ได้
3. สมาชิกที่ทำหน้าที่เป็นเสือ ต้องหาวิธีการจับแม่ไก่ให้ได้ ขณะเริ่มกิจกรรมให้เสืออยู่ ภายนอกวงก่อน
4. สมาชิกที่เหลือทำหน้าที่ไร่ ต้องปกป้องแม่ไก่ตัวอ้วน มิให้ถูกเสือจับกิน สมาชิกต้อง กางแขนซ้ายขวาประสานกันไว้เป็นวงกลมตลอดการเล่น แต่สามารถปล่อยแม่ไก่ตัวอ้วนบินออก นอกไร่เพื่อหนีเสือ หรือกักเสือไว้ในไร่เพื่อช่วยแม่ไก่ตัวอ้วนก็ได้
5. การเล่นเกมประกอบด้วย 3 รอบ คือ ช่วงที่ 1 แม่ไก่ตัวอ้วน 1 ตัว เสือ 2 ตัว รอบที่ 2 แม่ไก่ตัวอ้วนพิการ 2 ตัว เสือ 4 ตัว รอบที่ 3 แม่ไก่ตัวอ้วนบาดเจ็บ 3 ตัว เสือ 4 ตัว ในช่วงเวลา แต่ละรอบ สมาชิกสามารถปรึกษาหารือวิธีแก้ปัญหาได้
6. หากแม่ไก่ตัวอ้วนตัวใดถูกจับได้ ต้องพูดให้กำลังใจตนเองหน้าห้อง 1 ประโยค และ สมาชิกที่ทำหน้าที่ไร่ต้องกล่าวคำพูดขอโทษแม่ไก่ตัวอ้วน 1 ประโยค ถ้าแม่ไก่ตัวอ้วนไม่ถูกจับ เลย สมาชิกที่ทำหน้าที่ไร่ต้องกล่าวคำชมเชยแม่ไก่ตัวอ้วน 1 ประโยค และสมาชิกที่ทำหน้าที่เสือ ต้องกล่าวคำพูดขอโทษแม่ไก่ตัวอ้วน 1 ประโยค
7. หลังกิจกรรมสมาชิกทุกคนปรบมือให้ตนเองและเพื่อนๆ เป็นรางวัลที่พยายามเอาชนะ ปัญหาอุปสรรคอย่างดีที่สุดแล้ว

8. สมาชิกแยกเข้ากลุ่มตนเองอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แล้วสรุปเป็นข้อตกลงร่วมกัน โดยประเด็นในการอภิปราย คือ

- ถ้ามีแม่โก่ตัวอ้วน 1 ตัว มีเสื่อ 2 ตัว สมาชิกคาดหวังว่าแม่โก่ตัวอ้วนจะอยู่รอดได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

- เมื่อแม่โก่ตัวอ้วนมีสภาพไม่สมบูรณ์ แล้วมีเสื่อเพิ่มจำนวนขึ้น สมาชิกรู้สึกอย่างไร สิ่งใดที่จะช่วยแม่โก่ตัวอ้วนให้อยู่รอดได้

- ถ้าเปรียบเทียบแม่โก่ตัวอ้วนเหมือนตัวเรา รั้วเปรียบเหมือนคนที่คอยปกป้องเรา เสื่อเปรียบเหมือนปัญหาอุปสรรคทั้งหลาย เราคิดว่าสิ่งใดบ้างที่จำเป็นต่อการฟันฝ่าอุปสรรคทั้งหลาย

- เมื่อสมาชิกในกลุ่มพบปัญหาอุปสรรค เช่น ปัญหาเรื่องครอบครัว การเรียน อาชีพ อนาคต ฯลฯ เรามีวิธีสร้างความเข้มแข็งให้ตนเองง่ายๆ อย่างไร

- สมาชิกที่ได้รับมอบหมายรับใบงาน แนวคิดเพื่อสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค อ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน หลังจากนั้น กลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า เคยใช้วิธีสร้างความเข้มแข็งเหมือนในใบงานหรือไม่ กลุ่มชอบวิธีการใดมากที่สุด

9. ผู้สอนชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยในเรื่อง

- จากกิจกรรม การเผชิญปัญหาของแม่โก่ตัวอ้วนเป็นอย่างไร ผลลัพธ์เป็นอย่างไร (ปัญหาของแม่โก่ตัวอ้วน คือ หนีเสื่อ )

- จากกิจกรรม การเผชิญปัญหาของเสื่อ และรั้ว เป็นอย่างไร ผลลัพธ์เป็นอย่างไร (ปัญหาของเสื่อ คือ รั้ว) (ปัญหาของรั้ว คือ ปกป้องแม่โก่)

- ความเข้มแข็ง มีสติ ไม่หมดหวังง่ายๆ ช่วยในการฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคอย่างไร

**ขั้นสรุปผล**

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม วิธีสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

2. ผู้เรียนเล่าถึงการวางแผนหรือประสานงานในกลุ่ม

3. ผู้สอนเพิ่มเติม เสนอแนะว่า บางครั้งคนเราอาจไม่ได้เจอกับปัญหาเพียงเรื่องเดียว ในบางขณะเราต้องเจอปัญหาหลายเรื่องพร้อมกัน ในสภาพที่เราไม่พร้อมรับปัญหา ซึ่งบุคคลรอบข้างอาจจะได้พยายามช่วยเรา แต่ก็คงไม่สามารถช่วยได้ทุกครั้ง ทุกเวลา เราคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง เพื่อนที่อยู่เคียงข้างเราตลอดไปในเวลาที่เราพบปัญหาอุปสรรค ความลำบาก เราเป็นเจ้าของความคิด ความหวัง การกระทำ คำพูด เราต้องหมั่นสร้างพลังความเชื่อมั่นให้กับตนเอง มองโลกบวก มีสติ เพื่อเป็นพื้นฐานให้เราเข้มแข็ง มีความหวังในการคิดแก้ไข ขจัดปัญหาอุปสรรคต่างๆ

**สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้**

1. ใบงาน กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง (กลุ่ม)

2. ใบงาน แนวคิดเพื่อสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค



### ใบงาน กิจกรรมฝึกความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง

ถ้ามีแม่ไก่ตัวอ้วน 1 ตัว มีเสื่อ 2 ตัว สมาชิกคาดหวังว่าแม่ไก่ตัวอ้วนจะอยู่รอดได้หรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

.....

เมื่อแม่ไก่ตัวอ้วนมีสภาพไม่สมบูรณ์ แล้วมีเสื่อเพิ่มจำนวนขึ้น สมาชิกรู้สึกอย่างไร สิ่งใดที่จะช่วยแม่ไก่ตัวอ้วนให้อยู่รอดได้

.....

.....

.....

ถ้าเปรียบเทียบแม่ไก่ตัวอ้วนเหมือนตัวเรา รั้วเปรียบเหมือนคนที่คอยปกป้องเรา เสื่อเปรียบเหมือนปัญหาอุปสรรคทั้งหลาย เราคิดว่าสิ่งใดบ้างที่จำเป็นต่อการฟันฝ่าอุปสรรคทั้งหลาย

.....

.....

.....

เมื่อสมาชิกพบปัญหาอุปสรรค เช่น ปัญหาเรื่องครอบครัว การเรียน อาชีพอนาคต ฯลฯ เรามีวิธีสร้างความเข้มแข็งให้ตนเองง่ายๆอย่างไร

.....

.....

.....

กลุ่มได้พิจารณาร่วมกันว่าเคยใช้วิธีการสร้างความเข้มแข็งเหมือนในใบงาน ( เคย / ไม่เคย )

กลุ่มชอบวิธีการใดมากที่สุด

.....

.....

.....



## ใบงาน แนวคิดสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ในมุมมืดของชีวิต ผู้เป็นนักสู้มองโลกอีกมุมหนึ่ง เขาเลือกมองแสงสว่างให้กับชีวิตมากกว่า การหยุดความคิดไว้กับสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น จึงเกิดเป็นอารมณ์ฮึดสู้ ซึ่งไม่ใช่ว่าเขามองไม่เห็นความมืดที่เกิดขึ้นแต่สายตาไม่ได้หยุดอยู่กับความมืดนั้น กลับมองผ่านความมืดไปหาแสงสว่างข้างหน้า มองออกไปยังสิ่งที่สามารถควบคุมได้ ด้วยความหวังและพลังความเชื่อมั่น

แนวคิดเพื่อสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ได้แก่

1. คิดว่า ความอดทน คือ ความกล้าหาญ เราจะรู้สึกว่าเป็นผู้ชนะ มีเกียรติ ภูมิใจที่สามารถทนต่อปัญหา ความยากลำบาก ความคับแค้นใจต่างๆ ได้

2. สร้างความภาคภูมิใจในตนเองตามความเป็นจริง ค้นหาและรู้สึกชื่นชมความคิดพื้นฐานของตนเอง เช่น สิ่งต่างๆที่เคยทำดีมาแล้วและจบไปแล้วด้วยฝีมือของเราคนเดียว ให้นึกถึงสิ่งนี้บ่อยๆ ซ้ำๆ ข้อมูลด้านบวกเหล่านี้จะบันทึกลงในจิตใจได้สำนึก ที่มีพลังในการเปลี่ยนความเชื่อเก่าๆ ที่เป็นทางลบให้ค่อยๆ จางไป กลายเป็นคนมีความสุขขึ้น มีพลังแห่งความเชื่อมั่น

3. สร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดีๆ เสมอ เช่น จินตนาการถึงความสำเร็จหรือเหตุการณ์ที่เป็นบวกของเรา การตัดสินใจที่ดีที่สุดที่เราทำไปแล้ว มีความเชื่อว่า ฟ้าไม่ได้มีแต่กลางคืน ไม่นานฟ้าต้องสว่าง เป็นต้น

4. พัฒนาความเชื่อให้มีความเป็นไปได้ ด้วยการพัฒนาจุดบกพร่อง สิ่งที่ไม่ดีในตัวเราเพิ่มทักษะ ความสามารถในเรื่องต่างๆให้มากขึ้น หมั่นบอกตนเองว่า เราสามารถทำได้

5. มองโลกในแง่ดี เชื่อว่ามีวิธีแก้ไขปัญหา มีทางออกของหรือวิธีควบคุมปัญหา ขอเพียงเรามีสติ ใช้ปัญญาพิจารณา

6. ลดความคาดหวังต่างๆลงบ้าง อย่างเอาจริงเอาจังกับปัญหาหนัก มีอารมณ์ขัน

7. พัฒนาให้ตนเองมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ ซึ่งทำให้เกิดความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า เบิกบานใจ มีภูมิด้านทานโรคที่ดี มีสมาธิ มีความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ ความจำที่ดี มองโลกแง่บวก มีพลังพิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงสูง สร้าง ทำงานร่วมกับผู้อื่นรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ง่ายและยาวนาน การพัฒนาคลื่นสมองต่ำ สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ การออกกำลังกายที่ฝึกสติ การเลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังชีวิต การมีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การให้พลังแห่งความรัก การฝึกสมาธิ การจินตนาการผ่อนคลาย เป็นต้น





## แบบรายงานตนเอง

## เรื่อง กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

|            |         |   |              |
|------------|---------|---|--------------|
| มากที่สุด  | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | มากที่สุด    |
| มาก        | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | เป็นส่วนใหญ่ |
| ปานกลาง    | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | ระดับปานกลาง |
| น้อย       | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | บางส่วน      |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | นักศึกษาไม่ได้กระทำพฤติกรรมตามข้อความนี้เลย |              |

| ข้อความ  | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|--|--|-----|---------|------|------------|
|  | มากที่สุด                                | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันพูดคำพูดเชิงบวกกับเพื่อนสมาชิก   |  |     |         |      |            |
| 2. ฉันมีความหวังและมองหาวิธีแก้ไขปัญหาเพื่อให้กลุ่มบรรลุผลสำเร็จตามภารกิจ            |  |     |         |      |            |
| 3. ฉันปรบมือให้รางวัลกับความพยายามของตนเองและเพื่อนสมาชิก                            |  |     |         |      |            |
| 4. ฉันแบ่งปันวิธีสร้างความเข้มแข็งให้ตนเองง่ายๆ กับเพื่อนสมาชิก                      |  |     |         |      |            |
| 5. ฉันมีใจจดจ่อกับคำอธิบาย (ความรู้) ที่เพื่อนสมาชิกเล่าให้ฟัง                       |  |     |         |      |            |
| 6. ฉันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนวิธีการสร้างความเข้มแข็งของสมาชิก ด้วยการสื่อสารทางบวก |  |     |         |      |            |
| 7. ฉันรับฟังประสบการณ์ของเพื่อนอย่างให้เกียรติ                                       |  |     |         |      |            |
| 8. ฉันสามารถสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้        |  |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 7

เรื่อง ค้นหาและเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของตนเอง

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมค้นหาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นหาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เรียนวิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม :

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

AQ หรือความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของแต่ละคนนั้น มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน การวัดว่าแต่ละคนมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำ จึงวัดจากองค์ประกอบ 4 มิติ ได้แก่

1. การควบคุม เป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง ควบคุมสถานการณ์หรือ ควบคุมอุปสรรคหรือปัญหาให้ดีขึ้น
2. การรับรู้ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง เป็นการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาว่ามีสาเหตุจากอะไร เราเป็นเจ้าของปัญหาและมีภาระรับผิดชอบตามบทบาท หน้าที่ ตำแหน่งของเราในสัดส่วนเท่าใด
3. ผลกระทบที่จะมาถึง เป็นความสามารถในการประเมินและควบคุมผลกระทบของปัญหาอุปสรรค ความยุ่งยากที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต การแพร่กระจายไปในส่วนอื่นๆของชีวิต และสามารถควบคุมอารมณ์ลบ
4. ความคงทน เป็นความทนทาน อดทนต่อปัญหาอุปสรรคได้มากน้อยแค่ไหน ความสามารถรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหาอุปสรรค ประเมินว่าปัญหานั้นจะคงอยู่ยาวนานเพียงใด และพยายามขจัดให้หมดไปอย่างถูกวิธี

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยการพูดถึง “ การกอดบ่าบัก ” ผู้สอนทบทวนว่าการให้พลังทางบวกต่อผู้อื่นนั้นมีหลายวิธี เช่น การยิ้ม สบตา ชมเชย สัมผัสหรือกอด และสวัสดิ์ เหล่านี้เป็นวิธีการที่ทำให้

ผู้รับเกิดความรู้สึกดีๆ รู้สึกบวกกับตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มพลังในการเผชิญปัญหาอุปสรรค  
ผู้สอนให้ผู้เรียนเริ่มฝึกการถอดบَابัด ตามใบงาน ถอดบَابัด

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดกลุ่มๆ ละ 4-6 คน
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม จัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ
4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัว

งาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

#### ขั้นตอนการเรียนรู้

1. ผู้เรียนทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค รวมคะแนนและวิเคราะห์คะแนนแต่ละมิติของตนเองว่าด้านใดสูงสุด ต่ำสุด
2. ผู้สอนแปลความหมายแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
3. สมาชิกที่ได้รับมอบหมาย รับคำอธิบายองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค อ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ชักชวนความเข้าใจร่วมกัน
4. สมาชิกกรับกรณีศึกษา 4 มิติ มาวิเคราะห์ค้นหาว่าแต่ละมิติของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ที่ใด มีระดับสูงหรือต่ำ บุคคลในกรณีศึกษามีระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมระดับสูงหรือต่ำ คำตอบที่ได้เป็นข้อตกลงกลุ่ม
5. สมาชิกร่วมกันอภิปรายในประเด็น มิติแต่ละตัวสัมพันธ์กันอย่างไร ถ้าเรามีพลังความเชื่อมั่น เข้มแข็ง มีกำลังใจสูง ลักษณะมิติต่างๆของเราจะเป็นอย่างไ่ ถ้าเรามีพลังความเชื่อมั่น มีกำลังใจต่ำ ลักษณะมิติต่างๆของเราจะเป็นอย่างไ่
7. สมาชิกนำเสนอกลุ่มละ 5-7 นาที และประเมินคำตอบของกลุ่มอื่น

#### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปองค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
2. ผู้เรียนเล่ากระบวนการทำงานในกลุ่ม
3. ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติมว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคนั้นเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เปลี่ยนแปลงสูงขึ้นได้ วิธีการหนึ่งคือ การกลั่นกรองมิติต่างๆของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในทุกๆที่ ทุกเรื่องที่เราได้สัมผัส ในสถานการณ์รอบๆตัวเรา หมั่นมองหาความสามารถ ส่วนที่ดีๆ และใช้คำพูดบวกกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ สิ่งสำคัญ คือ ต้องมีการปฏิบัติและฝึกฝนให้เข้าไปอยู่ในชีวิตประจำวัน

#### สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน ถอดบَابัด
2. แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
3. ใบงาน คำอธิบายองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
4. กรณีศึกษา มิติ 4 มิติ ของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค



## ใบงาน กอดบ๊อบ

จิตใจของคนเราไม่ใช่อิฐหิน ดิน ทราย บางครั้งจึงมีช่วงเวลาอ่อนแอ ท้อแท้ พ่ายแพ้เป็นธรรมดา ถึงตอนนั้น เรามองไม่ขอให้ใครพาไปหาหมอ กินยาขนานไหนๆทั้งสิ้น แต่เป็นความรัก ความปรารถนาดีจากใครสักคน ที่พร้อมเยียวยาความรู้สึกไม่ปกติบางอย่างในใจเราด้วยวิธีง่ายๆ อย่างการสัมผัสหรือการกอด การสัมผัสหรือการกอดจึงเป็นวิธีการง่ายๆที่เพิ่มพลังในการสื่อสารให้อีกฝ่ายเข้าใจว่าเรา “รัก” และ “ห่วงใย” เขาเพียงไร

วิธีการกอดนั้นต้องกอดด้วยใจรัก กอดด้วยสัมผัสแห่งรักเมตตา เราจะต้องมั่นใจว่า ใจเรา รู้สึก รัก ก่อน รักแบบไม่มีเงื่อนไข การกอดมีหลายแบบ ได้แก่

1. กอดแบบหมี (Bear Hug) ผู้กอดทั้งคู่มักสูงและตัวโตไม่เท่ากัน ผู้ที่สูงกว่าต้องยืนให้มั่นคงหรือโน้มตัวเพียงนิดหน่อย สองแขนโอบกอดบริเวณไหล่ผู้ที่ตัวเตี้ยกว่า ผู้ที่ตัวเตี้ยกว่ายืนให้มั่นคง โดยหัวแนบไหล่หรือออกผู้ที่สูงกว่า สองแขนโอบกอดผู้ที่สูงกว่าบริเวณระหว่างอกและเอว
2. กอดแบบหน้าแนบหน้า (A Frame Hug) ผู้กอดทั้งสองเอื้อมแขนไปโอบไหล่ทางด้านข้างของกันและกัน เอาหน้าแนบหน้ากัน หัวพิงหัว กายพิงกาย เป็นการกอดแบบสุภาพและเป็นทางการ แสดงถึงการต้อนรับ หรือการชื่นชม
3. กอดด้วยแก้ม (Cheek Hug) ไม่จำเป็นที่ร่างกายทั้งคู่ต้องสัมผัสกัน ถ้าทั้งคู่อยู่ในท่านั่ง ก็แค่เอนตัวเข้าหากัน โดยให้ด้านข้างของใบหน้าแนบชิดกันแบบแก้มแนบแก้ม เพื่อให้หน้าแนบกันได้สนิทนุ่มนวลมากขึ้น หายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ ใช้เวลา 2-3 นาที ควรทำด้วยความนุ่มนวล อ่อนโยน ในลักษณะของการสื่อสารถึงจิตวิญญาณและความรักความเมตตาต่อกัน
4. กระโดดกอด (Grabber – Squeezer Hug) ฝ่ายหนึ่งพุ่งเข้าหาอีกฝ่าย คว่ำตัวมากอดรัดตัวเสื้อวมหายใจ อีกฝ่ายต้องตื่นตัวเพื่อกอดรัดกลับเช่นเดียวกัน
5. กอดเป็นกลุ่ม (Group Hug) ทุกคนหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม กายชิดกันมากเท่าที่จะมากได้ มือข้างหนึ่งโอบไหล่ อีกข้างโอบเอวคนข้างๆ ถ่ายทอดความรู้สึกดีๆ ถึงเพื่อนทั้ง 2 ข้างผ่านการโอบรัดสักครู่หนึ่ง เพื่อเพิ่มกำลังใจหรือเพิ่มความมั่นใจให้กันและกัน รู้สึกไม่โดดเดี่ยวเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน
6. กอดเคียงบ่าเคียงไหล่ (Side – to- Side Hug) ทั้ง 2 คน วาดแขนไปโอบไหล่หรือเอวเพื่อนที่เดินเคียงข้าง เวลาเดินทอดน่องสบายๆ เพื่อถ่ายทอดความเอื้ออาทรกันและกัน

ที่มา: เอี่ยมพร .2551. การกอดบ๊อบเยียวยาโรคด้วยอ้อมแขน. ชีวจิต 242 ปีที่ 11

(1 พ.ย. 2551): 32-37.





12. คุณพลานัดหมายสำคัญ ผลที่เกิดขึ้นของสถานการณ์นี้จะ  
 ส่งกระทบต่อชีวิต 1 2 3 4 5 ถูกจำกัดเฉพาะ  
 ของฉันทั้งชีวิต สถานการณ์นี้
13. ความรักและชีวิตการเรียนของคุณไม่สมดุล คุณคิดว่าสามารถควบคุมสถานการณ์นี้ได้หรือไม่  
 ไม่ได้เลย 1 2 3 4 5 ควบคุมได้ทั้งหมด
14. คุณมีเงินไม่พอใช้บ่อยๆ ผลที่เกิดขึ้นของสถานการณ์นี้จะ  
 เกิดขึ้นตลอดไป 1 2 3 4 5 ผ่านไปอย่างรวดเร็ว
15. คุณออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอทุกๆ ที่รู้ว่าควรจะทำ คุณคิดว่าสามารถควบคุมสถานการณ์นี้ได้หรือไม่  
 ไม่ได้เลย 1 2 3 4 5 ควบคุมได้ทั้งหมด
16. ครอบครัวของคุณยังไม่สามารถเก็บเงินซื้อบ้านได้ คุณรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบที่ต้องปรับปรุงอะไรสัก  
 อย่างในสถานการณ์นี้หรือไม่  
 ไม่ต้องรับผิดชอบอะไรเลย 1 2 3 4 5 รับผิดชอบเต็มที่
17. คอมพิวเตอร์ของคุณเสีย 3 ครั้งแล้วในสัปดาห์นี้ คุณคิดว่าสามารถควบคุมสถานการณ์นี้ได้หรือไม่  
 ไม่ได้เลย 1 2 3 4 5 ควบคุมได้ทั้งหมด
18. งานสังสรรค์ที่คุณกำลังร่วมงานอยู่ทำให้คุณเสียเวลา คุณรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบที่ต้องปรับปรุงอะไรสัก  
 อย่างในสถานการณ์นี้หรือไม่  
 ไม่ต้องรับผิดชอบอะไรเลย 1 2 3 4 5 รับผิดชอบเต็มที่
19. คุณสูญเสียอะไรบางอย่างที่สำคัญกับคุณ ผลที่เกิดขึ้นของสถานการณ์นี้จะ  
 เกิดขึ้นตลอดไป 1 2 3 4 5 ผ่านไปอย่างรวดเร็ว
20. ผู้ปกครองของคุณไม่เห็นด้วยเกี่ยวกับการตัดสินใจของคุณ ผลที่เกิดขึ้นของสถานการณ์นี้จะ  
 ส่งกระทบต่อชีวิต 1 2 3 4 5 ถูกจำกัดเฉพาะ  
 ของฉันทั้งชีวิต สถานการณ์นี้

| ด้าน  | C     | O       | R       | E       |
|-------|-------|---------|---------|---------|
| ข้อ 1 | ..... | 2.....  | 3.....  | 4.....  |
| 7     | ..... | 6.....  | 5.....  | 8.....  |
| 13    | ..... | 11..... | 9.....  | 10..... |
| 15    | ..... | 16..... | 12..... | 14..... |
| 17    | ..... | 18..... | 20..... | 19..... |

รวม C = ..... O = ..... R = ..... E = .....

รวม (C+O+R+E) x 2 = คะแนน ARP = .....

ที่มา : ปรับปรุงจาก Stoltz, G. P. 2001. Innovative Leader, Vol. 10 No. 2 (February, 2001)

## ใบงาน คำอธิบายองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

AQ หรือความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน การวัดว่าแต่ละคนมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงหรือต่ำ จึงวัดจากองค์ประกอบ 4 มิติ ได้แก่

1. การควบคุม เป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง ควบคุมสถานการณ์หรือ ควบคุมอุปสรรคหรือปัญหาให้ดีขึ้น

2. การรับรู้ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง เป็นการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาว่ามีสาเหตุจากอะไร เราเป็นเจ้าของปัญหาและมีภาระรับผิดชอบตามบทบาท หน้าที่ ตำแหน่งของเราในสัดส่วนเท่าใด

3. ผลกระทบที่จะมาถึง เป็นความสามารถในการประเมินและควบคุมผลกระทบของปัญหาอุปสรรค ความยุ่งยากที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต การแพร่กระจายไปในส่วนอื่นๆของชีวิต และสามารถควบคุมอารมณ์ลบ

4. ความคงทน เป็นความทนทาน อดทนต่อปัญหาอุปสรรคได้มากน้อยแค่ไหน ความสามารถรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหาอุปสรรค ประเมินว่าปัญหานั้นจะคงอยู่ยาวนานเพียงใด และพยายามขจัดให้หมดไปอย่างถูกวิธี

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### กรณีศึกษามิติ 4 มิติ ของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

จงวิเคราะห์ค้นหาว่าแต่ละมิติของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคอยู่ที่ใด มิติที่พบ  
นั้นมีระดับสูงหรือต่ำ บุคคลในกรณีศึกษามีการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับใด

ตัวอย่าง กรณีศึกษา จันทร์เจ้ารู้สึกและตอบสนองต่อการสอบ

จันทร์เจ้ารู้สึกกังวลเรื่องการสอบที่กำลังจะมาถึง เธอคิดว่า ช่วงนี้ใกล้สอบแล้ว รู้สึก  
เครียดมากมายเพราะคู่มือหนังสือไม่ทัน อะไรก็ยังไม่ได้ทำเลย รายงานก็ยังไม่เสร็จ พอจะเริ่มอ่าน  
หนังสือ ก็คิดถึงเรื่องนั้น ห่วงเรื่องนี้ ( C ต่ำ- รับรู้ว่าคุณคุมตนเองไม่ได้ ควบคุมสถานการณ์ไม่ได้)  
รู้สึกหงุดหงิดทำอะไรไม่ถูก พาลจะไม่ทำอะไรเลย แต่พอไม่ทำ ก็กังวลมากกินไม่ได้นอนไม่  
หลับเข้าไปอีก ยิ่งเป็นคนอ่านหนังสือช้า เข้าใจช้า ยิ่งแย่มาก ( O ต่ำ- วิเคราะห์หาสาเหตุที่ตนเอง  
แต่โทษตนเองเกินควร) ถ้าสอบได้คะแนนเทอมนี้ไม่ดี เทอมหน้าและปีต่อไปก็คงลำบาก  
มากมาย (R ต่ำ – ปล่อยให้ปัญหาเป็นเรื่องใหญ่ แพร่กระจายเป็นหายนะในชีวิต) ยิ่งเรียนหนังสือ  
ไม่เก่งอยู่แล้ว ไม่รู้จะจัดการกับตัวเองอย่างไรดี (E ต่ำ – ไม่อดทนต่อปัญหา คิดว่าปัญหาอุปสรรคที่  
เกิดขึ้นนี้ไม่สามารถแก้ไขได้)

AQ โดยรวม.....ต่ำ.....

#### กรณีศึกษาที่ 1 กันต์รพีมีความรู้สึกและตอบสนองต่อการสอบภาษาอังกฤษ

กันต์รพีไม่ถนัดวิชาภาษาอังกฤษ เขาสอบวิชานี้มา 2 ครั้ง แต่ก็ยังไม่ผ่าน จึงทำให้ไม่  
สามารถลงเรียนวิชาภาษาอังกฤษ (บังคับ) ในระดับที่สูงขึ้นได้ “ สอบตั้งหลายครั้ง คะแนนไม่ดี  
เลยสักครั้ง เนี่ยเป็นเพราะเราใจเกียจ วิชาอื่นๆ เรายังทำคะแนนดีๆ ได้เลย ถ้าเอาใจใส่เสียหน่อยก็  
คงสอบผ่าน แต่คราวนี้ ต้องลองทำความเข้าใจจริงจัง ท่องศัพท์ ฝึกทำแบบฝึกหัดหลายๆ รอบ  
ดูแล้วอาจารย์ก็ออกข้อสอบในเรื่องที่เรียน เนื้อหาไม่ได้ซับซ้อนมากนัก คิดต่อให้รุ่นพี่ที่วิชา  
นี้หน่อยน่าจะดี คราวนี้สอบผ่านแน่ ถ้าไม่สอบผ่านเราก็คายลูกเดียว ไม่ผ่านภาษา อังกฤษพื้นฐาน  
ก็เรียนระดับที่สูงขึ้นไม่ได้ ผลๆอาจเรียนไม่จบ ไม่ได้รับปริญญาพร้อมเพื่อนๆ อายุคนแก่เลย”

AQ โดยรวม.....

#### กรณีศึกษาที่ 2 การตัดสินใจของเปรม

เปรมหลงชอบฟาร์มมานานแล้ว ฟาร์มก็รู้แต่ยังรักษาความเป็นเพื่อนเสมอมา เปรมมี  
ความหวังเพียงเล็กน้อย เขาปรารถนาว่า “ จริงๆ เขาก็รู้ว่าผมชอบเขามานานแล้ว ไม่ได้แสดงท่าทาง  
รังเกียจอะไร แต่พอผมเริ่มพูดถึงความสัมพันธ์จริงจัง ฟาร์มก็เงิบๆ หลบหน้าผม ผมเสียใจจะ  
พยายามคิดว่าความรักมันมีรูปแบบหลายอย่าง และอย่างน้อยเราก็ยังคงความรู้สึกดีๆ ของความเป็น

เพื่อนกันได้ออยู่ ผมสังเกตเห็นว่าฟาร์มชอบคนเอาอกเอาใจ คนที่ทำให้เธอหัวเราะได้บ่อยๆ แต่ผมเป็นคนเงิบๆ ชอบอ่านหนังสือมากกว่า นิสัยจริงๆของเราคงเข้ากันไม่ได้ ความรักไม่ลงตัวเกิดขึ้นได้กับทุกคน ออกหักดีกว่ารักไม่เป็น แต่ผมก็ระวังไม่ให้กระเทือนเรื่องเรียน ตอนนี้ผมก็ปลีกตัวออกมาอยู่ห่างๆฟาร์มแล้ว ทั้งผมและเขาจะได้สบายใจ มันเป็นบทเรียนที่ดีที่ผมจะรู้จักปรับตัว ผมอาจได้พบใครสักคนที่เข้ากันได้ดีในไม่ช้า”

AQ โดยรวม.....

### กรณีศึกษาที่ 3 ก้องเกียรติญาติสนิทที่สุดของคุณติดเชื้อ HIV

ก้องเกียรติญาติสนิทที่เติบโตมาพร้อมกับคุณ สนิทสนมกับคุณมากที่สุด กำลังติดเชื้อ HIV เขาพูดว่า “ แ่สุดๆเลย ไม่มีทางรักษาให้หายด้วย กลุ่ม!! อาการมีแต่ตรงกับทรุด หมดกัน ไม่มีอะไรเหลือแล้วในชีวิต แต่ไงก็ตาม เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องใช้เวลาที่เหลืออยู่ รักษาตัวเองให้ดีที่สุด เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่กับโรคร้ายนี้ให้ได้ ติโพบยพยหาต้นเหตุก็ไม่มีประโยชน์ ไปหาหมอเพื่อขอคำแนะนำและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดดีกว่า บางทีอาจมีชีวิดยาวนานขึ้นก็ได้ ในชีวิตทุกคนก็มีปัญหาทั้งนั้น ไม่อยากจมอยู่กับความรู้สึกซึมเศร้า หดหู่ ลองมาช่วยกันคิดดีกว่าว่าตอนนี้ควรต้องทำอะไรบ้างให้ชีวิตมีความสุข เพราะในไม่ช้าก็ต้องตายแล้ว”

AQ โดยรวม .....

### จากการอภิปรายร่วมกัน

มิติแต่ละตัวสัมพันธ์กันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ถ้าเรามีพลังความเชื่อมั่น เข้มแข็ง มีกำลังใจสูง มิติต่างๆของเราจะเป็นอย่างไร

.....

.....

ถ้าเรามีพลังความเชื่อมั่น มีกำลังใจต่ำ มิติต่างๆของเราจะเป็นอย่างไร

.....

.....



## แบบรายงานตนเอง

## เรื่อง กิจกรรมค้นหาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับ  
ความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

|            |         |   |                  |
|------------|---------|---|------------------|
| มากที่สุด  | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | มากที่สุด        |
| มาก        | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | เป็นส่วนใหญ่     |
| ปานกลาง    | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | ระดับปานกลาง     |
| น้อย       | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | บางส่วน          |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | นักศึกษาไม่ได้กระทำพฤติกรรม               | ตามข้อความนี้เลย |

| ข้อความ   | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น<br>หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|---|---|-----|---------|------|------------|
|   | มากที่สุด                                   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันฝึกการถอดบ่ามัดแบบต่างๆ   |   |     |         |      |            |
| 2. ฉันรู้วิธีง่ายๆในการถอดบ่ามัดแบบต่างๆ  |   |     |         |      |            |
| 3. ฉันเคยถอดบุคคลรอบข้างมาบ้างแล้ว ด้วยการถอดแบบใดแบบหนึ่งที่อยู่ในกิจกรรม                  |   |     |         |      |            |
| 4. เป็นเรื่องน่าสนใจที่จะนำการถอดบ่ามัดไปใช้กับบุคคลรอบข้างตัวฉัน                           |   |     |         |      |            |
| 5. ฉันมีใจจดจ่ออยู่กับเรื่องราว (ความรู้) ที่เพื่อนสมาชิกเล่าให้ฟัง                         |   |     |         |      |            |
| 6. ฉันแสดงความคิดเห็นและให้ผลป้อนกลับด้วยการสื่อสารทางบวก                                   |   |     |         |      |            |
| 7. ฉันรับฟังเรื่องราวของเพื่อนอย่างให้เกิดเกียรติ   |   |     |         |      |            |
| 8. ฉันเชื่อว่า การให้พลังความรักอย่างจริงใจจะส่งผ่านความรู้สึกดีๆจากฉันไปสู่บุคคลรอบข้างได้ |   |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 8

**เรื่อง** องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : การควบคุม  
ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

**ช่วงที่ 1-2** กิจกรรมสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง

**เวลาที่ใช้** 1.30 ชั่วโมง

**วัตถุประสงค์เนื้อหา:**

1. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายลักษณะผู้มองในแง่ดีได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการมองโลกในแง่ดี

**วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:**

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

**สาระเนื้อหา**

หลายคนที่ประสบความสำเร็จอาจไม่ได้มาจากความโชคดี แต่มาจากความตั้งใจ ความอดทน ความพยายามและความกล้าที่จะสร้างสิ่งที่แตกต่างกัน แม้บางครั้งธรรมชาติหรือโชคชะตาจะไม่เอื้ออำนวย แต่ความภาคภูมิใจที่เกิดจากการมองว่าตนเองมีคุณค่า ศรัทธา เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง จะเป็นแสงสว่างนำทางให้เราไปสู่ความสำเร็จ ดังคำกล่าวที่ว่า

“ ในโลกอันกว้างใหญ่ไพศาลนี้ ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน ฉันเกิดขึ้นมาพร้อมกับความสามารถแฝงเร้นที่ยิ่งใหญ่ ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของฉัน เป็นความสามารถที่ไม่มีใครอีกแล้วในโลกที่จะทำได้ดีเท่าฉัน ฉันจะหาความสามารถนั้นให้พบ และพัฒนาความสามารถนั้นให้ดีที่สุด ..... ” (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543)

หมั่นสร้างกำลังใจให้กับตนเองโดยการเรียนรู้จากเรื่องราวของผู้ที่เปลี่ยนโชคร้ายให้เป็นความโชคดี จงเพิ่มพลังและกำลังใจให้กับตนเองด้วยความคิดที่เป็นบวก คำพูดที่ดีๆ เพราะคำพูดทุกคำที่เราพูดกับตัวเองเป็นเหมือนการย้ำข้อมูลดีๆ สิ่งที่ดีๆเกี่ยวกับตัวเราเข้าไปในจิตใต้สำนึกทีละน้อยๆ สมองก็จะคอยหาสิ่งที่มาสนับสนุนคำพูดของเรา ทำให้เรามีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง พฤติกรรม และชะตาชีวิตของเราก็จะค่อยๆเปลี่ยนไป

การมองโลกในแง่ดี ความคิดที่เป็นบวกทำให้บุคคลมีรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ที่ดีและเหตุการณ์ที่ร้ายที่เขาประสบแตกต่างกัน ดังนี้ (Seligman, 1990)

1. มิตินาเหตุ - ในสถานการณ์เลวร้าย เขาจะพิจารณาเหตุการณ์ที่ตนประสบว่าเกิดจากสาเหตุภายนอก มีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าตำหนิตนเอง จึงไม่สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง ในสถานการณ์ที่ดี เขาอธิบายสาเหตุที่ดีว่าเกิดขึ้นจากตนเอง มากกว่าสิ่งแวดล้อมหรือคนอื่นๆ

2. มิตินิสัยสม่าเสมอ – ในสถานการณ์เลวร้าย เขาจะเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ร้ายนั้นเกิดขึ้นชั่วคราว ไม่คิดว่าตนเองจะควบคุมไม่ได้ เหตุการณ์ร้ายมีลักษณะไม่สม่าเสมอ เกิดขึ้นบางครั้งบางคราว หรือไม่ค่อยเกิด ในสถานการณ์ที่ดี เขาจะมองว่า เรื่องดีๆ นั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นสม่าเสมอ ลงทุนถาวร มียู่เสมอ การที่เขาเชื่อว่าสถานการณ์ดีๆ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเสมอ จะมีความพยายามมากยิ่งขึ้นเมื่อประสบความสำเร็จเพราะไม่ใช่เรื่องบังเอิญ

3. มิตินิสัยแผ่ขยาย – ในสถานการณ์เลวร้าย เขาจะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายหรือปัญหาว่าเกิดในสภาพนี้เท่านั้น ไม่ใช่มีผลต่อทุกสิ่งที่เขาทำ หรือนำภัยพิบัติใดๆ มาสู่ชีวิต ในสถานการณ์ที่ดี เขาจะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ดีแบบไม่จำเพาะ สามารถแผ่ขยายไปยังเรื่องอื่นๆ ได้

### กิจกรรมเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดกลุ่ม ๆ ละ 4-6 คน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม จัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ
3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ

ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

#### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. ผู้เรียนแต่ละคนเขียน ใบงาน ความภาคภูมิใจในตัวตน
2. สมาชิกพูดคุย แบ่งปันเรื่องราวของตนให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง
3. สมาชิกที่ได้รับมอบหมาย รับใบงานการสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วย

ตนเองมาอ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ชักชวนความเข้าใจร่วมกัน

4. สมาชิกแต่ละคนค้นหาคำตอบ จากใบงาน “ มองโลกในแง่ดี ”
5. สมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่ม เป็นข้อตกลงร่วมกันเพื่อ

นำเสนอ

6. สมาชิกนำเสนอข้อตกลงกลุ่ม โดยเลือกเพียง 2 สถานการณ์ เวลา 5 นาที
7. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่อง
  - ความรู้สึกของเราเวลาที่เล่าเรื่องความภาคภูมิใจเป็นอย่างไร
  - กำลังใจที่ดี การมอง โลกแง่ดี ช่วยให้เราควบคุมปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างไร
  - วิธีการง่ายๆ ในการเพิ่มการคิดบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ มีอะไรบ้าง

#### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และลักษณะผู้มองโลกในแง่ดี
2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย



3. ผู้สอนเพิ่มเติมประเด็นว่าการสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจอาจได้รับมาหลายทาง เช่น จากการรับฟังบุคคลรอบข้างพูดคำพูดดีๆ หรือตัวเราสร้างกำลังใจให้ตนเองโดยนึกถึงสิ่งดีๆที่เคยทำ เคยประสบมา ความสำเร็จต่างๆ เป็นสิ่งที่ควรฝึกฝน กระทำซ้ำอย่างสม่ำเสมอ การมองโลกในแง่ดีมีส่วนสำคัญในการสร้างกำลังใจแก่เรา

### สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน ความภาคภูมิใจในตัวเอง
2. ใบงาน การสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง
3. ใบงาน “ มองโลกในแง่ดี ” (เดี่ยว- กลุ่ม)

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### วิธีการ

1. การวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม (การมองโลกในแง่ดี)
2. การรายงานตนเองของผู้เรียน
3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

#### เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม (การมองโลกในแง่ดี)
2. แบบรายงานตนเอง
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

#### เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม (การมองโลกในแง่ดี) ไม่ต่ำกว่า 80 %
2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %
3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %



### ใบงาน ความภาคภูมิใจในตัวตน

“ ในโลกอันกว้างใหญ่ไพศาลนี้ ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน ฉันเกิดขึ้นมาพร้อมกับความสามารถแฝงเร้นที่ยิ่งใหญ่ ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของฉัน เป็นความสามารถที่ไม่มีใครอีกแล้วในโลกที่จะทำได้ดีเท่าฉัน ฉันจะหาความสามารถนั้นให้พบ และพัฒนาความสามารถนั้นให้ดีที่สุด ..... ”

เขียนรายการความดี ความสามารถและทักษะสุดพิเศษที่มีอยู่ในตัวเรา

.....  
.....  
.....  
.....

เล่าผลสำเร็จในชีวิตที่เราถือว่ายิ่งใหญ่ที่สุด รู้สึกอย่างไรหลังจากทำเรื่องนั้นๆ สำเร็จ

.....  
.....  
.....  
.....

ให้ย้อนนึกถึงการตัดสินใจที่สำคัญอย่างยิ่ง 1 เรื่อง (ด้านบวกหรือด้านลบก็ได้) เช่น เรื่อง การเรียน อนาคต เพื่อน เพื่อนต่างเพศ ครอบครัว คิดไตร่ตรองทบทวนว่า ในแต่ละเรื่อง วันนี้เราจะตัดสินใจให้ดีกว่าเดิม ได้อย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ใบงาน การสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง

หลายคนที่ประสบความสำเร็จอาจไม่ได้มาจากความโชคดี แต่มาจากความตั้งใจ ความอดทน ความพยายามและความกล้าที่จะสร้างสิ่งที่แตกต่าง แม้บางครั้งธรรมชาติหรือโชคชะตาจะไม่เอื้ออำนวย แต่ความภาคภูมิใจที่เกิดจากการมองว่าตนเองมีคุณค่า ศรัทธา เชื่อมั่นในความ สามารถของตนเอง จะเป็นแสงสว่างนำทางให้เราไปสู่ความสำเร็จ ดังคำกล่าวที่ว่า

“ ในโลกอันกว้างใหญ่ไพศาลนี้ ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน ฉันเกิดขึ้นมาพร้อมกับความสามารถแฝงเร้นที่ยิ่งใหญ่ ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของฉัน เป็นความสามารถที่ไม่มีใครอีกแล้วในโลกที่จะทำได้เท่าฉัน ฉันจะหาความสามารถนั้นให้พบ และพัฒนาความสามารถนั้นให้ดีที่สุด ..... ” (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543)

หมั่นสร้างกำลังใจให้กับตนเองโดยการเรียนรู้จากเรื่องราวของผู้ที่เปลี่ยน โชคร้ายให้เป็นความโชคดี จงเพิ่มพลังและกำลังใจให้กับตนเองด้วยความคิดที่เป็นบวก คำพูดที่ดีๆ เพราะคำพูดทุกคำที่เราพูดกับตัวเองเป็นเหมือนการย้ำข้อมูลดีๆ สิ่งที่ดีๆเกี่ยวกับตัวเราเข้าไปในจิตใจสำนึกทีละน้อยๆ สมองก็จะคอยหาสิ่งที่มีมาสนับสนุนคำพูดของเรา ทำให้เรามีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง พฤติกรรม และชะตาชีวิตของเราก็จะค่อยๆเปลี่ยนไป

Seligman กล่าวถึง การมองโลกในแง่ดี ความคิดที่เป็นบวกจะทำให้บุคคลมีรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ที่ดีและเหตุการณ์ที่ร้ายที่เขาประสบแตกต่างกัน ดังนี้

1. มิตินสาเหตุ - ในสถานการณ์เลวร้าย เขาจะพิจารณาเหตุการณ์ที่ตนประสบว่าเกิดจากสาเหตุภายนอก มีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าตำหนิตนเอง จึงไม่สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง ในสถานการณ์ที่ดี เขาจะอธิบายสาเหตุที่ดีว่าเกิดขึ้นจากตนเอง มากกว่าสิ่งแวดล้อมหรือคนอื่นๆ

2. มิตินความสม่ำเสมอ - ในสถานการณ์เลวร้าย เขาจะเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ร้ายนั้นเกิดขึ้นชั่วคราว ไม่คิดว่าตนเองจะควบคุมไม่ได้ เหตุการณ์ร้ายมีลักษณะไม่สม่ำเสมอ เกิดขึ้นบางครั้งบางคราว หรือไม่ค่อยเกิด ในสถานการณ์ที่ดี เขาจะมองว่า เรื่องดีๆนั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นสม่ำเสมอ คงทนถาวร มีอยู่เสมอ การที่เขาเชื่อว่าสถานการณ์ดีๆเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเสมอ จะมีความพยายามมากยิ่งขึ้นเมื่อประสบความสำเร็จเพราะไม่ใช่เรื่องบังเอิญ

3. มิตินการแผ่ขยาย - ในสถานการณ์เลวร้าย เขาจะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายหรือปัญหาว่าเกิดในสภาพนั้นเท่านั้น ไม่ใช่มีผลต่อทุกสิ่งที่เขาทำ หรือนำภัยพิบัติใดๆมาสู่ชีวิต ในสถานการณ์ที่ดี เขาจะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ดีแบบไม่จำเพาะ สามารถแผ่ขยายไปยังเรื่องอื่นๆได้

## ใบงาน “มองโลกในแง่ดี” (เดี่ยว-กลุ่ม)

ลองคิดในอีกแง่มุมหนึ่งด้านบวกกับสถานการณ์ต่อไปนี้

### ตัวอย่าง

คิดลบ : “ไม่เห็นจะแปลก คนอยากเด่นก็ทำอะไรให้มันยุ่งยากกว่าเดิม เพื่อเป็นจุดสนใจ”

คิดบวก : ก็ดีเหมือนกัน คิดไม่เหมือนกัน เราอาจได้ไอเดียเพิ่มขึ้น แต่ถ้าขั้นตอนยุ่งยากมากนัก

ใครๆก็คงไม่ชอบ ไม่นานก็เลิกทำไปเอง (มิตสมำเสมอ)

1. คิดด้านลบ : “ เพื่อนคนนี้ไว้ใจไม่ได้เลย ต่อหน้าเราก็อทำดี พูดดี ชมนั่น ชมนี้ แต่ลับหลังนี่ซิ ได้ยินว่าสรรหาข้อเสียมาประจานสารพัดเลย ฟังดูเลวร้ายกว่านางอิจฉาซะอีก ”

คิดด้านบวก .....

.....

.....

2. คิดด้านลบ : “ อาจารย์คนนี้ดีมาก แล้วยังขี้ใจอีกด้วย ทำรายงานวิชานี้ที่ไรเครียดทุกที ”

คิดด้านบวก .....

.....

.....

3. คิดด้านลบ : “ เราทำดีด้วย ช่วยเหลือทุกอย่าง ห่วงใยสารพัด แต่เขากลับเปลี่ยนใจไปหาคนอื่นได้ เราไม่มีคุณค่าอะไรเลย ”

คิดด้านบวก .....

.....

.....

4. คิดด้านลบ : “ นัดแล้วก็ไม่มา ปล่อยให้คอยตั้งเกือบชั่วโมง ถ้ามีมารยาทหน่อย น่าจะโทรมาบอกบ้างว่าไม่ว่างหรือติดธุระอะไร ไมโทรมาบอกแล้วยังปิดโทรศัพท์อีก จะไม่ให้โกรธได้ยังไง ”

คิดด้านบวก .....

.....

.....



## แบบรายงานตนเอง

## เรื่อง กิจกรรมสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

|            |         |   |                  |
|------------|---------|---|------------------|
| มากที่สุด  | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | มากที่สุด        |
| มาก        | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | เป็นส่วนใหญ่     |
| ปานกลาง    | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | ระดับปานกลาง     |
| น้อย       | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | บางส่วน          |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | นักศึกษาไม่ได้กระทำพฤติกรรม               | ตามข้อความนี้เลย |

| ข้อความ  | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|--|--|-----|---------|------|------------|
|  | มากที่สุด                                | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันนึกถึงเรื่องราวความภาคภูมิใจของตนเอง   |  |     |         |      |            |
| 2. ฉันพูดถึงเรื่องราวที่สร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจของฉัน   |  |     |         |      |            |
| 3. ฉันรู้จักวิธีง่ายๆ ในการสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจของตนเอง  |  |     |         |      |            |
| 4. ฉันฝึกการคิดในแง่ดี ในสถานการณ์ต่างๆ ด้วยมิติน่าเหตุ มิติน่าเสมอ และมิติน่าขยาย                                 |  |     |         |      |            |
| 5. ฉันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคำตอบของเพื่อนสมาชิก ด้วยการสื่อสารทางบวก  |  |     |         |      |            |
| 6. ฉันรับฟังประสบการณ์ของเพื่อนอย่างให้เกียรติ   |  |     |         |      |            |
| 7. ฉันมีใจจดจ่อกับคำอธิบายที่เพื่อนเล่าให้ฟัง  |  |     |         |      |            |
| 8. ฉันเชื่อว่า ฉันมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของตนเอง มีความสามารถที่ไม่เหมือนใคร ฉันพร้อมจะพัฒนาความสามารถนั้นให้ดีที่สุด |  |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 9

**เรื่อง** องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม  
ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

**ช่วงที่ 1-2** กิจกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (1)

**เวลาที่ใช้** 1.30 ชั่วโมง

**วัตถุประสงค์เนื้อหา:**

1. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายลักษณะผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติ

ควบคุมในระดับสูง และในระดับต่ำ

**วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:**

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

**สาระเนื้อหา**

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคประกอบด้วย 4 มิติ ดังนี้

**มิติที่ 1 การควบคุม**

เป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง ควบคุมสถานการณ์ ควบคุมอุปสรรคหรือปัญหา เพื่อให้ผ่านพ้นไปได้

**ลักษณะของผู้มีมิติการควบคุมสูง:-** รับรู้ว่าตนเองสามารถมีอำนาจเหนือบางอย่างได้เสมอ แสวงหาปัจจัยหลายๆอย่างมาช่วยแก้ไขให้สิ่งต่างๆดีขึ้น คิดเชิงรุกต่อปัญหา เข้าใจปัญหาและหาวิธีการแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้น รู้จักพลิกแพลง หนักแน่น ไม่ลดละความตั้งใจ

**ลักษณะของผู้มีมิติการควบคุมต่ำ:-** รับรู้ว่าปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากแม้เพียงเล็กน้อยก็อยู่เหนือการควบคุมของตน ต้องยอมรับภาวะเลวร้ายนั้น ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใดๆ ได้ หมกมดลึงต่อสู้อหรือล้มเลิกความตั้งใจง่ายๆ เพิกเฉยต่อปัญหา เชื่อถือโชคชะตาหรือเคราะห์กรรม เปรอะบางและอ่อนแอเมื่อเผชิญกับอุปสรรค

การที่บุคคลจะสามารถควบคุมตนเอง สถานการณ์หรือปัญหาต่างๆได้ จำเป็นต้องรู้และกล้ายืนยันสิทธิของตนเองหรือมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเหมาะสม

**ความหมาย:-** พฤติกรรมกล้าแสดงออกเหมาะสม เป็นการประกาศจุดยืนของตนเองที่เป็นทางบวก แต่ยอมรับคุณค่าของผู้อื่นอยู่เสมอ

**ความสำคัญของพฤติกรรมการกล้าแสดง ออกอย่างเหมาะสม :-**

1. สามารถแสดงออกตามความสนใจ สร้างรูปแบบชีวิตของตนเอง กำหนดเป้าหมายชีวิต รู้จักให้ รู้จักรับ รู้จักขอ รู้จักปฏิเสธอย่างเป็นอิสระ เป็นธรรมชาติและรู้สึกสบายใจที่ได้ทำ

2. รู้จักยื่นหยัดเพื่อรักษาสิทธิของตัวเองเราแสดงความรู้สึกที่จริงใจ ซื่อสัตย์ เปิดเผยโดยปราศจากความวิตกกังวล

3. ไม่สกัคกันหรือทำลายสิทธิของผู้อื่น

ลักษณะพฤติกรรมกล้าแสดงออก:-

มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการรักษาสิทธิของตนเอง กล้าปฏิเสธ กล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตน กล้าให้คำแนะนำที่มีเหตุผล สื่อสารด้วยความจริงใจ เปิดเผยตรงตามความต้องการ ความรู้สึกด้วยวิธีการที่เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ ซึ่งแสดงถึงการมีความเคารพ นับถือ ยอมรับ เห็นคุณค่าของผู้อื่นและตนเอง พอสรุปได้ ดังนี้

1. มีความรู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นใจในตนเอง
2. มุ่งประเด็นไปที่เรื่องราว หรือตัวปัญหา
3. อาจรู้สึกกลัวการวิพากษ์วิจารณ์ แต่ก็ทำงานมุ่งมั่นทำงานต่อไป
4. อธิบายเรื่องราวต่างๆอย่างชัดเจนและตรงประเด็น
5. เคารพในความคิดของผู้อื่น ให้เขาแสดงความสามารถเท่าที่เป็นไปได้
6. วิพากษ์วิจารณ์อย่างยุติธรรม ไม่ใช้อารมณ์และเป็นไปอย่างสร้างสรรค์
7. ยืนยันสิทธิเมื่อได้รับกระทำหรือคำวิจารณ์ที่ไม่ยุติธรรม

สิทธิขั้นพื้นฐานในการแสดงออกอย่างเหมาะสม เช่น

1. สิทธิที่จะคำนึงถึงความจำเป็นของเราก่อนผู้อื่นในบางครั้ง
2. สิทธิที่จะทำผิดพลาดโดยไม่ตั้งใจ แต่ต้องยอมรับผลที่เกิดขึ้น
3. สิทธิที่จะเป็นผู้ตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำ แต่ก็ต้องยอมรับผลที่เกิดขึ้น
4. สิทธิที่จะปกป้องตนเองต่อการกระทำหรือคำวิจารณ์ที่ไม่ยุติธรรม
5. สิทธิที่จะซักถามสิ่งที่ตนเองไม่เข้าใจ
6. สิทธิในการขอความช่วยเหลือหรือการปลอบโยนจากผู้อื่น
7. สิทธิที่จะได้รับความรู้ที่เป็นแบบแผนในการทำงานและผลจากการทำงาน
8. สิทธิที่จะตอบปฏิเสธ
9. สิทธิที่จะไม่ชี้แจงเหตุผล หรืออธิบายเหตุผลที่ผู้อื่นไม่ควรทราบ
10. สิทธิที่จะไม่ต้องรับผิดชอบปัญหาของผู้อื่น หรือช่วยผู้อื่นแก้ปัญหา

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนเกริ่นนำ “ ในโลกอันกว้างใหญ่นี้ ไม่มีใครอีกแล้วที่จะเหมือนฉัน ฉันภูมิใจในตัวของฉัน.....สิ่งใดที่เกิดจากการกระทำของฉันเป็นของฉันอย่างแท้จริง เพราะฉันเองเป็นผู้เลือกที่จะทำ และฉันจะรับผิดชอบในทุกสิ่งที่ฉันได้ทำลงไป ฉันเป็นเจ้าของทุกสิ่งเกี่ยวกับตัวฉัน ร่างกาย... รวมทั้งทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันได้กระทำลงไป จิตใจ....รวมทั้งความคิดของฉัน ดวงตา...



รวมทั้งสิ่งทั้งหลายที่ฉันเห็น ความรู้สึก...ไม่ว่าฉันจะรู้สึกอย่างไร.....” จากคำพูดดังกล่าว แสดงให้เห็นมิติใดของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม จัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม
4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ

ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

### ขั้นตอนการเรียนรู้

1. สมาชิกแต่ละคนอ่านกรณีศึกษา 2 เรื่อง หลังจากนั้น ค้นหาคำตอบว่าเรื่องใดแสดงถึงความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูง หรือต่ำ มีลักษณะอย่างไร และเขียนคำพูดให้กำลังใจบุคคลในเรื่อง 1 ประโยค
2. สมาชิกนำคำตอบของตนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่ม
3. สมาชิกที่ได้รับมอบหมายรับ ใบงาน องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : การควบคุม อ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ชักชวนความเข้าใจร่วมกัน
4. สมาชิกร่วมกันตรวจสอบคำตอบในกรณีศึกษา
5. สมาชิกเล่นเกม “ เกมหลังสงคราม ” ดังนี้
  - 5.1 สมมุติเหตุการณ์ที่มีผู้รอดชีวิตเหลืออยู่ 4 คน ในหลุมหลบภัย เนื่องจากมีน้ำ อาหาร อาภาศบริสุทธิจำกัด ประกอบกับได้รับข้อเสนอจากผู้เยี่ยมชมจากต่างดาว ที่เสนอให้สิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตจำนวนหนึ่ง แต่ต้องการมนุษย์จำนวน 1 คน เพื่อใช้ในการทดลองทางการแพทย์ เป็นของแลกเปลี่ยน โดยมนุษย์คนนั้นอาจไม่ได้กลับมา
  - 5.2 สมาชิกในกลุ่ม 4 คน สวมบทบาทคนละ 1 บทบาท สมาชิกแต่ละบทบาทแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยอาศัยข้อมูลจากใบงานองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : การควบคุม โดยพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีเป้าหมายให้ยืนยันสิทธิของตนที่จะไม่ใช่ผู้ถูกส่งตัวให้มนุษย์ต่างดาว บทบาทต่างๆ มีดังนี้
    - 5.2.1 สตรีมีครรภ์ฝาแฝด อายุ 25 ปี ชอบทำอาหาร เป็นเจ้าของสวนผัก รู้วิธีการดำรงชีวิตรูปแบบต่างๆเป็นอย่างดี เช่น การทำเทียน อาหารตากแห้ง ยาสมุนไพร ฯลฯ
    - 5.2.2 แพทย์ เป็นแพทย์รักษาโรคทั่วไป อายุ 42 ปี มีสุขภาพดี เคยเดินทางท่องเที่ยวแบบสมบุกสมบันมาแล้ว (ชายหรือหญิงก็ได้)
    - 5.2.3 นักกีฬา อายุ 18 ปี เป็นนักกีฬาดีเด่นของมหาวิทยาลัย รู้เทคนิคสำคัญๆ ในการเอาชีวิตรอดในทะเลทรายและป่าเขา
    - 5.2.4 ช่างไม้ อายุ 26 ปี มีประสบการณ์ในงานก่อสร้าง มีความรู้เรื่องไฟฟ้าเป็นอย่างดี ชอบร้องเพลง

5.3 สมาชิกกลุ่มหาข้อตกลงของกลุ่ม ในการส่งเพื่อน 1 คนให้มนุษย์ต่างดาว พร้อมเหตุผล

5.4 สมาชิก 1 คนที่เหลือในกลุ่มทำหน้าที่ผู้สังเกตการณ์พฤติกรรมกล้าแสดงออกของเพื่อน แล้วบันทึกในแบบสังเกตการณ์

5.5 สมาชิกนำเสนอ และสรุปข้อมูลจากแบบสังเกตการณ์

5.6. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในเรื่อง

- ลักษณะที่สมาชิกใช้ตัดสินว่า บุคคลมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฝืนอุปสรรค มิติการควบคุมสูง หรือต่ำ คืออะไร

- เมื่อเราได้เริ่มแสดง พฤติกรรมกล้าแสดงออก เรามีความรู้สึกละอย่างไร

- พฤติกรรมกล้าแสดงออกเกี่ยวข้องกับความรู้สึกละว่าควบคุมได้ อย่างไร

- ในขณะที่ทำงานกลุ่มร่วมกัน เราได้แสดงสิทธิพื้นฐานอะไรบ้าง

### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และลักษณะผู้มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฝืนอุปสรรค ในมิติควบคุม ระดับสูงหรือต่ำ

2. ผู้เรียนเล่ากระบวนการทำงานภายในกลุ่ม

3. ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติม กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยพิจารณาสถานการณ์ ควรกระทำอย่างละมุนละม่อมและควรได้รับการฝึกฝน ผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเหมาะสมจะเป็นผู้ที่รักษาสิทธิของตน แต่ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น จึงทำให้มีพลังความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถควบคุมปัญหาอุปสรรคในระดับหนึ่ง แต่การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้นต้องรู้สิทธิพื้นฐานของตน เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เคารพตนเอง มีความรู้สึกดีกับตนเอง โดยมีได้ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

### สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน กิจกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (1)

2. ใบงาน องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฝืนอุปสรรค : การควบคุม

3. ใบงาน เกมหลังสงคราม

4. ใบงาน แบบสังเกตการณ์การแสดงออกอย่างเหมาะสม

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฝ่าฝืนอุปสรรค : การควบคุม

2. การรายงานตนเองของผู้เรียน

3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย



### ใบงาน กิจกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (1)

อ่านกรณีศึกษาให้เข้าใจแล้วค้นหาคำตอบ

**กรณีศึกษาที่ 1** รุ่งรวิมีความรู้สึกและปฏิบัติตนต่อคนรักของเธอ

รุ่งรวิคบกับเคนเพื่อนชายมาตั้งแต่ชั้นมัธยม เมื่อเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย เรียนกันคนละสถาบันการศึกษา ขณะนี้เธอและเขากำลังขึ้นปี 3 ช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา เคนเริ่มไม่ค่อยรับโทรศัพท์ มีเวลาให้น้อยลง เขาบอกว่าเรียนหนัก รายงานเยอะทำไม่ทัน รุ่งรวิรู้สึกว่าเขาเปลี่ยนไป เธอรู้สึกกลัวว่าจะเสียเคนไป เกรงว่าเขาจะไปสนใจคนอื่น เธอจึงโทรศัพท์หาเขาบ่อยขึ้นอีก บางครั้งก็ไปนั่งเฝ้าที่มหาวิทยาลัย เคนรู้สึกอึดอัดมากขึ้นเรื่อยๆ จึงเป็นเหตุให้ทะเลาะกันหลายครั้ง รุ่งรวิเสียใจ เธอคิดว่าการห่วยๆ เอาใจใส่และให้กำลังใจกันเป็นเรื่องสำคัญ เธอไม่ได้ทำอะไรผิดเลย แต่เคนเห็นความสำคัญของคนอื่นมากกว่าเธอ สิ่งเลวร้ายหรือเคราะห์กรรมกำลังสืบคลานเข้ามาในชีวิต รุ่งรวิหงุดหงิดบ่อยขึ้น นอนไม่ค่อยหลับ มองผู้หญิงที่เข้าใกล้เคนอย่างระแวง เธอคิดว่าเหตุการณ์นี้จะเกิดขึ้นและคงอยู่ตลอดไป

พฤติกรรมของรุ่งรวิแสดงถึงความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำ (มิตិควบคุม)

มีลักษณะเป็นอย่างไร (จากกรณีศึกษา)

เขียนคำพูดดีๆ คำพูดให้กำลังใจรุ่งรวิ จำนวน 1 ประโยค

## กรณีศึกษาที่ 2 ถึงเพื่อนและครอบครัวอันเป็นที่รักทุกคน

ตลอดระยะเวลา 16 เดือนที่ผ่านมา ฉันได้มีโอกาสเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเดินทางไปพบ พระผู้สร้างบนสวรรค์ ฉันเพิ่งตระหนัก ไม่ว่าเราจะต้องเผชิญเรื่องราวใดหรือได้รับการทดสอบ ใด หากมีพระผู้เป็นเจ้าของแล้ว เราจะไม่เผชิญกรรมใดคนเดียวตามลำพัง

ฉันตัดสินใจแล้ว แทนที่จะรำไห่ส่งสารตนเอง ฉันจะนับพรจากสวรรค์ที่ฉันได้รับ ฉัน เหลือขาดข้างหนึ่ง ฉันยังมีสองแขน สองมือ ฉันมีตามองเห็น มีหูได้ยินเสียง และปากพูดจา สื่อสารกับโลกภายนอก ฉันตระหนักแล้วว่าความงามซ่อนอยู่ภายใน และองค์พระผู้เป็นเจ้าของฉันตัดสินใจจากสิ่งที่อยู่ในหัวใจของฉัน

ฉันต้องการให้ทุกคนทราบว่า ฉันเอาชนะมะเร็งร้ายได้แล้ว แม้ว่าคุณอาจเถียงว่าไม่ใช่ คุณจากผลที่เกิดขึ้น มะเร็งกัดกินขาของฉัน ทำให้เส้นผมหล่นร่วงไปชั่วระยะ และในท้ายที่สุด อาจ กลืนกินชีวิตของฉัน แต่มะเร็งไม่อาจเอาชนะฉันได้ เพราะมันไม่อาจพรากรอยยิ้มของฉัน ไม่อาจ ทำลายความเชื่อ และที่สำคัญที่สุด ไม่อาจกำราบปราบจิตวิญญาณของฉันได้ ดังนั้น ฉันจึงถือว่า ฉันเป็นฝ่ายชนะ

มองย้อนกลับไป ฉันอยากบอกว่า ฉันรักทุกคน และฉันจะอยู่กับคุณเสมอไป ฉันให้ สัญญาว่าจะเป็นปากเสียง เล่าความดีงามแทนทุกคนเมื่อไปถึงที่นั่น

ด้วยความรักชั่วกาลนาน

นิกกี

ที่มา : โควิทย์ ฌอน. 2550. 6 การตัดสินใจ ทำทายชีวิตวัยรุ่น. แปลโดย นภดล เวชสวัสดิ์.

กรุงเทพฯ: ซีเอ็ม จี.

พฤติกรรมของนิกกีแสดงถึงความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำ (มีติ  
ควมคม).....

มีลักษณะเป็นอย่างไร (จากกรณีศึกษา)

.....

.....

.....

เขียนคำพูดดีๆ คำพูดให้กำลังใจนิกกี จำนวน 1 ประโยค

.....

.....

## ใบงาน องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : การควบคุม

### มิตินที่ 1 การควบคุม

เป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง ควบคุมสถานการณ์ ควบคุมอุปสรรคหรือปัญหา เพื่อให้ผ่านพ้นไปได้

ลักษณะของผู้มีมิตินการควบคุมสูง:- รับรู้ว่าตนเองสามารถมีอำนาจเหนือบางอย่างได้เสมอ แสวงหาปัจจัยหลายๆอย่างมาช่วยแก้ไขให้สิ่งต่างๆดีขึ้น คิดเชิงรุกต่อปัญหา เข้าใจปัญหาและหาวิธีการแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้น รู้จักพลิกแพลง หนักแน่น ไม่ลดละความตั้งใจ

ลักษณะของผู้มีมิตินการควบคุมต่ำ:- รับรู้ว่าปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากแม้เพียงเล็กน้อยก็อยู่เหนือการควบคุมของตน ต้องยอมรับภาวะเลวร้ายนั้น ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใดๆ ได้ หมกพหลังต่อสู้หรือล้มเลิกความตั้งใจง่ายๆ เพิกเฉยต่อปัญหา เชื่อถือโชคชะตาหรือเคราะห์กรรม เพราะบางและอ่อนแอเมื่อเผชิญกับอุปสรรค

การที่บุคคลจะสามารถควบคุมตนเอง สถานการณ์หรือปัญหาต่างๆ ได้ จำเป็นต้องรู้และกล้า ยืนยันสิทธิของตนเองหรือมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเหมาะสม

ความหมาย:- พฤติกรรมกล้าแสดงออกเหมาะสม เป็นการประกาศจุดยืนของตนเองที่เป็นทางบวก แต่ยอมรับคุณค่าของผู้อื่นอยู่เสมอ

ความสำคัญของพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม :-

1. สามารถแสดงออกตามความสนใจ สร้างรูปแบบชีวิตของตนเอง กำหนดเป้าหมายชีวิต รู้จักให้ รู้จักรับ รู้จักขอ รู้จักปฏิเสธอย่างเป็นอิสระ เป็นธรรมชาติและรู้สึกสบายใจที่ได้ทำ
2. รู้จักยืนหยัดเพื่อรักษาสิทธิของตัวเอง แสดงความรู้สึกที่จริงใจ ซื่อสัตย์ เปิดเผยโดยปราศจากความวิตกกังวล
3. ไม่สกัคกันหรือทำลายสิทธิของผู้อื่น

ลักษณะพฤติกรรมกล้าแสดงออก:-

มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการรักษาสิทธิของตนเอง กล้าปฏิเสธ กล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตน กล้าให้คำแนะนำที่มีเหตุผล สื่อสารด้วยความจริงใจ เปิดเผยตรงตามความต้องการ ความรู้สึกด้วยวิธีการที่เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ ซึ่งแสดงถึงการมีความเคารพนับถือ ยอมรับ เห็นคุณค่าของผู้อื่นและตนเอง พอสรุปได้ ดังนี้

1. มีความรู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นใจในตนเอง
2. มุ่งประเด็นไปที่เรื่องราว หรือตัวปัญหา
3. อาจรู้สึกกลัวการวิพากษ์วิจารณ์ แต่ก็ทำงานมุ่งมั่นทำงานต่อไป
4. อธิบายเรื่องราวต่างๆอย่างชัดเจนและตรงประเด็น
5. เคารพในความคิดของผู้อื่น ให้เขาแสดงความสามารถเท่าที่เป็นไปได้



## ใบงาน เกมหลังสงคราม

### สถานการณ์

มีผู้รอดชีวิตจำนวน 4 คน ที่รอดตายอยู่ในหลุมหลบภัยเป็นเวลาหลายสัปดาห์แล้ว ขณะนี้น้ำสะอาดและอาหารมีจำกัด ถึงออกซิเจนกำลังรั่ว 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา ผู้เยี่ยมเยือนจากต่างดาว ได้เสนอให้สิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตกับผู้รอดชีวิตจำนวนหนึ่ง แต่ขอมมนุษย์ 1 คน เป็นข้อแลกเปลี่ยน เขาต้องการนำมนุษย์ไปใช้ทดลองทางการแพทย์ โดยคนๆ นั้นอาจไม่ได้กลับมา

### สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มรับบทบาทต่างๆ กัน ดังนี้

บทบาทที่ 1 สตรีมีครรภ์แฝด อายุ 25 ปี ชอบทำอาหาร เป็นเจ้าของสวนผัก รู้วิธีการดำรงชีวิตรูปแบบต่างๆ เป็นอย่างดี เช่น การทำเทียน อาหารตากแห้ง ยากันยุง

บทบาทที่ 2 แพทย์ เป็นแพทย์รักษาโรคทั่วไป อายุ 42 ปี มีสุขภาพดี เคยเดินทางท่องเที่ยวแบบสมบุกสมบันมาแล้ว (ชายหรือหญิงก็ได้)

บทบาทที่ 3 นักกีฬา อายุ 18 ปี เป็นนักกีฬาดีเด่นของมหาวิทยาลัย รู้เทคนิคสำคัญๆ ในการเอาชีวิตรอดในทะเลทรายและป่าเขา

บทบาทที่ 4 ช่างไม้ อายุ 26 ปี มีประสบการณ์ในงานก่อสร้าง มีความรู้เรื่องไฟฟ้าเป็นอย่างดี ชอบร้องเพลง

### ภารกิจ

สมาชิกแต่ละบทบาท แสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพื่อยืนยันสิทธิของตนที่จะไม่ใช่ผู้ถูกส่งตัวให้มนุษย์ต่างดาว โดยอาศัยข้อมูลจากใบงานองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม

โดยสมาชิก 1 คน ทำหน้าที่ผู้สังเกตการณ์และบันทึก





## แบบรายงานตนเอง

## เรื่อง กิจกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (1)

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

|            |         |   |                  |
|------------|---------|---|------------------|
| มากที่สุด  | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | มากที่สุด        |
| มาก        | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | เป็นส่วนใหญ่     |
| ปานกลาง    | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | ระดับปานกลาง     |
| น้อย       | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | บางส่วน          |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | นักศึกษาไม่ได้กระทำพฤติกรรม               | ตามข้อความนี้เลย |

| ข้อความ   | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|---|--|-----|---------|------|------------|
|   | มากที่สุด                                | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันมีใจจดจ่อกับคำอธิบายที่เพื่อนพูดให้ฟัง                                      |  |     |         |      |            |
| 2. ฉันพูดคำพูดที่สร้างกำลังใจ คำพูดดีๆ ให้ผู้อื่น                                 |  |     |         |      |            |
| 3. ฉันจินตนาการความคิด เรื่องดีๆของแต่ละบทบาท และใช้คำพูดบวกเพื่อการสื่อสาร       |  |     |         |      |            |
| 4. ฉันรับรู้ว่า ฉันเองเป็นผู้เลือกที่จะทำ และฉันจะรับผิดชอบสิ่งที่ฉันได้ทำลงไป    |  |     |         |      |            |
| 5. ฉันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคำตอบของเพื่อนสมาชิก ด้วยการสื่อสารทางบวก           |  |     |         |      |            |
| 6. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนอย่างให้เกียรติ                                   |  |     |         |      |            |
| 7. ฉันมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เมื่อนั้นรู้ว่าฉันคือผู้มีอำนาจในการควบคุม        |  |     |         |      |            |
| 8. เป็นเรื่องน่าสนใจที่ฉันจะแสดงออกอย่างเหมาะสมแบบง่ายๆ เช่น การให้ การปฏิเสธ ฯลฯ |  |     |         |      |            |

## แผนการเรียนรู้การสอน ครั้งที่ 10

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : การควบคุม

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (2)

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนแยกแยะระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าวได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนเชื่อมโยงระหว่างผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในระดับสูงและระดับต่ำ กับผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเหมาะสมและผู้มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

ความแตกต่างของพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว มีดังนี้

**พฤติกรรมกล้าแสดงออก** :-มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการรักษาสีทิมของตนเอง กล้าปฏิเสธ กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงความรู้สึกทั้งในทางบวกและลบ มีพฤติกรรมในเชิงรุก ตรงประเด็น และซื่อสัตย์ สื่อสารด้วยความจริงใจ อดทน เปิดเผยตรงไปตรงมาด้วยวิธีการเหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ ยอมรับและเห็นคุณค่าผู้อื่นและตนเอง

**พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก** :-ไม่กล้าแสดงความรู้สึก ความต้องการ สิทธิและความสนใจของตนให้ผู้อื่นทราบ ไม่กล้าแสดงความไม่สบายใจ ไม่เห็นด้วย หรือปฏิเสธผู้อื่น หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า ถอยหนี รู้สึกกลัวคำวิจารณ์และอาจยกเลิกงานทั้งหมดได้ ขาดความนับถือในตนเองและผู้อื่น

**พฤติกรรมก้าวร้าว** :-ยึดมั่นในตนเองโดยไม่เห็นความสำคัญของการกระทำ ความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้อื่น คำนึงถึงความรู้สึกหรือความต้องการของตนเท่านั้น กล่าวโทษผู้อื่น พุดโต้เถียงเพื่อให้ชนะ ข่มขู่ เขี้ยดยขยวม พุดจาเสียดสี หรือนินทาว่าร้าย ผลักปัญหาอุปสรรคออกจากตัว ประเมินที่ตัวคนไม่ใช่ผลงาน

ฝึกการกล้าแสดงออก:-

1. การเรียนรู้ที่จะตอบปฏิเสธ โดยปราศจากความรู้สึกผิด มีดังนี้
  - 1.1 ฝึกฝนการตอบปฏิเสธ เพราะจะช่วยลดความรู้สึกผิด

1.2 คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาๆ ไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิด ไม่ต้องพูดคำขอโทษเมื่อเราจะพูดคำว่า ไม่

1.3 เราสามารถให้เหตุผล ถ้ามันสะท้อนความรู้สึกของเราจริงๆ

1.4 สบตาเมื่อเราต้องการพูดถึงความคิด ความรู้สึก ความคิดเห็นของเรา

1.5 เราสามารถแสดงว่าเข้าใจ แต่ต้องไม่โกหกตัวเอง

1.6 มีความรู้สึกบวกกับตนเองเสมอในสถานการณ์ใดก็ตาม

2. ลักษณะคำพูดที่แสดงว่ากล้าแสดงออก

2.1 ใช้คำว่า ฉัน มากกว่า คุณ

2.2 ใช้คำอธิบายข้อเท็จจริง ไม่ใช่ การตัดสิน ตีตรา หรือการข่มขู่

2.3 ใช้คำพูดที่แสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก ความคิดเห็นของเรา

2.4 ใช้คำพูดร้องขออย่างชัดเจน ตรงประเด็น หรือใช้คำสั่งที่ตรงประเด็นว่าเราต้องการให้คนอื่นทำอะไร มากกว่าการส่งสัญญาณ คำพูดอ้อมค้อม หรือคำพูดที่ผู้ฟังต้องเดา

## กิจกรรมเรียนรู้

### ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม “เราเคยรู้สึกไม่ยอมทำอะไรให้ แต่ต้องทำ แล้วรู้สึกอึดอัดหรือไม่” “เราเคยโต้เถียงกับใครๆ เพื่อเอาชนะหรือไม่” “เราเคยรู้สึกสะใจกับการทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดหรือไม่”

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม

4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ

ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม การประเมินผล

### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกที่ได้รับมอบหมายรับเอกสาร ใบงานพฤติกรรม 3 แบบ มาอ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ชักชวนความเข้าใจร่วมกัน

2. สมาชิกกลุ่มรับ ใบงาน สถานการณ์ เพื่อนในกลุ่มตกลงร่วมกันเลือกสถานการณ์ 1 สถานการณ์ หลังจากนั้น จับสลากพฤติกรรมที่ต้องแสดงออก 1 พฤติกรรม คือ พฤติกรรมกล้าแสดงออก หรือพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก หรือพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อนามาสร้างบทบาทสมมุติที่ใช้เวลานำเสนอ 5-7 นาที ผู้แสดงคือสมาชิกในกลุ่ม

3. สมาชิกร่วมกันสร้างบทบาทสมมุติ ที่ความสอดคล้องกันระหว่างสถานการณ์และพฤติกรรมที่กลุ่มจับสลากได้ โดยต้องพยายามสื่อสารพฤติกรรมนั้นให้ชัดเจนที่สุด เพื่อให้เพื่อนกลุ่มอื่นทายได้ถูกต้อง

4. สมาชิกกลุ่มนำเสนอบทบาทสมมุติ กลุ่มละ 5-7 นาที

5. หลังจากการแสดงผล สมาชิกกลุ่มอื่นๆ ต้องทายว่าพฤติกรรมที่เพื่อนแสดง คือ พฤติกรรมใด เพราะเหตุใด ถ้าสมาชิกกลุ่มอื่นๆทายได้ถูกต้อง กลุ่มผู้แสดงได้รับรางวัล

6. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในเรื่อง

- ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (ควบคุม) สูง เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม กล้าแสดงออก อย่างไร

- ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (ควบคุม) ต่ำ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ไม่กล้าแสดงออก อย่างไร

- ระหว่างพฤติกรรม 3 แบบ สัมพันธ์ภาพกับบุคคลรอบข้างแตกต่างกันอย่างไร

### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปความแตกต่างของพฤติกรรมกล้าแสดงออก พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและ พฤติกรรมก้าวร้าว เชื่อมโยงระหว่างผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในระดับสูง และต่ำ กับผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงและผู้มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย

3. ผู้สอนเพิ่มเติมความรู้ กระตุ้นให้ผู้เรียนตระหนักว่า หากผู้เรียนมีความรู้สึกดีกับตนเอง รับรู้ว่าคุณค่า มั่นใจในตนเอง เคารพในตนเองและผู้อื่น รู้จักใช้สิทธิที่พึงมีอย่างเหมาะสมก็จะรับรู้ถึงอำนาจในการควบคุม มองปัญหาอย่างเข้าใจปัญหาและหาวิธีการแก้ปัญหาตรงประเด็น พร้อมกันนี้ก็ยิ่งรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างด้วย

### สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงานพฤติกรรม 3 แบบ (กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงออก ก้าวร้าว)
2. ใบงาน สถานการณ์
3. รางวัลเล็กๆ น้อยๆ 4 ชิ้น

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : การควบคุม (พฤติกรรมกล้าแสดงออก)

2. การรายงานตนเองของผู้เรียน

3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

#### เครื่องมือ

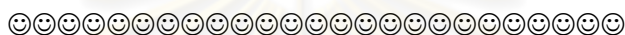
1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : การควบคุม (พฤติกรรมกล้าแสดงออก)

2. แบบรายงานตนเอง

3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล.

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค : การควบคุม (พฤติกรรมกล้าแสดงออก) ไม่ต่ำกว่า 80 %
2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %
3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ใบงาน พฤติกรรม 3 แบบ (กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงออก ก้าวร้าว)

ความแตกต่างของพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว มีดังนี้

**พฤติกรรมกล้าแสดงออก** :- มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการรักษาสีหน้าของตนเอง กล้าปฏิเสธ กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงความรู้สึกทั้งในทางบวกและลบ มีพฤติกรรมในเชิงรุก ตรงประเด็น และซื่อสัตย์ สื่อสารด้วยความจริงใจ อดทน เปิดเผยตรงไปตรงมาด้วยวิธีการเหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ ยอมรับและเห็นคุณค่าผู้อื่นและตนเอง

**พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก** :- ไม่กล้าแสดงความรู้สึก ความต้องการ สิทธิและความสนใจของตนให้ผู้อื่นทราบ ไม่กล้าแสดงความไม่สบายใจ ไม่เห็นด้วย หรือปฏิเสธผู้อื่น หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า ถอยหนี รู้สึกกลัวคำวิจารณ์และอาจยกเลิกงานทั้งหมดได้ ขาดความนับถือในตนเองและผู้อื่น

**พฤติกรรมก้าวร้าว** :- ยึดมั่นในตนเองโดยไม่เห็นความสำคัญของการกระทำ ความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้อื่น คำนึงถึงความรู้สึกหรือความต้องการของตนเท่านั้น กล่าวโทษผู้อื่น พูดได้เถียงเพื่อให้ชนะ ข่มขู่ เขียดหยาม พูดจาเสียดสี หรือนินทาว่าร้าย ผลักปัญหาอุปสรรคออกจากตัว ประเมินที่ตัวคนไม่ใช่ผลงาน

#### ฝึกการกล้าแสดงออก:-

1. การเรียนรู้ที่จะตอบปฏิเสธ โดยปราศจากความรู้สึกผิด มีดังนี้
  - 1.1 ฝึกฝนการตอบปฏิเสธ เพราะจะช่วยลดความรู้สึกผิด
  - 1.2 คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาๆ ไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิด ไม่ต้องพูดคำขอโทษเมื่อเราจะพูดคำว่า ไม่
  - 1.3 เราสามารถให้เหตุผล ถ้ามันสะท้อนความรู้สึกของเราจริงๆ
  - 1.4 สบตาเมื่อเราต้องการพูดถึงความคิด ความรู้สึก ความคิดเห็นของเรา
  - 1.5 เราสามารถแสดงว่าเข้าใจ แต่ต้องไม่โกหกตัวเอง
  - 1.6 มีความรู้สึกบวกกับตนเองเสมอในสถานการณ์ใดก็ตาม
2. ลักษณะคำพูดที่แสดงว่ากล้าแสดงออก
  - 2.1 ใช้คำว่า ฉัน มากกว่า คุณ
  - 2.2 ใช้คำอธิบายข้อเท็จจริง ไม่ใช่ การตัดสิน ตีตรา หรือการข่มขู่
  - 2.3 ใช้คำพูดที่แสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก ความคิดเห็นของเรา
  - 2.4 ใช้คำพูดร้องขออย่างชัดเจน ตรงประเด็น หรือใช้คำสั่งที่ตรงประเด็นว่าเราต้องการให้คนอื่นทำอะไร มากกว่าการส่งสัญญาณ คำพูดอ้อมค้อม หรือคำพูดที่ผู้ฟังต้องเดา

### ใบงาน สถานการณ์

ให้สมาชิกร่วมพิจารณาและเลือกสถานการณ์ด้านล่าง 1 สถานการณ์ แสดงพฤติกรรมที่จับสลากได้ โดยสร้างเป็นบทบาทสมมุติที่ใช้เวลาแสดง 5-7 นาที ผู้แสดงคือสมาชิกในกลุ่ม โดยพยายามสื่อสารพฤติกรรมให้ชัดเจนที่สุด เพื่อให้เพื่อนกลุ่มอื่นทายได้ถูกต้อง

#### สถานการณ์

1. เราไม่อยากไปเที่ยวกับกลุ่มเพื่อน เพราะเพื่อนชอบดื่มแอลกอฮอล์ และมีเรื่องวิวาทกับคนอื่น แต่เราก็อยากเป็นสมาชิกของกลุ่มอยู่เพราะนิสัยหลายอย่างเข้ากันได้ (นักศึกษา เพื่อน)
2. เราทำการบ้านวิชาต่างๆเสร็จแล้ว เพื่อนในกลุ่มรู้ว่า มาขอยืมการบ้านไปลอก เราไม่ต้องการให้เพื่อนยืม เพราะเคยถูกคาดโทษจากผู้สอนไว้แล้ว (นักศึกษา เพื่อน ฯลฯ)
3. เรากำลังส่งเสื้อเจ็ด และกระโปรง (กางเกง) ที่ตะเข็บกำลังจะขาดเพื่อเรียกเงินคืน แต่เราไม่มีใบเสร็จรับเงิน แต่ราคาและชื่อบริษัทปรากฏอยู่ที่ปกเสื้อและถุงสินค้า พนักงานขายบอกเราว่าเขาไม่สามารถคืนเงินสดแก่เราได้ ถ้าเราไม่มีใบเสร็จรับเงินมายืนยัน (พนักงานขาย นักศึกษา ฯลฯ)

สถานการณ์ที่กลุ่มเลือก คือ .....

พฤติกรรมที่กลุ่มแสดงออกคือ .....

ตัวอย่าง : สถานการณ์เพื่อนร่วมห้องพัก (พฤติกรรมก้าวร้าว- เป้าหมายต้องการให้เพื่อนปิดหน้าต่างห้องพัก)

ตุ้ม : ออกจากห้องพักแล้วช่วยปิดหน้าต่างด้วยนะ แล้วเสื่อผ้าของเธอ่ะ เก็บเองซะบ้าง  
ไม่มีใครตามเก็บให้หรอก คุณนี่เหม็นอับไปทั้งห้อง

เปลว : ก็บอกแล้วไง ว่าคราวที่แล้วลืม ไม่เก็บให้ก็ไม่ได้ว่าอะไรนี่

ตุ้ม : นี่เธอ .... ฉันแค่ต้องการยืมให้เธอรู้ว่า เธอทำให้ห้องพักของเราเหม็น ถ้าเธอ

ย้ายออกไปซะ ฉันคงสบายใจกว่านี้

เปลว : เอาละ ฉันจะไม่ลืมปิดหน้าต่าง เสื้อที่ไม่แห้งก็จะเอาไปตากข้างนอกนะ

ตุ้ม : ให้จริงเถอะ !! ลูกผู้หญิงน่ะ เขาต้องสะอาดสะอาดบ้านฉันสอนไว้อย่างงี้

( ฯลฯ )

บทบาทสมมุติของกลุ่มฉัน ( บทสนทนา ) คือ

.....

.....

.....

.....





## แบบรายงานตนเอง

## เรื่อง กิจกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (2)

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ มากที่สุด  
 มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ เป็นส่วนใหญ่  
 ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ ระดับปานกลาง  
 น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ บางส่วน  
 น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา ไม่ได้กระทำพฤติกรรม ตามข้อความนี้เลย

| ข้อความ   | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น<br>หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|---|---|-----|---------|------|------------|
|   | มากที่สุด                                   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันมีใจจดจ่อกับเรื่องราว (ความรู้) ที่เพื่อนอธิบายให้ฟัง   |   |     |         |      |            |
| 2. ฉันแสดงความคิดเห็นและให้ผลป้อนกลับเพื่อนด้วยการสื่อสารทางบวก   |   |     |         |      |            |
| 3. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนอย่างให้เกิดยริดี   |   |     |         |      |            |
| 4. จากกิจกรรม ฉันได้เรียนรู้ร่วมกับเพื่อนเกี่ยวกับพฤติกรรมทั้ง 3 แบบ เพื่อสร้างผลงาน  |   |     |         |      |            |
| 5. ฉันรับรู้และสามารถแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมตามสิทธิขั้นพื้นฐานได้  |   |     |         |      |            |
| 6. ฉันมีสมาธิในขณะที่สร้างผลงานร่วมกับเพื่อนและนำเสนอ   |   |     |         |      |            |
| 7. ฉันมีความรู้สึกภาคภูมิใจที่สร้างผลงานได้ชัดเจน   |   |     |         |      |            |
| 8. ฉันเป็นผู้ควบคุม เป็นเจ้าของการกระทำความคิดที่จะทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำ แต่ก็พร้อมช่วยเหลือผู้อื่น ในขณะเดียวกัน ฉันก็สามารถปฏิเสธที่จะทำสิ่งที่ต้องไม่ทำได้ |   |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 11

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค: การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายลักษณะของผู้มีมติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบในระดับสูงและระดับต่ำ

2. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกจินตนาการ

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ในมิติที่ 2 คือ การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง หมายถึง การวิเคราะห์หาสาเหตุปัจจัยอื่นที่เป็นสาเหตุของปัญหาอุปสรรค ร่วมเป็นเจ้าของปัญหาและมีภาระรับผิดชอบผลที่ตามมาในสัดส่วนที่เป็นจริง

ลักษณะผู้มีมติด้านการค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาในระดับสูง :

- ผู้ที่พร้อมก้าวเข้าไปเกี่ยวข้องเพื่อปรับปรุงสถานการณ์ให้ดีขึ้น
- ค้นหาจุดเริ่มต้นของปัญหาอุปสรรควิเคราะห์ทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอก
- กำหนดบทบาทให้ตนเองเป็นเจ้าของปัญหา ร่วมรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาตามสัดส่วนที่เป็นจริง

ไม่ปิดความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

- พิจารณาว่าปัญหาอุปสรรคมีสาเหตุมาจากแหล่งภายนอก

ลักษณะผู้มีมติด้านค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาในระดับต่ำ :

- ปฏิเสธที่จะเกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา
- ปิดความรับผิดชอบในการเป็นเจ้าของปัญหา
- มองว่าต้นเหตุของปัญหามาจากความผิดของตน มักตำหนิหรือโทษตนเองเกินควร
- คิดว่าทุกอย่างต้องเลวร้าย ซึมเศร้าและยอมแพ้ในที่สุด

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม “ เราเคยคิดไหมว่า ปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรา

เราไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบหรือทำสิ่งใด” “บ่อยครั้งหรือไม่ที่เราบอกใครๆว่า ปัญหาอุปสรรคต่างๆ เกิดจากผู้อื่น” “เราเคยคิดถึงความล้มเหลว ความผิดพลาดแล้วทำให้เราตัดสินใจเลิกทำบางอย่างหรือไม่”

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4-6 คน
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม
4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะ

ตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกที่ได้รับมอบหมาย รับใบงานมิติที่ 2 คือ การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง นำมาอ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ชักชวนความเข้าใจร่วมกัน
2. สมาชิก 1 คน ทำหน้าที่สังเกตพฤติกรรมเพื่อนในกลุ่ม โดยบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ ช่วงหลังวิกฤตการณ์ สมาชิกส่วนที่เหลือร่วมเล่นเกมลงเรือลำเดียวกัน
3. สมาชิกได้รับแจกใบงาน กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน สมมติให้สมาชิกเป็นคนในครอบครัวเดียวกัน เช่น พ่อ แม่ ลูก ฯลฯ ที่ต้องการซื้อบ้านหลังแรก กำหนดวงเงินทุนให้ครอบครัวละ 3 ล้านบาท สามารถกู้เงินจากแหล่งเงินทุนได้อีก 2 ล้านบาท อัตราดอกเบี้ยลอยตัว
4. สมาชิกแต่ละกลุ่มได้รับรายการสินค้าแบบบ้าน รายการสิ่งอำนวยความสะดวก เครื่องใช้ไฟฟ้า พร้อมราคาสินค้า
5. สมาชิกในกลุ่ม มีภารกิจ คือ
  - 5.1 อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หาข้อสรุปร่วมกันตัดสินใจสร้างบ้านหรือซื้อบ้านหลังแรก พร้อมตกลงด้วยกัน จำนวนจำนวนเงินที่ใช้ทั้งหมด ภายในเวลา 20 นาที
  - 5.2 กลับตานั้นๆ จินตนาการว่าได้ย้ายเข้าไปอยู่บ้านหลังใหม่ ที่มีความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ จินตนาการถึงความรักของตนเองเป็นลำแสงสีขาว ที่นุ่มนวล กำลังค่อยๆ โอบล้อมรอบๆ ตัวเรา คนที่เรารักทุกคน คนในครอบครัว ทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัว เราได้ส่งพลังแห่งความรักไปยังสรรพสิ่งรอบๆตัวเรา บ้านแห่งนี้เป็นที่รวมของความรัก เราเป็นสมาชิกที่ดีของบ้าน เราได้ทำในสิ่งที่ยากทำหรือฝืนฝืนมานาน อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลาย 7 นาที
6. ผู้สอนรายงานวิกฤตเศรษฐกิจ สังคม ที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัว คือ ผู้มีรายได้อีกถูกเลิกจ้าง พี่น้องคนใดคนหนึ่งต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลฉุกเฉินใช้เงินประมาณ 60,000 บาท สมาชิกคนหนึ่งไม่สามารถออกจากบ้านได้เพราะมีเรื่องวิวาทกับเพื่อน รถยนต์ที่ใช้ประจำต้องเข้าซ่อมที่อู่นาน 2 สัปดาห์ ค่าใช้จ่าย 80,000 บาท
7. สมาชิกอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับเหตุการณ์นี้ เลือกที่จะแก้ไขหรือไม่แก้ไข แก้ไขอย่างไร ความรู้สึกในสถานการณ์นี้เป็นอย่างไร ภายในเวลา 15 นาที

8. สมาชิกที่ เป็นผู้สังเกตการณ์สรุปผลงาน เตรียมนำเสนอผลการสังเกตพฤติกรรมค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ คำพูด หรือพฤติกรรมของสมาชิกที่น่าสนใจ เวลา 5 นาที

9. ผู้สอนอภิปรายร่วม เสนอแนะตัวอย่างพฤติกรรมของสมาชิกที่แสดงว่ามีพฤติกรรมค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบในระดับต่างๆ

10. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในเรื่อง

- ลักษณะพฤติกรรมใดที่แสดงว่า บุคคลมีมิติที่ 2 การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบของตนเอง ระดับสูง หรือระดับต่ำ
- การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาสำคัญอย่างไร
- การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง ช่วยเพิ่มความสามารถในการค้นหาและรับผิดชอบต่อปัญหาอย่างไร

- สภาวะที่จิตใจสงบ เยือกเย็น มีผลต่อการค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อ อย่างไร

11. ผู้สอนมอบหมายให้สมาชิกสร้างผลงานร่วมกัน โดยอธิบายรายละเอียดตามใบงานสร้างผลงานร่วมกัน โดยกำหนดการนำเสนอผลงานในครั้งที่ 19- 21 ของการฝึกอบรมในห้วง **ขั้นสรุปผล**

1. ผู้เรียนสรุปลักษณะผู้ที่มีมิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบในระดับสูง ระดับต่ำ
2. ผู้เรียนเล่าการวางแผนการทำงานในกลุ่มย่อย
3. ผู้สอนเพิ่มเติมความรู้ กระตุ้นให้ผู้เรียนตระหนักว่า การค้นหาสาเหตุปัญหานั้นควรวิเคราะห์จากตนเองและสภาพแวดล้อมภายนอก การย้อนมาวิเคราะห์ตนเองเพื่อดูข้อบกพร่อง แล้วเรียนรู้เพื่อแก้ไข เป็นการใช้ประโยชน์จากปัญหาที่เราเผชิญเพื่อให้เราเข้มแข็งขึ้น สิ่งที่ทำให้ผิดพลาดไปถือเป็นบทเรียน ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเสมอไป การวิเคราะห์ตนเองไม่ใช่เพื่อการโทษตนเองมากจนเป็นตราบาป เพราะการตำหนิตนเองเกินไป ไม่ได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น มักทำให้เสียพลัง กำลังใจ นอกจากนี้ ปัญหาในชีวิตของเรา เราอาจมีส่วนต้องรับผิดชอบต่อแก้ไขบ้างไม่มากนัก การรับผิดชอบต่อให้เป็นไปตามสัดส่วนที่เป็นจริง ไม่ใช่การรับผิดชอบต่อทั้งหมด หรือปิดความรับผิดชอบต่อ เพราะการกระทำเช่นนั้น ไม่สามารถใช้ประโยชน์จากปัญหาอุปสรรค ทำให้เราเป็นคนใหม่ที่แข็งแกร่งกว่าเดิมได้

**สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้**

1. ใบงาน มิติที่ 2 คือ การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง
2. แบบสังเกตพฤติกรรมค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ
3. ใบงาน กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน
4. รายการสินค้าแบบบ้าน รายการสิ่งอำนวยความสะดวก พร้อมราคาสินค้า
5. ใบงาน สร้างผลงานร่วมกัน



## ใบงาน มิติที่ 2 คือ การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติที่ 2 คือ การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง หมายถึง การวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นที่เป็นสาเหตุของปัญหาอุปสรรค ร่วมเป็นเจ้าของปัญหาและมีภาระรับผิดชอบผลที่ตามมาในสัดส่วนที่เป็นจริง

### ลักษณะผู้มีมิติด้านการค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาในระดับสูง :

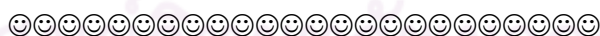
- ผู้ที่พร้อมก้าวเข้าไปเกี่ยวข้องเพื่อปรับปรุงสถานการณ์ให้ดีขึ้น
- ค้นหาจุดเริ่มต้นของปัญหาอุปสรรควิเคราะห์ทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอก
- กำหนดบทบาทให้ตนเองเป็นเจ้าของปัญหา ร่วมรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาตามสัดส่วนที่

เป็นจริง ไม่ปิดความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

- พิจารณาว่าปัญหาอุปสรรคมีสาเหตุมาจากแหล่งภายนอก

### ลักษณะผู้มีมิติด้านค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาในระดับต่ำ :

- ปฏิเสธที่จะเกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา
- ปิดความรับผิดชอบในการเป็นเจ้าของปัญหา
- มองว่าต้นเหตุของปัญหาอุปสรรคมาจากความผิดของตน มักตำหนิหรือโทษตนเองเกินควร
- คิดว่าทุกอย่างต้องเลวร้าย ซึมเศร้าและยอมแพ้ในที่สุด



ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสังเกตพฤติกรรมค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ

จงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่สังเกตเห็น

| พฤติกรรมที่สังเกต  | คนที่ 1 |       | คนที่ 2 |       | คนที่ 3 |       | คนที่ 4 |       |
|--|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
|  | มี      | ไม่มี | มี      | ไม่มี | มี      | ไม่มี | มี      | ไม่มี |
| 1.พร้อมเข้าไปเกี่ยวข้องปรับปรุงสถานการณ์ให้ดีขึ้น        |         |       |         |       |         |       |         |       |
| 2. ค้นหาจุดเริ่มต้นของปัญหาโดยวิเคราะห์ตนเอง             |         |       |         |       |         |       |         |       |
| 3. ค้นหาจุดเริ่มต้นของปัญหาโดยวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอก |         |       |         |       |         |       |         |       |
| 4. ร่วมรับผิดชอบเป็นเจ้าของปัญหา                         |         |       |         |       |         |       |         |       |
| 5. บัดความรับผิดชอบให้ผู้อื่น                            |         |       |         |       |         |       |         |       |
| 6. พูดยุติปัญหามีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อมภายนอก            |         |       |         |       |         |       |         |       |
| 7. ปฏิเสธที่จะเกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา                 |         |       |         |       |         |       |         |       |
| 8. แสดงออกว่าเป็นเรื่องเลวร้ายและยอมแพ้                  |         |       |         |       |         |       |         |       |
| รวมคะแนน   |         |       |         |       |         |       |         |       |

บันทึกเพิ่มเติม (เช่น คำพูด หรือพฤติกรรมอื่นๆ ที่น่าสนใจ)

.....

.....

.....





## รายการแบบบ้านหลังแรกของครอบครัวฉัน

### แบบที่ 1



ราคา 2,120,000 บาท (3 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ)

ขนาดที่ดิน 13 x 15 เมตร

บนพื้นที่ 49 ตารางวา

พื้นที่ใช้สอย 167 ตารางเมตร

☛ ชั้นบน ประกอบด้วย ห้องนอนใหญ่ 1 ห้อง กว้างขวางโปร่งสบาย พร้อมระเบียง  
ด้านหน้า ห้องนอน 2 ห้อง ห้องน้ำส่วนกลาง 1 ห้อง

☛ ชั้นล่าง ประกอบด้วย ห้องรับแขกที่โปร่ง โล่งสบาย ต่อเนื่องด้วยห้องอาหาร ห้อง  
โถงกว้างขวาง ห้องน้ำส่วนกลาง ห้องพักผ่อนส่วนตัว ห้องครัว ลานซักล้าง เฉลียงหน้า  
บ้าน ที่จอดรถ 1 คัน

## แบบที่ 2



ราคา 2,350,000 บาท ( 4 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ )

ขนาดที่ดิน 13 x 19 เมตร

บนพื้นที่ 62 ตารางวา

พื้นที่ใช้สอย 189 ตารางเมตร

- ☞ ชั้นบน 4 ห้องนอน และห้องน้ำส่วนกลางที่มีส่วนเปียกแห้ง มีระเบียงจาก  
ห้องนอนและห้องน้ำส่วนตัว
- ☞ ชั้นล่าง ห้องรับแขก ห้องอาหารที่โปร่งและเชื่อมต่อถึงกัน เจริญหน้าบ้าน ห้อง  
เก็บของ ห้องครัว ห้องน้ำส่วนกลาง ห้องคนใช้พร้อมห้องน้ำ ชักล้าง  
ที่จอดรถ 1 คัน

## แบบที่ 3



ราคาค่าก่อสร้างประมาณ 2.0 ล้านบาท (ขึ้นอยู่กับวัสดุก่อสร้าง) (3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ)

ขนาดตัวบ้านกว้าง 8.8 เมตร ลึก 11 เมตร

บนที่ดิน 45 ตารางวาขึ้นไป

พื้นที่ใช้สอย 152 ตารางเมตร

- ☞ เป็นบ้าน 2 ชั้น ชั้นบนมี 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ ห้องนอนใหญ่ 1 ห้อง มีห้องน้ำภายใน พร้อมส่วนแต่งตัว และระเบียงส่วนตัวด้านหน้า ห้องนอนขนาดกลาง 2 ห้อง มีกันสาดด้านหลังห้องนอน 2 ห้อง หลังคาบ้านโดดเด่นด้วย sky light สำหรับรับแสงธรรมชาติ
- ☞ ชั้นล่างเป็นบ้านอยู่สบาย ใกล้ชิดธรรมชาติ เน้นการประหยัดพลังงาน เฉลียงด้านหน้าเป็นนอกชานที่นั่งเล่น ต่อเนื่องจากที่จอดรถ สามารถปรับเป็นห้องนอน ห้องทำงานได้ ภายในมีห้องรับแขกโปร่งโล่ง มีหน้าต่างที่เป็นกระจกชนมุมขนาดใหญ่ ต่อเนื่องกับห้องรับประทานอาหาร ห้องครัว ส่วนเตรียมอาหารและลานซักล้าง ที่จอดรถ 1 คัน

## แบบที่ 4



ราคาเริ่มต้นที่ 1,900,000 บาท (3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ)

ขนาดที่ดินต่ำสุด (ก x ย) 18 x 15 ม.

เนื้อที่ดินต่ำสุด 68 ตร.ว.

รวมพื้นที่ใช้สอยทั้งหมด 158 ตร.ม.

- ☛ เป็นบ้านชั้นเดียวบนเนินสูง 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ มีห้องรับแขก ส่วนทานอาหาร ครัว ส่วนนั่งเล่น ห้องคนใช้ เฉลียง ชักร้าง จอดรถได้ 1 คัน

ที่มา : <http://www.sahasutha.com/porntip.htm> [30 March, 2009]

## รายการ ราคาเครื่องอำนวยความสะดวก

รายการต่อไปนี้ แสดงเครื่องอำนวยความสะดวกซึ่งเป็นที่ต้องการตามปกติของครอบครัวในเมืองหลวง ได้แก่

### 1. เครื่องปรับอากาศ มีขนาดและราคาต่างๆ ให้เลือก เช่น

#### ↗ แอลจี (LG) วอลไทล รุ่น JET COOL

|  |                          |
|--|--------------------------|
| S-09LC #5 9000BTU                      | 13,400 บาท/ฟรีติดตั้ง    |
| S-13LC #5 12000BTU                     | 15,400 บาท/ฟรีติดตั้ง    |
| LG แบบติดผนัง รุ่นNeo Plasma           |                          |
| D09LCK #5 9000BTU                      | 16,000 บาท/ฟรีติดตั้ง    |
| LG แบบติดผนัง รุ่นART COOL             |                          |
| A10LCR #5 9000BTU                      | 17,500 บาท/ฟรีติดตั้ง    |
| SAMSUNG แบบติดผนัง รีโมทไร้สาย เบอร์ 5 |                          |
| ASK - 09WHWE                           | 15,000 บาท/ฟรีค่าติดตั้ง |
| ASK - 13WHWE                           | 17900 บาท/ฟรีค่าติดตั้ง  |

#### ↗ ไดกิน(DAIKIN)วอลไทล์ รุ่นFTE

|                                    |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| FTE09DV2S 8900BTU                  | 14,000 บาท/ฟรีติดตั้ง |
| FTE13DV2S 12700BTU                 | 16,500 บาท/ฟรีติดตั้ง |
| ไดกิน(DAIKIN)วอลไทล์ รุ่น Inverter |                       |
| FTKD 09DVMS#5 INVERTER 8500 BTU    | 19700 บาท/ฟรีติดตั้ง  |

#### ↗ SAIJO DENKI ติดผนัง ECOฟอกอากาศ ใหม่

|  |            |
|--|------------|
| SJ-W09B / SJ-C09B #5 ขนาด 9500 BTU   | 15,300 บาท |
| SJ-W12B / SJ-C12B #5 ขนาด 12600 BTU  | 17,300 บาท |
| SAIJO DENKI แบบตั้ง-แขวน เบอร์ 5 รับประกันคอม 5 ปี Super Pioneer Universal |            |
| SJ-U13 / SJ-C13 #5 ขนาด 13023 BTU  | 23,400 บาท |
| SJ-U18 / SJ-C18 #5 ขนาด 17800 BTU  | 28,400 บาท |

#### ↗ CENTRAL AIR แบบติดผนัง รุ่น TF เบอร์ 5 ฟรีค่าติดตั้ง

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| CFW-TF09+CCS-TF09 9171  | 14,200 บาท |
| CFW-TF12+CCS-TF12 12301 | 15,200 บาท |

## 2. โทรทัศน์

- ☞ Sony BRAVIA S-Series KLV-32S400A LCD TV ราคา 19,990 บาท  
ลักษณะ: 32.0 ", LCD, 1366x768
- ☞ ลักษณะ : LG 42LG30RA CONTRAST 15000:1 จอแข็ง 42 นิ้ว ราคา 21,990 บาท
- ☞ ลักษณะ : PLASMA \*FULL-HD\* SAMSUNG PS-50A650 ปกติ 74,990- (Cash Back อีก 5%) ผ่อน 0%-10งวด

## 3. เครื่องซักผ้า

- ☞ Sharp ฝาบน 8,700 บาท
- ☞ Whirlpool ฝาหน้า 28,900 บาท
- ☞ LG ฝาบน 9,000 บาท
- ☞ LG ฝาหน้า 18,900 บาท

## 4. ตู้เย็น

- ☞ MISUBISHI 6.4 คิว 1 ประตู 5,800 บาท
- ☞ TOSHIBA 5,990-6,590 บาท
- ☞ Samsung 5,930 บาท
- ☞ Electrolux 7,490 บาท

## 5. เตาแก๊ส

- ☞ เตาแก๊สสเตนเลส 650 บาท
- ☞ เตาแก๊สปิกนิก 690 บาท
- ☞ เตาแก๊สหัวคู่ 2,990 บาท
- ☞ เตาแก๊สพร้อมเตาอบ 7,490 บาท

## 6. พัดลมตั้งโต๊ะ

- ☞ TOSHIBA 950, 1990, 2100 บาท
- ☞ MIRA 400, 420, 618 บาท
- ☞ PANASONIC 695 บาท
- ☞ VICTOR 499 บาท
- ☞ ACCORD 799 บาท

↪ HITACHI 620 บาท

### 7. เต้าไมโครเวฟ

↪ SHARP 2,818 4,990 บาท

↪ LG 3,800 4,490 5,990 บาท

↪ Samsung 2,690 3,430 บาท

↪ TOSHIBA 11,900 12,900 23,900 บาท

↪ Whirlpool 6,990 29,900 บาท

ที่มา : <http://www.tammahakin.com/cat/ELE/ELE0000201.html> [ 31 March, 2009 ]

<http://www.checkprice.net>. [31 March, 2009 ]

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย







**แบบรายงานตนเอง**  
**เรื่อง กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน**

**คำชี้แจง :** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**  
 มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**  
 ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**  
 น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**  
 น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

| ข้อความ  | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น<br>หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|--|---|-----|---------|------|------------|
|  | มากที่สุด                                   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันมีใจจดจ่อกับเรื่องราว (ความรู้) ที่เพื่อนอธิบายให้ฟัง  |   |     |         |      |            |
| 2. ฉันแสดงความคิดเห็นและให้ผลป้อนกลับเพื่อนด้วยการสื่อสารทางบวก  |   |     |         |      |            |
| 3. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนอย่างให้เกียรติ  |   |     |         |      |            |
| 4. ฉันจินตนาการถึงเหตุการณ์ทางบวก ที่อยากให้เกิดขึ้น หรือเป็นความใฝ่ฝัน  |   |     |         |      |            |
| 5. ฉันรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข หลังจินตนาการเหตุการณ์ดีๆ แล้ว  |   |     |         |      |            |
| 6. ฉันแบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ ความเชื่อ ร่วมกับเพื่อนในการทำงาน  |   |     |         |      |            |
| 7. ฉันคิดบวกในการแก้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา มักทำให้เราเข้มแข็งขึ้น                   |   |     |         |      |            |
| 8. การรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า ช่วยเพิ่มกำลังใจในการค้นหาและรับผิดชอบต่อปัญหา พร้อมแก้ไข และเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีที่สุด |   |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 12

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค: การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างเป็นระบบ

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความมีสติ
2. เพื่อให้ผู้เรียนระบุขั้นตอนการคิดอย่างเป็นระบบ
3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการคิดอย่างเป็นระบบ

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

จิตใจส่วนลึกที่มีความละเอียดอ่อนของบุคคล ก็คือ จิตใต้สำนึก มีหน้าที่หลัก 2 ประการ คือ บันทึกข้อมูลต่างๆเป็นความทรงจำและคิดไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง ความรู้ที่เกิดจากการจำ การวิเคราะห์หาเหตุผล การคิดแก้ปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นภายในจิตใต้สำนึกของเรา

จิตใต้สำนึกได้รับการพัฒนาได้ด้วยการมีพลังสติ หรือพลังสมาธิ คือ จิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ต้องการทำในปัจจุบัน สติเปรียบเสมือนหางเสือที่คอยควบคุมชีวิตให้เดินไปตามทิศทางที่มุ่งหวังอย่างรวดเร็วและมั่นคง ผู้มีสติสูงจะมีความรู้สึกตัวสูง ก็จะมีการคิดเป็นระบบได้อย่างรวดเร็วไม่วอกแวกกับสิ่งแวดล้อมภายนอก

การฝึกคิดอย่างเป็นระบบจะช่วยให้เราเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกคิดอย่างเป็นระบบด้วยเทคนิคลำดับขั้นตอนลีด (LEAD Sequence) มีดังนี้

L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด

กำหนดตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง

- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระทบไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ

- มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดเยื้อของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก
- เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ

แนวคิดนี้โออิวิแมนนิสเชื่อว่าความสำเร็จของคนเราขึ้นอยู่กับการปฏิบัติจนถึง 95% ส่วนที่เหลืออีก 5% เป็นเรื่องของทฤษฎี การปฏิบัติซ้ำๆ หรือกระทำซ้ำๆ จึงเป็นหัวใจสำคัญ การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จ จึงขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนหรือการกระทำที่สม่ำเสมอในชีวิตประจำวันนั่นเอง เมื่อเรามีการเปลี่ยนความคิดย่อมมีผลต่อการกระทำ -> อุปนิสัย -> คุณลักษณะ -> ชะตาชีวิตของเราเอง

## กิจกรรมเรียนรู้

### ขั้นนำ

1. ผู้สอนจงใจด้วยคำถาม “เมื่อเราสติแตกการคิดแก้ปัญหามาเป็นอย่างไร ”  
 “เราพบหลักฐานจริงๆที่แสดงว่าปัญหาต่างๆเกี่ยวกับเราจะคงอยู่นานๆ หรือไม่” “เราเคยได้ตอบผู้อื่นโดยไม่ทันคิดหรือไม่” “เราเคยคิดจะทำอะไร แล้วก็ยังไม่ได้ทำซักทีหรือไม่”

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบ
4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ

ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม การประเมินผล

### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกทุกคนเล่นเกมฝึกความมีสติ ดังนี้
  - 1.1 สมาชิกยื่นเป็นแถวหน้ากระดาน 2 ฟัง หันหน้าเข้าหากัน
  - 1.2 ผู้นำอยู่ด้านหน้า ให้สัญญาณคำพูด 3 คำพูด คือ รัก ไม่รัก คิดดูก่อน แล้วทำท่าทาง

เป็นตัวอย่าง

1.2.1 ถ้าพูดว่า “รัก” ให้กำมือซ้าย-ขวาไว้กันในระดับหน้าอก กางแขน 2 ข้าง ออกห่างวาดเป็นวงกลม แล้วเอามือกลับมาไว้กันเหมือนเดิม (บริหารสมองด้วยการเคลื่อนไหว สลับข้าง)

1.2.2 ถ้าพูดคำว่า “ไม่รัก” ให้กำมือสองข้าง ขึ้นไปข้างหน้า เคลื่อนแขน 2 ข้าง พร้อมๆกัน หมุนเป็นวงกลม 2 วง คล้ายเลข 8 (บริหารสมองด้วยการเคลื่อนไหวสลับข้าง

1.2.3 ถ้าพูดคำว่า “คิดดูก่อน” ให้ใช้นิ้วชี้นิ้วดวมบีบเบาๆ ทั้งสองข้าง วนเป็นวงกลม (บริหารสมองแบบเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้น)

1.3 ผู้นำอ่านออกเสียงข้อความ 1 เรื่อง ให้สมาชิกฟังอย่างมีสติ ถ้าได้ยินคำว่า รัก ให้กระทำกริยาตามข้อ 1.2.1 ถ้าได้ยินคำว่าไม่รัก ให้กระทำกริยาตามข้อ 1.2.2 และถ้าได้ยินคำว่า คิดดูก่อน ให้ทำกริยาตามข้อ 1.2.3 ช่วงท้าย ผู้นำเพิ่มความเร็วในการอ่าน ฝึกสติในเวลา 10 นาที หลังการฝึกสติ สมาชิกปรบมือให้เกียรติเพื่อนที่ยืนฝั่งตรงข้าม

2. สมาชิกรับใบคำอธิบายการคิดเป็นระบบแบบขั้นตอนลัด มาอ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ชักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน

3 ผู้สอนร่วมเสนอตัวอย่างการคิดเป็นระบบด้วยขั้นตอนลัด

4. สมาชิกคิดแก้ปัญหาจาก ใบงาน การเผชิญปัญหาอุปสรรคด้วยลัด แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 กลุ่มร่วมกันคิดแก้ปัญหาจากกรณีศึกษา และส่วนที่ 2 แต่ละคนคิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเอง

5. สมาชิกนำคำตอบมาอภิปรายแลกเปลี่ยนความเห็นในกลุ่ม หาข้อสรุปร่วมกัน คัดเลือกปัญหาของสมาชิก 1 เรื่องเพื่อเตรียมนำเสนอ

6. สมาชิกนำเสนอ ในเวลา 7-10 นาที

7. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในเรื่อง

- เราารู้สึกอย่างไร เมื่อเริ่มฝึกคิดเป็นระบบโดยใช้ขั้นตอนลัด
- เราคิดว่า การคิดเป็นระบบโดยขั้นตอนลัด ช่วยแก้ไขปัญหาอุปสรรคอย่างไร
- ถ้าเราฝึกฝนคิดเป็นระบบบ่อยๆ ผลจะเป็นอย่างไร
- พลังสติช่วยในการคิดเป็นระบบ และการแก้ไขปัญหาลักษณะอย่างไร

### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปขั้นตอนการคิดอย่างเป็นระบบ
2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย
3. ผู้สอนเพิ่มเติมความรู้ว่า การคิดเป็นระบบตามขั้นตอนของลัด เป็นวิธีการหนึ่งที่ได้ช่วยได้แย่งรูปแบบการคิดเมื่อเผชิญปัญหาอุปสรรคแบบเดิมๆ มาเป็นการคิดอย่างเป็นระบบแบบใหม่ที่น่าไปสู่การหาทางแก้ไขหรือทางออกของปัญหา สิ่งสำคัญคือ ผู้เรียนต้องมีคลื่นสมองต่ำ เช่น มี







## ใบคำอธิบายการคิดเป็นระบบแบบขั้นตอนลัด

จิตใจส่วนลึกที่มีความละเอียดอ่อนของบุคคล ก็คือ จิตใต้สำนึก มีหน้าที่หลัก 2 ประการ คือ บันทึกข้อมูลต่างๆเป็นความทรงจำ และคิดไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง ความรู้ที่เกิดจากการจำ การวิเคราะห์หาเหตุผล การคิดแก้ปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นภายในจิตใต้สำนึกของเรา

จิตใต้สำนึกได้รับการพัฒนาได้ด้วยการมีพลังสติ หรือพลังสมาธิ คือ จิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ต้องการทำในปัจจุบัน สติเปรียบเสมือนหางเสือที่คอยควบคุมชีวิตให้เดินไปตามทิศทางที่มุ่งหวังอย่างรวดเร็วและมั่นคง ผู้มีสติสูงจะมีความรู้สึกตัวสูง ก็จะมีการคิดเป็นระบบได้อย่างรวดเร็ว ไม่วอกแวกกับสิ่งแวดล้อมภายนอก

การฝึกคิดอย่างเป็นระบบด้วยเทคนิคลำดับขั้นตอนลัด (LEAD Sequence) มีดังนี้

L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด

กำหนดตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง

- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระทบไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ - มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา

- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดเยื้อของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก - เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ







**แบบรายงานตนเอง**  
**เรื่อง กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างเป็นระบบ**

**คำชี้แจง :** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับ  
ความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**  
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**  
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**  
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**  
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

| ข้อความ   | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น<br>หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|---|---|-----|---------|------|------------|
|   | มากที่สุด                                   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันฝึกการมีสติ   |   |     |         |      |            |
| 2. ฉันมีใจจดจ่อกับคำอธิบายที่เพื่อนพูดให้ฟัง                                      |   |     |         |      |            |
| 3. ฉันสามารถบริหารสมองด้วยเทคนิคต่างๆได้  |   |     |         |      |            |
| 4. ฉันบอกได้ว่าพลังสติหรือพลังสมาธิช่วยในการ<br>แก้ไขปัญหาอุปสรรคอย่างไร          |   |     |         |      |            |
| 5. ฉันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคำตอบของ<br>เพื่อนสมาชิก ด้วยการสื่อสารทางบวก       |   |     |         |      |            |
| 6. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนอย่างให้ตั้งใจ                                    |   |     |         |      |            |
| 7. ฉันมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ในการ<br>แก้ปัญหามากขึ้น                       |   |     |         |      |            |
| 8. ฉันรับรู้ว่าตนเองเป็นผู้กำหนดความคิด การ<br>กระทำ อุปนิสัยและชะตาชีวิตของตนเอง |   |     |         |      |            |

### แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 13

**เรื่อง** องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย  
ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

**ช่วงที่ 1-2** กิจกรรมผลกระทบและการแพร่กระจาย

**เวลาที่ใช้** 1.30 ชั่วโมง

**วัตถุประสงค์เนื้อหา**

เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายลักษณะผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ในมิติผลกระทบและการแพร่กระจายในระดับสูง และระดับต่ำ

**วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:**

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

**สาระเนื้อหา**

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ในมิติที่ 3 คือ ผลกระทบและการแพร่กระจาย หมายถึงการรับรู้ปัญหาอุปสรรค ความยุ่งยากมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตมากน้อยเพียงใด ปัญหาเหล่านี้จะแพร่กระจายไปในส่วนอื่นๆ ในชีวิตเพียงใด

**ลักษณะผู้ที่มีมิติด้านผลกระทบและการแพร่กระจาย ในระดับสูง :**

- รับรู้ว่าการเผชิญปัญหาเป็นเรื่องธรรมชาติ อุปสรรคเป็นสิ่งที่ทำทนาย
- จำกัดและควบคุมผลกระทบ และความเสียหายที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตให้อยู่ในขอบเขต

ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่

- สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ มีสติพร้อมรับมือ
- มองวิกฤตเป็นโอกาส มองปัญหาในด้านบวก
- ไม่ตื่นกลัว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ที่มาพร้อมปัญหา

**ลักษณะผู้ที่มีมิติด้านผลกระทบและการแพร่กระจาย ในระดับต่ำ :**

- รับรู้ว่าเป็นเรื่องใหญ่โตเป็นทั้งหมดของชีวิต อุปสรรคเป็นสิ่งทำลายชีวิต
- รับรู้ว่าเป็นสิ่งเลวร้ายที่ปรากฏมากขึ้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
- คิดถึงผลกระทบรุนแรงจากเหตุการณ์ร้ายๆมากขึ้น ปล่อยให้แพร่กระจายไปทำลายส่วน

อื่นๆของชีวิต

- มองโลกในแง่ร้าย
- ส่งผลกระทบต่อผลการปฏิบัติงาน ความล้มเหลวในอาชีพ ปัญหาสุขภาพจิต สัมพันธภาพ

กับผู้อื่น

### ลักษณะความคิด – ข้อเท็จจริง

- ข้อเท็จจริง (fact) มีหลักฐานอ้างอิงได้ พบเองหรือมีประสบการณ์โดยตรง

- ความคิด – เราด่วนสรุปความคิด โดยไม่ดูข้อเท็จจริง

“ ความจริงไม่เคยทำให้ใครเจ็บปวด แต่เราเจ็บปวดจากความคิดของเราเอง ”

(ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551)

### กิจกรรมเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจโดยใช้คำถาม “ เราเคยคิดใหม่ว่า ทำไมปัญหาต่างๆถึงมารุมล้อมอยู่แต่เราคนเดียว ” “ เรื่องร้ายๆที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันทุกด้านของเรา ” “ ทำไมปัญหาแบบเดียวกันที่เกิดกับผู้อื่น จึงไม่รุนแรงเท่ากับที่เกิดกับเรา ” “ เมื่อเกิดปัญหาแรก ย่อมมีปัญหาที่ 2 หรืออื่นๆ ตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้จริงหรือไม่ ”

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบ

4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ

ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

#### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกที่ได้รับมอบหมายรับแจก ใบคำอธิบาย ลักษณะผู้มีมิติผลกระทบและการแพร่กระจาย ระดับสูง และระดับต่ำ อ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ทำความเข้าใจร่วมกัน

2. สมาชิกได้รับแจก ใบงานกิจกรรมผลกระทบและการแพร่กระจาย เป็นเรื่องราวชีวิต 1 เรื่อง ให้สมาชิกแต่ละคนค้นหาคำตอบ และตัดสินใจว่าข้อความในรายการเป็นเรื่องจริงหรือเป็นเรื่องเดา

3. สมาชิกนำคำตอบมาแลกเปลี่ยนความคิดกับเพื่อน สรุปความคิดร่วมกันเป็นข้อตกลงกลุ่ม

4. สมาชิกร่วมกันค้นหาว่า จากรายการที่กำหนดให้ ข้อใดแสดงลักษณะผู้มีมิติผลกระทบและการแพร่กระจาย ระดับสูง หรือต่ำ อธิบายเหตุผล

5. สมาชิกนำเสนอข้อตกลงกลุ่ม เวลา 10 นาที

6. ผู้สอนและสมาชิกร่วมกันอภิปรายคำตอบของเรื่องราวชีวิต

7. ผู้สอนและสมาชิกพูดคุยกันในเรื่อง

- การประเมินผลกระทบและการแพร่กระจายของปัญหา ทำให้เรามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในระดับสูงหรือต่ำได้อย่างไร

- ความคิดมีผลต่อการคิดแพร่กระจายของปัญหา มากน้อยเพียงใด

- มีวิธีการอะไรบ้าง เพื่อหยุดการคิดแพร่กระจายของปัญหา
- ถ้าเราจะให้พลังทางบวกกับตัวละคร ควรเลือกวิธีใด (ยิ้ม ชม สบตา สัมผัส สวัสดิ์)

แสดงพฤติกรรมนี้กับเพื่อนในกลุ่ม

### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และลักษณะผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติผลกระทบและการแพร่กระจายในระดับสูง และระดับต่ำ
2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย
3. ผู้สอนเพิ่มเติมประเด็นที่จำเป็น กระตุ้นให้ผู้เรียนตระหนักถึงความแตกต่างระหว่าง

ข้อเท็จจริงและความคิดของคนเรา

### สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน กิจกรรมผลกระทบและการแพร่กระจาย
2. ใบคำอธิบาย ลักษณะผู้ที่มีมิติผลกระทบและการแพร่กระจายในระดับสูง และระดับต่ำ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง หลักการสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย
2. การรายงานตนเอง
3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

### เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย
2. แบบรายงานตนเอง
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

### เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย ไม่ต่ำกว่า 80 %
2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %
3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %







พิจารณาข้อความที่ปรากฏด้านล่างนี้ว่า ข้อความใดเป็นเรื่องจริง หรือเรื่องเดาเอาเอง แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับการตัดสินใจของท่าน

| ข้อที่ | ประโยค  | เรื่องจริง | เรื่องเดา |
|--------|---|------------|-----------|
| 1      | พลอยใสเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1   |            |           |
| 2      | พลอยใสมีนิสัยขี้อาย   |            |           |
| 3      | ฐานะทางครอบครัวของพลอยใสยากจน   |            |           |
| 4      | คุณพ่อคุณแม่พลอยใสทำงานต่างจังหวัด  |            |           |
| **5    | คุณพ่อคุณแม่ขังพลอยใส โดยคิดว่าไม่ให้เธอตัดสินใจทำร้ายตนเองมากขึ้น          |            |           |
| **6    | พลอยใสมีสติรับมือกับปัญหาเมื่อถูกขังอยู่ในห้องคนเดียว                       |            |           |
| **7    | ครุคิดว่า พลอยใสมีพัฒนาการทางสมองช้า ไม่สามารถเรียนหนังสือต่อไปได้          |            |           |
| **8    | พลอยใสรู้สึกกลัวการสูญเสีย และชีวิตหลังสงคราม                               |            |           |
| **9    | พลอยใสรู้สึกไม่ไว้วางใจทุกคนในครอบครัว                                      |            |           |
| **10   | พลอยใสเรียนหนังสือเก่งเพราะมองเห็นอนาคตในชีวิต                              |            |           |
| 11     | พลอยใสชอบอ่านหนังสือนวนิยาย   |            |           |
| **12   | พลอยใสมองเห็นโอกาสที่เธอจะได้รับความรู้สึกดีๆ จากคนอื่น ๆ                   |            |           |
| **13   | พลอยใสไม่ชอบทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ เธอจึงควบคุมปัญหาส่วนตัวด้วยตนเอง |            |           |
| **14   | ลักษณะอาการของพลอยใสจะไม่มีวันหายขาด  |            |           |
| **15   | คุณพ่อคุณแม่คิดว่าพลอยใสเป็นเด็กดี ซึ่งก็เป็นธรรมชาติของเด็กฉลาด            |            |           |

## ใบคำอธิบาย ลักษณะผู้มีมิติผลกระทบและการแพร่กระจายในระดับสูง และในระดับต่ำ

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ในมิติที่ 3 คือ ผลกระทบ และการแพร่กระจาย หมายถึงการรับรู้ว่ามีปัญหาอุปสรรค ความยุ่งยากมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต มากน้อยเพียงใด ปัญหาเหล่านี้จะแพร่กระจายไปในส่วนอื่นๆ ในชีวิตเพียงใด

### ลักษณะผู้มีมิติด้านผลกระทบและการแพร่กระจาย ในระดับสูง :

- รับรู้ว่าการเผชิญปัญหาเป็นเรื่องธรรมชาติ อุปสรรคเป็นสิ่งที่ทำทนาย
- จำกัดและควบคุมผลกระทบ และความเสียหายที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตให้อยู่ในขอบเขต ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่

- สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ มีสติพร้อมรับมือ

- มองวิกฤตเป็นโอกาส มองปัญหาในด้านบวก

- ไม่ตื่นกลัว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ที่มาพร้อมปัญหา

### ลักษณะผู้มีมิติด้านผลกระทบและการแพร่กระจาย ในระดับต่ำ :

- รับรู้ว่ามีปัญหาเป็นเรื่องใหญ่โตเป็นทั้งหมดของชีวิต อุปสรรคเป็นสิ่งทำลายชีวิต

- รับรู้ว่ามีปัญหาเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่ปรากฏมากขึ้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

- คิดถึงผลกระทบรุนแรงจากเหตุการณ์ร้ายๆมากขึ้น ปล่อยให้แพร่กระจายไปทำลายส่วน

อื่นๆของชีวิต

- มองโลกในแง่ร้าย

- ส่งผลกระทบต่อผลการปฏิบัติงาน ความล้มเหลวในอาชีพ ปัญหาสุขภาพจิต สัมพันธภาพ

กับผู้อื่น

### ลักษณะความคิด – ข้อเท็จจริง

- ข้อเท็จจริง (fact) มีหลักฐานอ้างอิงได้ พบเองหรือมีประสบการณ์โดยตรง

- ความคิด – เราด่วนสรุปความคิด โดยไม่ดูข้อเท็จจริง

“ ความจริงไม่เคยทำให้ใครเจ็บปวด แต่เราเจ็บปวดจากความคิดของเราเอง ”

(ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551)



## แบบรายงานตนเอง

## เรื่อง กิจกรรมผลกระทบและการแพร่กระจาย

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

|            |         |   |              |
|------------|---------|---|--------------|
| มากที่สุด  | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | มากที่สุด    |
| มาก        | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | เป็นส่วนใหญ่ |
| ปานกลาง    | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | ระดับปานกลาง |
| น้อย       | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | บางส่วน      |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | นักศึกษาไม่ได้กระทำพฤติกรรมตามข้อความนี้เลย |              |

| ข้อความ  | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|--|--|-----|---------|------|------------|
|  | มากที่สุด                                | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันฝึกการให้พลังทางบวก  |  |     |         |      |            |
| 2. ฉันใช้คำพูดด้านบวกในการให้ผลป้อนกลับกับผลงานของเพื่อน                       |  |     |         |      |            |
| 3. ฉันมีใจจดจ่อกับเรื่องที่เพื่อนสมาชิกนำเสนอ                                  |  |     |         |      |            |
| 4. ฉันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคำตอบของเพื่อนสมาชิก ด้วยการสื่อสารทางบวก        |  |     |         |      |            |
| 5. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนอย่างให้เกียรติ                                |  |     |         |      |            |
| 6. ฉันใช้สมาธิในการตัดสินใจเลือกคำตอบแต่ละข้อ                                  |  |     |         |      |            |
| 7. ฉันรับรู้ว่า ความจริงไม่เคยทำให้ใครเจ็บปวด แต่เราเจ็บปวดจากความคิดของเราเอง |  |     |         |      |            |
| 8. ฉันเห็นด้วยว่า มนุษย์ชอบคิดสมมุติสิ่งน่ากลัวขึ้นมา แล้วก็กลัวมันไปเอง       |  |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 14

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย  
ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายลักษณะการคิดเชิงบวก
2. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกคิดเชิงบวก

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

ความคิด การกระทำด้านบวกเป็นเหมือนการจุดไฟให้สว่าง ดีกว่าการสาปแช่งความมืด บุคคลที่คิดทำด้านบวกมักมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ มีความรู้สึกดีกับตนเองและผู้อื่น มองเห็นวิกฤตให้เป็นโอกาส เปลี่ยนแปลงโอกาสเป็นโอกาสทอง ทุกวินาทีเป็นสิ่งที่มีความค่าที่จะต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองและช่วยผู้อื่น

ลักษณะผู้ที่คิด กระทำ ด้านบวก ได้แก่

- ❖ อย่ามองความผิดพลาดของผู้อื่น แต่จงช่วยหาทางแก้ไขความผิดพลาดนั้น
- ❖ อย่าพูด ถ้าคำพูดนั้นไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้น
- ❖ ความผิดพลาด มีเอาไว้ลืม ความถูกต้องมีเอาไว้จำ
- ❖ ความสำเร็จมักจะเกิดขึ้นจากความรู้สึกบวกที่ว่า เราทำได้ ส่วนความล้มเหลวมักจะเกิดขึ้นจากความรู้สึกลบที่ว่า เราทำไม่ได้
- ❖ เราจะล้มเหลวต่อเมื่อ เราหมดความพยายามแล้วเท่านั้น
- ❖ ถ้าเราไม่มีคู่ต่อสู้ที่เข้มแข็ง เราจะไม่มีวันพัฒนาตนเองได้
- ❖ สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา ทำให้เราเข้มแข็งขึ้นเสมอ
- ❖ หากเราต้องการไปถึงดวงดาว ก็ต้องมีการล้มลุกคลุกคลานและมีบาดแผลบ้าง
- ❖ เมื่อไรที่คิดจะทำสิ่งที่ดีฯจงลงมือทำทันที เมื่อไรที่คิดจะทำสิ่งที่ไม่ดี จงประวิงเวลาออกไปให้นานที่สุด
- ❖ รอยยิ้มหนึ่ง เกิดขึ้นหลังรอยยิ้มหนึ่งเสมอ

## กิจกรรมเรียนรู้

### ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจโดยใช้คำถาม “ เราเคยเสียใจมากที่สุดในเรื่องอะไร ใช้เวลานานเพียงใดชีวิตจึงจะคืนสู่ภาวะปกติ ” “ เวลาที่เราเสียใจ ท้อแท้มากที่สุด เราารู้สึกอย่างไรกับตัวเอง ” “ ในเวลาที่เราารู้สึกแย่ที่สุด ใคร อะไร หรือสิ่งใดที่ช่วยให้เรามีพลังขึ้นอย่างรวดเร็ว ” “ เราได้คิดถึงสิ่งของหรืออะไรที่เป็นตัวแทนของกำลังใจไว้กับตัวหรือไม่ ”

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม

4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะ

ตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกทุกคนหลับตา จินตนาการถึงช่วงเวลาที่เรามีความสุข เบิกบานใจมากที่สุด ใช้เวลา 10 นาที หลังจากนั้น สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวที่ทำให้ตนเองมีความสุขกับเพื่อนในกลุ่ม

2. สมาชิกที่ได้รับมอบหมายรับ ใบคำอธิบาย การฝึกคิดเชิงบวก มาอ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ชักชวนความเข้าใจร่วมกัน

3. สมาชิกรับ ใบงานการคิดเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยสถานการณ์ 6 สถานการณ์ ให้สมาชิกแต่ละคนคิดหาคำตอบ หลังจากนั้น เขียนคำพูดที่อยากได้ยินจากคนอื่นๆ ฟังแล้วตนเองรู้สึกดีที่สุด 2 ประโยค

3. สมาชิกนำคำตอบมาอภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อน อธิบายเหตุผล หาข้อสรุปเป็นคำตอบของกลุ่ม

4. สมาชิกนำเสนอข้อสรุปกลุ่ม โดยเลือกเพียง 3 สถานการณ์ เวลา 5-7 นาที

5. ผู้สอนร่วมอภิปรายกับสมาชิกในเรื่อง

- เราเห็นด้วยหรือไม่ ถ้าเรามุ่งคิดในทางบวกอย่างแท้จริง เราก็จะหามุมที่เป็นบวกเพิ่มมากขึ้น ลดการมองด้านที่เป็นลบ เราจะหยุดคิดแพร่กระจายปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้

- การคิดเชิงบวก แตกต่างกับ การคิดไม่ทำร้ายผู้อื่น หรือไม่ อย่างไร

### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปลักษณะการคิดเชิงบวก และสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

2. ผู้เรียนเล่าการร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

3. ผู้สอนเพิ่มเติมความรู้ กระตุ้นให้ผู้เรียนตระหนักว่าความคิดเชิงบวกเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยควบคุมอารมณ์ทางลบ การคิดถึงอารมณ์แรง เลวร้าย (ที่เราคิดไปเอง) การคิดเชิงบวกช่วย

ให้เราคิดถึงปัญหาอุปสรรคเป็นเพียงจุดๆหนึ่งในชีวิต ที่จะช่วยสร้างความเข้มแข็งให้กับตนเอง แทนที่การยอมจำนนและจมอยู่กับปัญหา

### สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบคำอธิบาย การฝึกคิดเชิงบวก
2. ใบงานการคิดเชิงบวก

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย (การฝึกคิดเชิงบวก)

2. การรายงานตนเอง
3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

#### เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย (การฝึกคิดเชิงบวก)

2. แบบรายงานตนเอง
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

#### เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย (การฝึกคิดเชิงบวก) ไม่น้อยกว่า 80 %

2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่น้อยกว่า 80 %

3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่น้อยกว่า 80 %





## ใบคำอธิบาย การฝึกคิดเชิงบวก

ความคิด การกระทำด้านบวกเป็นเหมือนการจุดไฟให้สว่าง ดีกว่าการสาปแช่งความมืด บุคคลที่คิดทำด้านบวกมักมีกลิ่นสมองต่ำอยู่เสมอ มีความรู้สึกดีกับตนเองและผู้อื่น มองเห็นวิกฤตให้เป็นโอกาส เปลี่ยนแปลงโอกาสเป็นโอกาสทอง ทุกวินาทีเป็นสิ่งที่มีความค่าที่จะต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองและช่วยผู้อื่น

ลักษณะผู้ที่คิด กระทำ ด้านบวก ได้แก่

- ❖ คิดว่าชมเพื่อก่อ ดีเพื่อทำลาย
- ❖ อย่ามองความผิดพลาดของผู้อื่น แต่จงช่วยหาทางแก้ไขความผิดพลาดนั้น
- ❖ อย่าพูด ถ้าคำพูดนั้นไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้น
- ❖ ความผิดพลาด มีเอาไว้ลืม ความถูกต้องมีเอาไว้จำ
- ❖ ความสำเร็จมักจะเกิดขึ้นจากความรู้สึกบวกที่ว่า เราทำได้ ส่วนความล้มเหลวมักจะเกิดขึ้นจากความรู้สึกลบที่ว่า เราทำไม่ได้
- ❖ เราจะล้มเหลวต่อเมื่อ เราหมดความพยายามแล้วเท่านั้น
- ❖ ถ้าเราไม่มีคู่ต่อสู้ที่เข้มแข็ง เราจะไม่มีวันพัฒนาตนเองได้
- ❖ สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา ทำให้เราเข้มแข็งขึ้นเสมอ
- ❖ หากเราต้องการไปถึงดวงดาว ก็ต้องมีการล้มลุกคลุกคลานและมีบาดแผลบ้าง
- ❖ เมื่อไรที่คิดจะทำสิ่งที่ดีๆจงลงมือทำทันที เมื่อไรที่คิดจะทำสิ่งที่ไม่ดี จงประวิงเวลาออกไปให้นานที่สุด
- ❖ รอยยิ้มหนึ่ง เกิดขึ้นหลังรอยยิ้มหนึ่งเสมอ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ใบงาน การคิดเชิงบวก (เดี่ยว- กลุ่ม)

สมาชิกแต่ละคนคิดหาคำตอบคิดเชิงบวก อาจเป็น การกระทำ คำพูด แง่มุมคิด ฯลฯ โดยวิเคราะห์จากสถานการณ์ต่อไปนี้

ตัวอย่าง : สถานการณ์เพื่อน 3 คน ยื่นคุยกันแล้วจ้องมาที่เรา

คิดเชิงบวก : เขาอาจไม่ได้พูดถึงเรา แต่บังเอิญจ้องมาทางนี้ หรือวันนี้เราดูดีกว่าวันอื่นๆ

1. สถานการณ์ เราทำดีด้วย แต่กลับถูกนินทาลับหลัง

คิดเชิงบวก : .....

2. สถานการณ์ เราพยายามหางานพิเศษทำ เพิ่มรายได้ แต่งานหายากเหลือเกิน

คิดเชิงบวก : .....

3. สถานการณ์ เราตอบคำถามรอบสุดท้ายไม่ได้ จึงพลาดตัวเครื่องบินฟรี พร้อมอาหารและที่พักไปประเทศเกาหลี

คิดเชิงบวก : .....

4. สถานการณ์ เราจับได้ว่าเพื่อนสนิท แย่งคนรักของเรา

คิดเชิงบวก : .....

5. สถานการณ์ เราตอบข้อสอบข้อที่มีคะแนนมากที่สุด ไม่ได้

คิดเชิงบวก : .....

6. สถานการณ์ เราอยากทำงานกับบริษัทต่างชาติเพราะรายได้ดี แต่เราไม่ถนัดภาษาอังกฤษ

คิดเชิงบวก : .....

เขียนคำพูดที่อยากได้ยินจากคนอื่น ฟังแล้วรู้สึกดีที่สุด 2 ประโยค

.....

.....



**แบบรายงานตนเอง**  
**เรื่อง กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก**

**คำชี้แจง :** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**  
 มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**  
 ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**  
 น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**  
 น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

| ข้อความ  | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น<br>หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|--|---|-----|---------|------|------------|
|  | มากที่สุด                                   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันฝึกจินตนาการช่วงเวลาที่ฉันรู้สึกดี ๆ มีความสุข                       |   |     |         |      |            |
| 2. ฉันแบ่งปันเรื่องราว คำพูดที่ทำให้รู้สึกดี ๆ กับเพื่อนสมาชิก             |   |     |         |      |            |
| 3. ฉันเข้าใจวิธีการง่ายๆ ในการฝึกคิดเชิงบวก                                |   |     |         |      |            |
| 4. ฉันฝึกคิดเชิงบวกในสถานการณ์ต่างๆ  |   |     |         |      |            |
| 5. ฉันแสดงความคิดเห็นและให้ผลป้อนกลับกับเพื่อน ด้วยการสื่อสารทางบวก        |   |     |         |      |            |
| 6. ฉันเชื่อว่าคนเราจะล้มเหลวก็ต่อเมื่อเราหมดความพยายามแล้ว                 |   |     |         |      |            |
| 7. ฉันบอกถึงความแตกต่างระหว่าง การคิดเชิงบวกกับการคิดไม่เท่าทันผู้อื่น ได้ |   |     |         |      |            |
| 8. ฉันรับรู้ประโยชน์ของการคิดเชิงบวกต่อการดำเนินชีวิตของฉัน                |   |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 15

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย  
ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายวิธีหยุดความคิดทางลบ
2. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการหยุดความคิดทางลบ

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

โดยทั่วไป แต่ละคนได้รับประสบการณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ ข้อมูลทั้งหมดจะถูกบันทึกลงในจิตใต้สำนึก ซึ่งมีอำนาจเหนือจิตสำนึกอย่างมาก ข้อมูลในจิตใต้สำนึกจะก่อรูปเป็นความเชื่อ ความคิด ส่งผลต่อการกระทำ อุปนิสัย คุณลักษณะ และชะตาชีวิตของแต่ละคน

บางครั้งเราก็อาจเผลอคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ปัญหา ความยากลำบากของเราในทางลบ ซึ่งบั่นทอนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของเรา ดังนั้น Stoltz (1997) จึงเสนอวิธีการช่วยหยุดความคิดทางลบ ดังนี้

1. สร้างตัวยุติความคิด โดย

- ตบฝ่ามือลงบนโต๊ะ แล้วตะโกนว่า หยุด เมื่อเราคิดถึงเรื่องราวในทางลบ ความเจ็บและเสียงดัง จะเป็นตัวขัดขวางความคิดนั้นๆ สามารถใช้ได้ดีที่สุดในเรื่องส่วนตัว

- จ้องดูหรือสนใจสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องอย่างตั้งใจ เป็นการเบี่ยงเบนความคิดของเรา เป็นวิธีที่ค่อนข้างสงบ ไม่รุนแรง เหมาะสำหรับการณ์ในที่สาธารณะ เช่น ห้องเรียน ห้องประชุม ฯลฯ

- คาดหนังยางบนข้อมือแล้วตีอย่างแรง เพื่อขัดขวางความคิดทางลบ ใช้ได้ดีในการแก้ไขนิสัยที่ไม่ค่อยดี เช่น ลดน้ำหนัก การอดเหล้า ฯลฯ

- หันไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง

- การออกกำลังกาย เพื่อคืนพลังที่สดชื่นขึ้นมาใหม่ ช่วยทำให้รู้สึกดีกับตนเองมากขึ้น

สุขภาพดี สภาวะอารมณ์สงบได้อย่างรวดเร็ว

2. การปรับรูปแบบการคิด โดย

- คิดให้ยืดหยุ่น ลดหลักการ ลดทูลึงบ้าง ให้อภัย

- คิดอย่างใช้เหตุผล อย่าใช้ความรู้สึก ใช้เวลาไตร่ตรองให้รอบคอบพิจารณาทุกแง่มุม
- คิดหลายๆด้าน ชั่งน้ำหนักผลดี ผลเสียของทางออกปัญหา เตรียมพร้อมยอมรับผล
- คิดในแง่ดี ให้กำลังใจตนเอง ให้รางวัลกับตนเองบ้าง
- คิดถึงคนอื่นบ้าง โดยเฉพาะคนที่ด้อยโอกาสกว่า เช่น คนยากจน เจ็บป่วย พิการ มีคน

อีกมากมายที่ต้องประสบความสำเร็จทุกซอกทุกมุมยิ่งกว่าเรา

## กิจกรรมเรียนรู้

### ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจโดยใช้คำถาม “ ความคิด ความรู้สึก เป็นเรื่องที่สำคัญกับเรามากเพียงใด ” “ เราทำอะไร เมื่อเราโกรธ ไม่พอใจใครมากๆ แต่ทำอะไรไม่ได้ ” “ เวลาที่เรามีความทุกข์ความลำบาก แล้วเราเห็นคนที่เขาด้อยโอกาสกว่าเรา เรารู้สึกอย่างไร ”

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม
4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัว

งาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกทุกคนร่วมเล่นเกมเพิ่มความมีสติ ดังนี้
  - 1.1 สมาชิก 2 คน ทำหน้าที่ ผู้ให้สัญญาณคนหวีดให้เพลงหยุด
  - 1.2 สมาชิกส่วนที่เหลือนั่งล้อมวง โดยนั่งกับพื้นห้อง ปรบมือ ร้องเพลงต่อเนื่องกันไป สมาชิกคนแรกรับซองปริศนา 1 ซอง แล้วส่งให้สมาชิกคนถัดไป วนไปทางขวามือเรื่อยๆ
  - 1.3 หากผู้ให้สัญญาณคนใด คนหนึ่งเป่านกหวีดให้เพลงหยุด สมาชิกคนใดมีซองอยู่ในมือ ผู้นั้นต้องออกมาแสดงท่าทางตามคำสั่งในซองปริศนา โดยห้ามใช้คำพูด
  - 1.4 สมาชิกส่วนที่เหลือพยายามทายคำปริศนาจากท่าทางเพื่อน
  - 1.5 ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 5-10 นาที
  - 1.6 สมาชิกและผู้สอนอภิปรายร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมเพิ่มความมีสติโดยเชื่อมโยงว่า การร้องเพลงและรับซองปริศนาเปรียบเหมือนกับการดำเนินชีวิตปกติ เสียงนกหวีดเปรียบเหมือนปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอ เราจึงควรมีสติตลอดเวลา
2. สมาชิกที่ได้รับมอบหมายรับแจก ใบงานอธิบายการฝึกหยุดความคิดทางลบ นำมาอ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ชักชวนความเข้าใจร่วมกัน
3. สมาชิกแต่ละคนวิเคราะห์สถานการณ์ จากใบงาน การฝึกหยุดความคิดทางลบ โดยเลือกวิธีหยุดความคิดด้านลบจากใบงานในข้อ 2 หรืออาจเป็นวิธีการที่ตนเองใช้ได้ผลมาแล้วที่สอดคล้องกับเหตุการณ์ อธิบายเหตุผล

4. สมาชิกนำคำตอบของตนมาอภิปรายแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิก สรุปลงเป็นข้อตกลง  
กลุ่มนำเสนอ

5. สมาชิกนำเสนอกลุ่มละ 2 สถานการณ์ เวลา 5-7 นาที

6. ผู้สอนชวนผู้เรียนสนทนาในเรื่อง

- วิธีหยุดความคิดทางลบแบบง่ายๆ และได้ผลกับสมาชิก มีอะไรบ้าง
- สิ่งใดบ้างกระตุ้นให้เราคิดทางลบ เราจะทำสิ่งนั้นมีอิทธิพลน้อยลงได้อย่างไร
- การมีสติ สมาธิที่ดีช่วยระงับความคิดด้านลบ ได้อย่างไร

#### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และวิธีหยุดความคิดทางลบ

2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย

3. ผู้สอนเพิ่มเติมประเด็น กระตุ้นให้ผู้เรียนหมั่นฝึกสติ และใช้วิธีการต่างๆ เพื่อหยุด

ความคิดทางลบเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

#### สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ซองปริศนา 1 ซอง (คำพูด อាកง สุภามิต กริยาฯลฯ)
2. นกหวีด 2 อัน
3. ใบงานอธิบายการฝึกหยุดความคิดทางลบ
4. ใบงาน การฝึกหยุดความคิดทางลบ

#### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

##### วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและ  
การแพร่กระจาย (หยุดความคิดทางลบ)

2. การรายงานตนเองของผู้เรียน

3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

##### เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบ  
และการแพร่กระจาย (หยุดความคิดทางลบ)

2. แบบรายงานตนเอง

3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

##### เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค:  
ผลกระทบและการแพร่กระจาย (หยุดความคิดทางลบ) ไม่น้อยกว่า 80 %

2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %
3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### กิจกรรมสุภาษิต คำทาย

จงกระทำกริยาอาการที่ชัดเจนที่สุด เพื่อให้บุคคลรอบข้างสามารถทายคำ จากกลุ่มคำที่กำหนดให้ ดังต่อไปนี้

- ☞ กินน้ำได้ศอก
- ☞ กินบนเรือนจืดบนหลังคา
- ☞ ไก่แก่แม่ปลาช่อน
- ☞ ช่มเขาโคจีนให้กินหญ้า
- ☞ จี๋ข้างจับตักแตน
- ☞ ดินพอกหางหมู
- ☞ เดินตามหลังผู้ใหญ่หมาไม่กัด
- ☞ ตบหัวลูบหลัง
- ☞ ตักน้ำใส่กะโหลกชะโงกดูเงา
- ☞ ตาเป็นสับปะรด
- ☞ เตี้ยอุ้มค่อม
- ☞ ทำนาบนหลังคน
- ☞ น้ำตาเซ็ดหัวเข้า
- ☞ ปากไม่สิ้นกลิ่นน่านม
- ☞ ไก่เห็นตีนงู งูเห็นนมไก่
- ☞ ปากหวานก้นเปรี้ยว
- ☞ ผู้ชายพายเรือ ผู้หญิงยิงเรือ
- ☞ ลิงตกต้นไม้
- ☞ สึกหน้านาง
- ☞ สีซอให้ควายฟัง
- ☞ หมาหัวเน่า

## ใบงานอธิบายการฝึกหยุดความคิดทางลบ

โดยทั่วไป แต่ละคนได้รับประสบการณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ ข้อมูลทั้งหมดจะถูกบันทึกลงในจิตใต้สำนึก ซึ่งมีอำนาจเหนือจิตสำนึกอย่างมาก ข้อมูลในจิตใต้สำนึกจะก่อรูปเป็นความเชื่อ ความคิด ส่งผลต่อการกระทำ อุปนิสัย คุณลักษณะ และชะตาชีวิตของแต่ละคน

บางครั้งเราก็อาจเผลอคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ปัญหา ความยากลำบากของเราในทางลบ ซึ่งบั่นทอนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของเรา ดังนั้น จึงเสนอวิธีการที่จะช่วยหยุดความคิดทางลบ ดังนี้

### 1. สร้างตัวยุติความคิด โดย

- ดบฝ่ามือลงบนโต๊ะ แล้วตะโกนว่า หยุด เมื่อเราคิดถึงเรื่องราวในทางลบ ความเจ็บและเสียดัง จะเป็นตัวขัดขวางความคิดนั้นๆ สามารถใช้ได้ดีที่สุดในเรื่องส่วนตัว

- จัดดูหรือสนใจสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องอย่างตั้งใจ เป็นการเบี่ยงเบนความคิดของเรา เป็นวิธีที่ค่อนข้างสงบ ไม่รุนแรง เหมาะสำหรับสถานการณ์ในที่สาธารณะ เช่น ห้องเรียน ห้องประชุม ฯลฯ

- คาดหนังยางบนข้อมือแล้วตีตัวอย่างแรง เพื่อขัดขวางความคิดทางลบ ใช้ได้ดีในการแก้ไขนิสัยที่ไม่ค่อยดี เช่น ลดน้ำหนัก การอดเหล้า ฯลฯ

- หันไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง

- การออกกำลังกาย เพื่อคืนพลังที่สดชื่นขึ้นมาใหม่ ช่วยทำให้รู้สึกดีกับตนเองมากขึ้น สุขภาพดี สภาวะอารมณ์สงบได้อย่างรวดเร็ว

### 2. การปรับรูปแบบการคิด โดย

- คิดให้ยืดหยุ่น ลดหลักการ ลดทิวติงบ้าง ให้อภัย

- คิดอย่างใช้เหตุผล อย่าใช้ความรู้สึก ใช้เวลาไตร่ตรองให้รอบคอบพิจารณาทุกแง่มุม

- คิดหลายๆด้าน ชั่งน้ำหนักผลดี ผลเสียของทางออกปัญหา เตรียมพร้อมยอมรับผล

- คิดในแง่ดี ให้กำลังใจตนเอง ให้รางวัลกับตนเองบ้าง

- คิดถึงคนอื่นบ้าง โดยเฉพาะคนที่ดูแย่โอกาสกว่า เช่น คนยากจน เจ็บป่วย พิการ มีคนอีกมากมายที่ต้องประสบความทุกข์ยากลำบากยิ่งกว่าเรา

## ใบงาน การฝึกหยุดความคิดทางลบ

จงวิเคราะห์สถานการณ์สมมุติ เลือกริธีหยุดความคิดด้านลบจากใบงานอธิบายการฝึกหยุดความคิดทางลบ หรืออาจเป็นวิธีการที่ใช้ได้ผลมาแล้ว ที่สอดคล้องกับเหตุการณ์

1. สถานการณ์ร้อผลการสอบวิชาสำคัญ ซึ่งเราทำข้อสอบไม่ได้ เราารู้สึกกังวล กลัว  
หยุดคิดด้านลบด้วยวิธี .....  
เพราะ.....  
.....
2. สถานการณ์เพื่อนขี้มของมีค่าสำคัญของเรา แล้วไม่นำมาคืนเมื่อถึงกำหนด เราารู้สึกกังวล  
ไม่พอใจ  
หยุดคิดด้านลบด้วยวิธี .....  
เพราะ.....  
.....
3. สถานการณ์ปลายเดือนแล้ว ผู้ปกครองยังไม่ส่งเงินค่าใช้จ่ายประจำเดือนมาให้ เราารู้สึกกังวล  
หงุดหงิด  
หยุดคิดด้านลบด้วยวิธี .....  
เพราะ.....  
.....
4. สถานการณ์คนรักเริ่มเห็นห่างและมีที่ทำสนใจผู้หญิง (ผู้ชาย) คนอื่น เราารู้สึกเสียใจ หวง  
หยุดคิดด้านลบด้วยวิธี .....  
เพราะ.....  
.....
5. สถานการณ์เกิดผิวหนังอักเสบ (สิ่ว) บริเวณใบหน้าให้เห็นได้ชัด ผู้พบเห็นมักจ้องมองดูอย่าง  
สนใจ เราารู้สึกอาย ไม่สบายใจ  
หยุดคิดด้านลบด้วยวิธี .....  
เพราะ.....  
.....  
.....



**แบบรายงานตนเอง**  
**เรื่อง กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ**

**คำชี้แจง :** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

|            |         |   |                  |
|------------|---------|---|------------------|
| มากที่สุด  | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | มากที่สุด        |
| มาก        | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | เป็นส่วนใหญ่     |
| ปานกลาง    | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | ระดับปานกลาง     |
| น้อย       | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | บางส่วน          |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | นักศึกษาไม่ได้กระทำพฤติกรรม               | ตามข้อความนี้เลย |

| ข้อความ   | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|---|--|-----|---------|------|------------|
|   | มากที่สุด                                | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันร่วมกิจกรรมฝึกความมีสติ   |  |     |         |      |            |
| 2. ฉันพยายามอ่านลักษณะท่าทางที่เพื่อนสื่อสารออกมาอย่างตั้งใจ                    |  |     |         |      |            |
| 3. กิจกรรมฝึกความมีสติทำให้ฉันเห็นความสำคัญของการมีพลังสติ มีสมาธิ              |  |     |         |      |            |
| 4. ฉันคิดว่าวิธีหยุดความคิดทางลบ เป็นวิธีง่ายๆ ฉันจะลองทำดู                     |  |     |         |      |            |
| 5. จากกิจกรรม ฉันได้ฝึกคิดเพื่อหยุดความคิดทางลบ                                 |  |     |         |      |            |
| 6. ฉันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคำตอบของเพื่อนสมาชิก ด้วยการสื่อสารทางบวก         |  |     |         |      |            |
| 7. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนอย่างให้เกียรติ                                 |  |     |         |      |            |
| 8. ฉันมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เมื่อฉันรู้ว่าฉันสามารถควบคุมความคิดของตนเองได้ |  |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 16

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ความคงทน

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา :

1. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกจินตนาการความสำเร็จ
2. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายลักษณะผู้มีมิตที่ 4 ความคงทน ในระดับสูงและระดับต่ำได้

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิตที่ 4 คือ ความคงทน หมายถึง ความทนทานต่อปัญหาอุปสรรคได้มากน้อยแค่ไหน ความสามารถรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหาอุปสรรค และพยายามขจัดให้หมดไปอย่างถูกวิธี

**ลักษณะผู้มีมิตด้านความคงทนในระดับสูง :**

- รับรู้ว่ามีปัญหาอุปสรรคและสาเหตุเป็นสิ่งที่ชั่วคราว ไม่น่ากลัว มันจะผ่านไปอย่างรวดเร็ว อาจไม่เกิดขึ้นอีก

- แก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการฝึกฝนทักษะ ความรู้ ความสามารถ
- มีความหวังในชีวิต มีกำลังใจเข้มแข็ง จึงหาทางแก้ไขปัญหานั้นที่
- มองโลกในแง่บวก
- เห็นภาพความสำเร็จคงอยู่กับตนเองอย่างยาวนาน

**ลักษณะผู้มีมิตด้านความคงทนในระดับต่ำ :**

- รับรู้ว่ามีปัญหาอุปสรรคคงทนอยู่ยาวนาน หรือเป็นสิ่งที่ถาวร
- เมื่อพบปัญหาจะหยุดชะงักทันที ไม่ก้าวต่อไปข้างหน้า
- สิ้นหวังในชีวิต คิดว่าปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นไม่สามารถแก้ไขได้
- ไม่อดทนพยายามหาทางแก้ไข
- เห็นภาพความสำเร็จของตนเป็นสิ่งที่ชั่วคราว

การจินตนาการความสำเร็จช่วยให้บุคคลคิดถึงความสำเร็จ ความสุข สิ่งที่ต้องการ เพื่อให้เกิดความหวัง กำลังใจเข้มแข็ง เป็นพลังที่จะข้ามผ่านปัญหาอุปสรรค เหนือจากนี้ การจินตนาการ

ยังช่วยดึงความคิด ความรู้สึกให้ผ่อนคลาย สงบ เข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำที่บุคคลสามารถใช้ศักยภาพได้อย่างเต็มที่

**การฝึกจินตนาการ** มีหลักง่ายๆ คือ

1. ควรใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ให้ได้มากที่สุด โดยเฉพาะภาพ เสียง เป็นหัวใจสำคัญที่สุด
2. นึกถึงเหตุการณ์ด้านบวก เหตุการณ์ดีๆที่เกิดขึ้นแล้ว หรืออยากให้เกิดขึ้นในชีวิต เช่น เป้าหมายในชีวิต การได้สัมผัสธรรมชาติ การอยู่ท่ามกลางคนที่รักเรา ฯลฯ
3. การฝึกจินตนาการ เหมือนการฝึกทักษะอื่นๆ เมื่อหมั่นฝึกฝนจะเกิดความชำนาญอย่างรวดเร็ว เราจะรับรู้ได้ถึงจิตใจที่ผ่อนคลาย คลื่นสมองที่วุ่นวายจะลดระดับลงสู่ภาวะอัลฟาที่จิตใจสงบ ผ่อนคลาย มีความสุข มีการมองโลกตามความเป็นจริง มองโลกบวกมากขึ้น มีสติปัญญาที่ดี กระทบกระทั่งแปรปรวนเผชิญและแก้ไขปัญหาต่างๆ

**กิจกรรมเรียนรู้**

**ขั้นนำ**

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม “ เคยนึกแปลกใจไหม ที่เรื่องเดียวกันแต่เรามีความอดทนมากหรือน้อยกว่าผู้อื่น ” “ ทำไมเราจึงยอมอดทนกับบางคนหรือบางสถานการณ์ เท่านั้น ” “ ทำไมผู้อื่นจึงชื่นชมคนที่เข้มแข็งอดทน ” “ ถ้าเราคิดว่าปัญหาอุปสรรคทั้งหลายเป็นสิ่งคงทน ยาวนาน เราจะแก้ปัญหานั้นหรือไม่ ”

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งเป็นคู่ และแบ่งเป็นกลุ่มๆ ละ 4-6 คน
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม
4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัว

งาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

**ขั้นดำเนินการเรียนรู้**

1. สมาชิกทุกคนหลับตา ฝึกจินตนาการว่าอยู่ท่ามกลางธรรมชาติสีเขียว... ตามบทฝึกจินตนาการ ประมาณ 3-5 นาที
2. สมาชิกจินตนาการเรื่องราวที่ภาคภูมิใจที่สุด ความสำเร็จ ความโชคดี เรื่องที่ทำให้เกิดรอยยิ้มหรือเสียงหัวเราะ โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ให้มากที่สุด ประมาณ 5 นาที
3. สมาชิกคิดคำพูดดีๆที่ทำให้ผู้ฟังเกิดความซาบซึ้งมากที่สุด 1 ข้อความ กล่าวคำพูดดีๆนั้นกับคู่ของตน หลังจากนั้น สะท้อนความรู้สึกหลังฝึกจินตนาการกับคู่
4. สมาชิกเข้ากลุ่ม แต่ละคนเขียนเล่าเรื่องราว 1 เรื่อง ตาม ใบงานภูมิใจที่อดทน โดยให้นึกถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ในชีวิตที่ตนต้องอดทนมากที่สุด ผลที่เกิดขึ้น ความรู้สึกหลังผ่านเหตุการณ์นั้นแล้วเป็นอย่างไร
5. สมาชิกแบ่งปันเรื่องความภูมิใจที่อดทนกับเพื่อนในกลุ่ม

6. สมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนความเห็นในกลุ่ม และหาข้อตกลงร่วมกัน ในเรื่อง

6.1 ผู้มีความคงทนระดับสูงมีความคิด ความเชื่อ พฤติกรรมอย่างไร ผู้มีความคงทนระดับต่ำ มีความคิด ความเชื่อ พฤติกรรมอย่างไร

6.2 ความอดทนสำคัญอย่างไร

6.3 วิธีสร้างความอดทนให้ตนเองอย่างง่ายๆ มีอะไรบ้าง

6.4 การจินตนาการความสำเร็จ ช่วยให้เราอดทนขึ้นได้อย่างไร

7. สมาชิกนำเสนอข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม 5-7 นาที

### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปลักษณะผู้ที่มีมิติที่ 4 ความคงทน ในระดับสูง และระดับต่ำ

2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย

3. ผู้สอนเพิ่มเติมความรู้ว่า เมื่อเราต้องเผชิญปัญหาอุปสรรค ถ้าเรารู้สึกบวกับตนเอง เชื้อมั่นในตนเอง ก็จะทำให้เรารับรู้ได้ว่า เราสามารถควบคุมได้ รับผิดชอบต่อสาเหตุแก้ปัญหาทันที ไม่คิดถึงผลกระทบร้ายๆที่บั่นทอนกำลังใจ มีความทนทาน เข้มแข็ง ไม่คิดว่าปัญหานั้นจะอยู่ยาวนาน แต่ในบางขณะที่ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่ไม่คาดฝันมาก่อน เราอาจไม่สามารถขจัดปัญหาได้ทันที เราจึงจำเป็นต้องมีนิสัยอดทน มีกำลังใจเข้มแข็งก่อนที่จะเริ่มแก้ไขปัญห

### สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. แผ่นวิธีสืบพื้กจินตนาการ

2. ใบงาน ภูมิใจที่อดทน

3. ใบงาน อภิปรายเรื่องความอดทน

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ความคงทน

2. การรายงานตนเอง

3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

#### เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ความคงทน

2. แบบรายงานตนเอง

3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

#### เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ความคงทน ไม่ต่ำกว่า 80 %



- 2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %
- 3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ใบงาน อภิปรายเรื่องความอดทน

สมาชิกอภิปรายในเรื่องต่อไปนี้

1. ผู้มีความกตัญญูระดับสูงมีความคิด ความเชื่อ พฤติกรรมอย่างไร ผู้มีความกตัญญูระดับต่ำ มีความคิด ความเชื่อ พฤติกรรมอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2 ความอดทนสำคัญอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. วิธีสร้างความอดทนให้ตนเองอย่างง่ายๆ มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

4. การจินตนาการความสำเร็จ ช่วยให้เราอดทนขึ้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....



## แบบรายงานตนเอง

## เรื่อง กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

|            |         |   |              |
|------------|---------|---|--------------|
| มากที่สุด  | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | มากที่สุด    |
| มาก        | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | เป็นส่วนใหญ่ |
| ปานกลาง    | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | ระดับปานกลาง |
| น้อย       | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | บางส่วน      |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | นักศึกษาไม่ได้กระทำพฤติกรรมตามข้อความนี้เลย |              |

| ข้อความ   | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|---|--|-----|---------|------|------------|
|   | มากที่สุด                                | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันฝึกจินตนาการถึงธรรมชาติที่สวยงาม  |  |     |         |      |            |
| 2. ฉันฝึกจินตนาการเรื่องราวที่ฉันรู้สึกภาคภูมิใจ ความสำเร็จ เรื่องที่ทำให้ฉันเกิดรอยยิ้ม หรือเสียงหัวเราะ |  |     |         |      |            |
| 3. ฉันพูดคำพูดที่ก่อให้เกิดความรู้สึกดีๆ กับเพื่อน  |  |     |         |      |            |
| 4. ฉันรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย หลังจากฝึกจินตนาการ  |  |     |         |      |            |
| 5. ฉันมีความรู้สึกดีๆ กับตนเองมากขึ้น   |  |     |         |      |            |
| 6. ฉันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคำตอบของเพื่อนสมาชิก ด้วยการสื่อสารทางบวก                                   |  |     |         |      |            |
| 7. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนอย่างไร้เกียรติ   |  |     |         |      |            |
| 8. ฉันรับรู้ว่าการนึกถึงเรื่องดีๆ ของตนเอง สามารถช่วยให้ฉันอดทนต่อเรื่องต่างๆ ได้มากขึ้น                  |  |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 17

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค: ความกดดัน

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมเรื่องซ้ำๆ

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกคิดคำที่มีความหมายด้านบวก
2. เพื่อให้ผู้เรียนร่วมสร้างความสนุกสนาน ขบขัน
3. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายประโยชน์ของการหัวเราะ

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

งานวิจัยทางสรีรวิทยาเกี่ยวกับการหัวเราะ ระบุว่า

- การหัวเราะทำให้ไอบหน้า ลำคอ บ่า กระเพาะอาหาร กระบังลมได้ออกกำลัง
- ความดันโลหิตจะลดลงเพราะเส้นเลือดขยายตัวเข้าชิดผิวหนัง ทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น คนที่หัวเราะเต็มที่มีกล้ามเนื้อแดง

ขึ้น คนที่หัวเราะเต็มที่มีกล้ามเนื้อแดง

- การหัวเราะช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเส้นเลือด ช่วยบำรุงร่างกาย ต่อต้าน โรคภัยไข้เจ็บ กระตุ้นร่างกายให้เจริญอาหาร เผาผลาญแคลลอรี่

- ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายขับสารระงับความเจ็บปวด การหัวเราะกำลังเข้ามามีบทบาท

แทนที่การบำบัดด้วยการใช้ยาคลายเครียดและยาแก้ปวด เพราะอารมณ์ขันให้ผลเช่นเดียวกับการออกกำลังกาย เป็นการเพิ่มระดับฮอร์โมนฝ่ายดี เช่น ฮอโมน เอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นฮอโมนที่ช่วยระงับความเจ็บปวด และ Neurotransmitter เช่น ฮอโมน เซโรโทนิน เป็นฮอโมนที่ทำให้เราอารมณ์ดี ขณะเดียวกันก็ทำให้ระดับความ เครียดลดลง

- การหัวเราะเพียง 1 นาที ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายต่อเนื่องได้นานถึง 45 นาที

- การหัวเราะเพียง 10 วินาที มีค่าเท่ากับการออกกำลังกายบนเครื่องกรเซียงถึง 3 นาที

เพราะทำให้หัวใจและชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ เมื่อหยุดหัวเราะร่างกายจะค่อยๆคืนสู่สภาวะปกติจึงรู้สึกผ่อนคลาย

นอกจากนี้ ในสภาวะปัจจุบัน เราต้องเจอปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากย่อมเกิดอย่างไม่พึงพอใจ วิตกกังวล ทุกข์ใจ การหัวเราะจึงช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้จิตใจเราได้ ความคิดหลายอย่างที่ช่วยทำให้เราสร้างเสียงหัวเราะกับตนเองได้ ได้แก่

1. หัวเราะให้กับปัญหา ฝึกหัวเราะให้กับปัญหาบ่อยๆ เราจะค่อยๆ มีภูมิคุ้มกันมากขึ้น
2. ไม่จริงจัง แต่ใส่ใจกับชีวิต เป็นเหมือนเกราะป้องกันสิ่งกระทบภายนอก ให้เราหนักแน่น มั่นคง พร้อมรับมือกับปัญหาอย่างมีสติ
3. เดินออกจากปัญหาของคนชั่วคราว ลองเดินออกมาจากปัญหาของคนชั่วคราว แล้วมองเข้าไปใหม่ อาจทำให้มองเห็นทางแก้ปัญหได้ง่ายขึ้น
4. คิดในด้านบวกเมื่อจิตใจรู้สึกดีขึ้น ย่อมเกิดความเชื่อมั่น ร่างกายจึงพร้อมต่อสู้
  1. ค็อกเตอร์ เวอร์มอน โคลแมน แนะนำวิธีการง่ายๆ ที่ทำให้เราอยากหัวเราะ ดังนี้
    1. ควรเข้าไปอยู่ในหมู่คนที่มีความสุข เพราะการยิ้มและหัวเราะสามารถติดต่อกันได้ การที่เราสามารถหัวเราะกับตนเองได้ ช่วยให้เราคลายเครียดได้อย่างรวดเร็ว
    2. สะสมหนังสือตลกเบาสมอง หรือซีดีเบาสมองที่ทำให้เราได้หัวเราะอย่างเต็มที่ไว้ ทุกครั้งที่อารมณ์ขุ่นมัว ให้ใช้เรื่องตลกที่สะสมไว้มาช่วยเปลี่ยนการรับรู้ ปฏิบัติในร่างกาย อารมณ์ขันและเสียงหัวเราะช่วยให้ร่างกาย จิตใจรู้สึกผ่อนคลาย แจ่มใสขึ้น หยุดคิดถึงปัญหา เรื่องน่าหนักใจชั่วคราว ลดระดับอารมณ์ทางลบให้น้อยลง สร้างภูมิคุ้มกันให้เราเป็นผู้มีความอดทนมากขึ้น ก่อนที่เราจะกลับเข้ามาเผชิญปัญหาด้วยจิตใจที่เข้มแข็งมากกว่าเดิม

## กิจกรรมเรียนรู้

### ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยเรื่องขำขัน ตามใบงาน แบ่งปันเรื่องขำขัน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม
4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกกลุ่มระดมความคิด ค้นหาคำที่มีความหมายดีๆ หรือความหมายด้านบวกจากอักษรนำแต่ละตัว โดยพยายามหาให้มากที่สุด ในเวลา 10 นาที สรุปรูปเป็นข้อตกลงกลุ่ม บันทึกใบงาน คำบวกจากอักษรนำ
2. สมาชิกกลุ่มร่วมกันนำคำในข้อ 1 มาเรียงต่อกันโดยไม่เว้นวรรคอย่างน้อย 15 คำ โดยจะเลือกหรือเรียงอย่างไรก็ได้ หลังจากนั้นเขียนในกระดาษโปสเตอร์ นำไปไว้หน้าห้อง
3. สมาชิก 1 คน จัดทำสลากหมายเลข 1-4 และกำหนดหมายเลขในกระดาษโปสเตอร์
4. สมาชิกทุกคนร่วมเล่นเกม “ขำแบบขำๆ” ดังนี้
  - 4.1 สมาชิกทั้งหมดแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ กลุ่มละ 10 คน
  - 4.2 กติกาการเล่นเก้มนครั้งละ 1 กลุ่ม สลับกันเล่น กลุ่มละ 2 รอบๆ ละ 7 นาที

4.3 กติกาการเล่นเริ่มจาก สมาชิกจับสลากหมายเลขกระดาษโปสเตอร์ หลังจากนั้น สมาชิกทั้ง 10 คน ยืนเรียงหน้ากระดาน สมาชิกคนแรกเริ่มอ่านออกเสียงคำที่มีความหมายบวก ที่ปรากฏในโปสเตอร์ตั้งแต่คำแรกไปเรื่อยๆ โดยอ่านทีละคน หากอ่านผิด อ่านข้าม ตกหล่น ลื่น พันกัน ถือว่า **ไม่ผ่าน** ต้องกลับไปต่อแถวกลุ่มตนเองเพื่ออ่านใหม่ตั้งแต่ต้น สมาชิกคนที่ 2 และคน ถัดไปก็ทำเช่นเดียวกัน

4.4 หากสมาชิกคนใดอ่านได้ถูกต้องครบ 15 คำ ถือว่า **ผ่าน** ให้ยื่นเป็นหัวแถวอ่าน ตั้งแต่ต้นจนจบ สมาชิกคนถัดไปจึงจะมีสิทธิอ่านคำที่มีความหมายบวก ถ้าสมาชิกที่อ่านถูกต้อง เพิ่มขึ้นก็ให้ยื่นเรียงลำดับต่อกัน โดยทำภารกิจอ่านตั้งแต่ต้นจนจบก่อนสมาชิกคนถัดไป

4.5 การแข่งขันแต่ละรอบสมาชิกสามารถพูดคุยหรือ ชักถาม เปลี่ยนตำแหน่งยืนหรือ ค้นหาเทคนิคที่จะทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จได้

4.6 เกณฑ์การให้คะแนน หลังจากจบเกมแต่ละรอบ นับจำนวนสมาชิกที่อ่านถูกต้องให้ คะแนนคนละ 2 คะแนน เมื่อการแข่งขันสิ้นสุด กลุ่มที่มีผู้อ่านได้ถูกต้องมากที่สุดได้รับรางวัล สมาชิกทุกคนปรบมือให้กับความพยายามและความอดทนของตนเอง

5. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในเรื่อง

- เรามีความรู้สึกอย่างไร หลังจากที่เรารู้หรือฟังเรื่องขบขัน
- เรารู้สึกอย่างไร กับผู้ที่ตลก มีอารมณ์ขัน
- การหัวเราะ อารมณ์ขัน มีประโยชน์อะไร
- อารมณ์ขันช่วยให้เราเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างไร

**ขั้นสรุปผล**

1. ผู้เรียนยกตัวอย่างคำพูดที่มีความหมายบวก อธิบายประโยชน์ของการหัวเราะ
2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย
3. ผู้สอนเพิ่มเติมความรู้เรื่องประโยชน์ของการหัวเราะและวิธีสร้างเสียงหัวเราะ

**สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้**

1. ใบงาน แบ่งปันเรื่องขำขัน
2. ใบงาน คำบวกจากอักษรนำ
3. รางวัลสำหรับกลุ่มใหญ่ 2 ชิ้น
4. กระดาษโปสเตอร์แผ่นบาง 4 แผ่น
5. ปากกาหัวตัด 4 แท่ง
6. เทปขาว 1 ม้วน
7. นกหวีด 1 อัน



## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค: ความคงทน (เรื่อง  
จำๆ)

2. การรายงานตนเอง

3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

### เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค: ความคงทน  
(เรื่องจำๆ)

2. แบบรายงานตนเอง

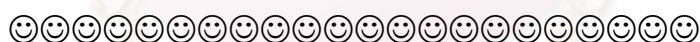
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

### เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค:  
ความคงทน (เรื่องจำๆ) ไม่ต่ำกว่า 80 %

2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %

3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบงาน แบ่งปันเรื่องข้ามชั้น

การมีอารมณ์ขันช่วยให้บุคคลเกิดการผ่อนคลาย คลายเครียดเมื่อเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทำให้บรรยากาศในการเผชิญปัญหาดูแจ่มใสขึ้นทั้งตนเองและบุคคลรอบข้าง ทำให้บุคคลมีความอดทนที่จะหาวิธีการแก้ปัญหามากขึ้น ตัวอย่างเช่น

- การวางตำแหน่งที่นอน ตำราเงินโบราณ เรื่องของห้องนอน (ศาสตร์ตะวันออก) ระบุว่า
  1. ไม่ควรเอาเตาแก๊สไว้บนหัวเตียง
  2. ชักโครกหรือส้วมไม่ควรไว้ข้างเตียง
  3. มีด เขียง ครก สาก ไม่ควรไว้ร่วมกับผ้าห่ม
  4. การวางเตียงให้ระวางจะทับไข่มังกร
  5. หัวเตียงควรอยู่ตรงข้ามกับปลายเตียง
- ข้อเสนอแนะ การวางเตียงนอน ไม่ควรวางเตียงแนวตั้ง เพราะจะนอนไม่สบายรู้สึกเหมือนยืนตลอดเวลา
- ความหมายของคำต่างๆ
  - บุหรี่ : ใบยาสูบที่มีกระดาษพันอยู่โดยมีไฟติดอยู่ข้างหนึ่ง และมีคน ไข้อยู่อีกข้างหนึ่ง
  - หย่า : Future tense ของคำว่า แต่งงาน
  - เลกเชอร์ : ศิลปะในการถ่ายทอดข้อมูลจากกระดาษโน้ตของอาจารย์ ไปยังกระดาษโน้ตของนักศึกษา โดยไม่ผ่านหัวสมองของทั้ง 2 ฝ่าย
  - ประหลุม : ความงุนงงของคนคนหนึ่งที่มีมากขึ้นเมื่อเหตุการณ์จบลง
  - ยินยอม : ศิลปะในการแบ่งเค้กให้ทุก ๆ คน โดยทำให้แต่ละคนคิดว่าตนเองได้เค้กชิ้นใหญ่สุด
  - พจนานุกรม : ที่เดียวที่คำว่า Success มาก่อนคำว่า Work
  - ห้องประชุม : สถานที่ซึ่งทุก ๆ คนส่งเสียง โดยไม่มีใครฟังและไม่มีใครยอมรับอะไร
  - เจ้านาย : ใครบางคนที่ชอบมาทำงานเช้าในวันที่คุณเข้านงานสาย และมาชะสายในวันที่คุณมาเช้า
  - นักการทูต : คนที่บอกให้คุณไปลงนรกได้ด้วยการพูด ที่ทำให้คุณอยากไปจนแทบรอไม่ไหว
  - หมอ : คนที่ช่วยชีวิตคุณด้วยยาและฆ่าคุณทีหลังด้วยบิลค่ารักษา
  - ทนายความ : คนที่ยื่นมือช่วยคนที่ทำผิดกฎหมาย อย่างถูกต้องตามกฎหมาย



ใบงาน คำบอกจากอักษรนำ

จงเขียนคำที่มีความหมายด้านบวก หรือคำที่มีความหมายดีๆ จากอักษรนำที่กำหนดให้ ดังนี้

ตัวอย่าง อักษรนำ ก เช่น กระป๋องกระป๋อง กลมกล่อม ฯลฯ

อักษรนำ ก เช่น .....

อักษรนำ ข เช่น .....

อักษรนำ ค เช่น .....

อักษรนำ ง เช่น .....

อักษรนำ จ เช่น .....

อักษรนำ ฉ เช่น .....

อักษรนำ ช เช่น .....



อักษรนำ ซ เช่น .....

อักษรนำ ศ เช่น .....

อักษรนำ ส เช่น .....

อักษรนำ ฮ เช่น .....

อักษรนำ ท เช่น .....

อักษรนำ น เช่น .....

อักษรนำ บ เช่น .....



อักษรนำ ป เช่น .....

อักษรนำ ผ เช่น .....

อักษรนำ ฝ เช่น .....

อักษรนำ พ เช่น .....

อักษรนำ ฟ เช่น .....

อักษรนำ ม เช่น .....

อักษรนำ ย เช่น .....



อักษรนำ ร เช่น .....

อักษรนำ ล เช่น .....

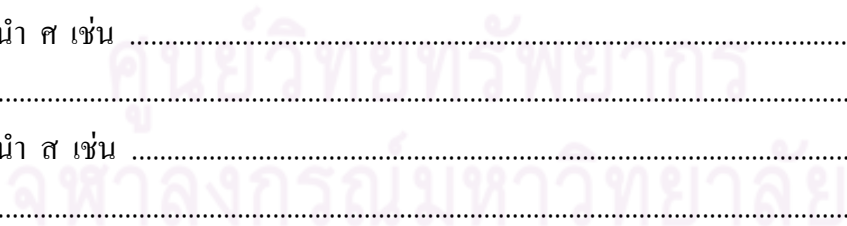
อักษรนำ ว เช่น .....

อักษรนำ ศ เช่น .....

อักษรนำ ส เช่น .....

อักษรนำ ห เช่น .....

อักษรนำ อ เช่น .....





**แบบรายงานตนเอง**  
**เรื่อง กิจกรรมเรื่องดีๆ**

**คำชี้แจง :** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**  
 มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**  
 ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**  
 น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**  
 น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

| ข้อความ   | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น<br>หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|---|---|-----|---------|------|------------|
|   | มากที่สุด                                   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันค้นหาคำที่มีความหมายดีๆ หรือความหมายทางบวก และแบ่งปันคำเหล่านี้ให้เพื่อนสมาชิก      |   |     |         |      |            |
| 2. ฉันเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยสร้างบรรยากาศแห่งเสียงหัวเราะ ความสุข ให้กับเพื่อนสมาชิก      |   |     |         |      |            |
| 3. ฉันมีใจจดจ่อกับคำที่มีความหมายบวก ขณะที่ร่วมกิจกรรม “จำแบบบวกๆ ”                       |   |     |         |      |            |
| 4. ฉันรู้สึกมีความสุข ผ่อนคลาย หลังจากได้ร่วมกิจกรรมแล้ว                                  |   |     |         |      |            |
| 5. ฉันพูดคุย แสดงความคิดเห็นด้วยการสื่อสารทางบวก  |   |     |         |      |            |
| 6. ฉันใช้ความพยายามเพื่อความสำเร็จของกลุ่ม  |   |     |         |      |            |
| 7. เป็นเรื่องน่าสนใจที่จะสร้างมิตรภาพ และเสนอให้ให้กับตัวเองอย่างง่ายๆ ด้วยการมีอารมณ์ขัน |   |     |         |      |            |
| 8. ฉันเห็นด้วยว่า เราสามารถสร้างเสียงหัวเราะให้ตนเองง่ายๆ โดยลดความจริงจังกับชีวิตลงบ้าง  |   |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 18

เรื่อง เครื่องมือพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1 กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ

เวลาที่ใช้ 40 นาที

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เรียนระบุวินัยที่ต้องพัฒนาเพื่อเป้าหมายในชีวิต

สาระเนื้อหา

อุปนิสัยที่สำคัญที่สุดของผู้ที่จะประสบความสำเร็จและมีความสุข ได้แก่ การมีระเบียบวินัย หรือต้องทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำและไม่ทำในสิ่งที่ต้องไม่ทำ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

PR. Sarkar ผู้ก่อตั้งแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นเรื่องของการปฏิบัติ 95 % ที่เหลืออีก 5 % เป็นเรื่องทฤษฎี การปฏิบัติซ้ำๆหรือการกระทำซ้ำๆ จึงเป็นหัวใจสำคัญของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังที่ริสโตเติลกล่าวไว้ว่า We are what we repeatedly do ซึ่งหมายถึง เราเป็นอย่างที่เราทำอยู่เสมอๆ

ถ้าเราต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง เราต้องเริ่มที่การกระทำหรือการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของเรา นั่นคือ กระทำเสมอๆจนเป็นนิสัย ผู้ที่ได้รับการฝึกเป็นคนที่มีระเบียบวินัย จะดึงดูดความสำเร็จและความสุขต่างๆเข้าหาชีวิตได้อย่างง่ายดาย ดังนั้น การมีระเบียบวินัย (Self-discipline) จึงเปรียบเหมือนกับการติดปีกให้กับชีวิตที่กำลังจะรุ่งเรือง

ในระยะแรกๆ การติดปีกให้กับชีวิตอาจต้องมีการฝืนใจทำในสิ่งที่ตัวเองไม่อยากทำอยู่บ้าง แต่บ่อยครั้งที่การฝืนใจให้ตัวเองมีระเบียบวินัยแม้เรื่องเล็กน้อย กลับนำพาความสุขและความสำเร็จตามเป้าหมายในชีวิตมาสู่เรา ตัวอย่างเช่น การฝืนใจเล็กน้อยๆ ในเรื่องต่อไปนี้

- ท่องหนังสือ แทนการดูทีวี เล่นเกม หรือสนทนาออนไลน์ (Chat)
- ลดการทานเนื้อสัตว์ โดยทานอาหารผัก ผลไม้ในแต่ละมื้อให้มากขึ้น
- ไปออกกำลังกาย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์
- เก็บเงิน แทนที่จะนำเงินจำนวนนั้นไปเล่นเกม ซื้ออาหารขบเคี้ยว
- เข้าเรียน ตั้งใจเรียนวิชาที่ยาก เพื่อจะทำคะแนนได้ดีขึ้น
- พุดจาไพเราะ ชื่นชมผู้อื่น พุดจาดีนบวก ให้เกียรติตนเองและผู้อื่น
- ดั้นแต่เช้า เข้าเรียนชั่วโมงแรกให้ทันเวลา
- เข้าห้องเรียนตรงเวลา ไม่โดดเรียน
- ทำรายงาน แบบฝึกหัดเองโดยไม่ต้องมีใครเตือน



- จัดเก็บสิ่งของต่างๆ ของตนเองอย่างมีระเบียบ
- บริโภคข่าวสาร ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพ อนาคต
- ลดการพูดถึงผู้อื่นในทางไม่ดี (นินทา)
- ลด ละ เลิกสิ่งเสพติดต่างๆ

ฯลฯ

ผู้มีวินัยในตนเองสูง จะเป็นผู้ที่เก่งขึ้นเรื่อยๆ มีความสุขขึ้นเรื่อยๆ ด้วยตัวของเขาเอง เพราะมีทัศนคติด้านบวกที่ยิ่งใหญ่ว่า “ ถ้ามีความคิดที่จะทำสิ่งดีๆ เมื่อไร ให้ลงมือทำทันที และถ้ามีความคิดที่จะทำสิ่งไม่ดีเมื่อไร ให้ประวิงเวลาออกไปให้นานที่สุด (จนกว่าความคิดที่จะทำสิ่งไม่ดี นั้นลางเลื่อนไปจากสมอง) ”

การฝึกวินัยในตนเอง มีวิธีการง่ายๆ ดังนี้

1. ทำอะไรซ้ำที่เดิม เวลาเดิม
2. จัดตารางชีวิตประจำวันของตนเองให้ชัดเจนจนเป็นนิสัย
3. ฝึกระเบียบวินัยในเรื่องง่ายๆ ก่อน ไปฝึกในเรื่องยากๆ
4. การฝึกระเบียบวินัยเป็นเรื่องที่สามารถฝึกฝนกันได้

## กิจกรรมเรียนรู้

### ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม “ เราเคยตั้งใจที่จะทำบางอย่าง แล้วกระทำต่อเนื่องเป็นเวลานานๆหรือไม่ ” “ เคยรู้สึกว่าการกระทำบางอย่างเป็นเรื่องดี แต่ถ้าไม่ถูกบังคับเราก็ไม่ทำหรือไม่ ” “ เราเคยเข้านอนแต่หัวค่ำ คืนก่อนวันสอบปลายภาคหรือไม่ ” “ เราเชื่อหรือไม่ ว่าถ้าเราไม่ควบคุมชีวิตของตน ผู้อื่น หรือสิ่งอื่นก็จะเข้ามาควบคุมชีวิตของเรา ”

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนจับคู่กัน
3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ

ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกทำกิจกรรมในใบงาน วินัยที่จำเป็นต่อเป้าหมายของฉัน โดยให้เลือกเป้าหมายที่มีความสำคัญที่สุด 5 อันดับแรก จากรายการเป้าหมายที่เป็นทางเลือก สมาชิกสามารถเพิ่มเติมเป้าหมายของตนเองได้ในช่องอื่นๆ หลังจากนั้น สมาชิกระบุวินัยที่ช่วยทำให้ตนเองเดินไปสู่เป้าหมายในชีวิต กำหนดเวลาลงมือทำ

2. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะกับคู่ของตน
3. สมาชิกที่ได้รับมอบหมาย รับผิดชอบ ใบงาน วินัย : เครื่องมือพัฒนาความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรค มาอ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ชักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน
4. ผู้สอนชวนสมาชิกสนทนาในเรื่อง



## สาระเนื้อหา

**เป้าหมาย** เป็นความคาดหวัง ความอยากเป็น อยากทำ หรืออยากมี บางครั้งเป้าหมายก็คือเรื่องต่างๆที่เราต้องการทำให้เกิดผลสำเร็จนั่นเอง

**การกำหนดเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพ ควรมีองค์ประกอบ** คือ (Ziglar, 1993)

1. ความชัดเจน ชัดเฉพาะ เพราะกระตุ้นให้เราประเมินตนเองได้มากกว่า
2. ความท้าทาย เป้าหมายที่ใกล้เกินไปหรือไกลเกินไปเกินไป ไม่ใช่สิ่งจูงใจที่ดี
3. การตั้งเป้าหมายระยะสั้น ที่ใช้เวลาไม่นานนักที่จะพบจุดหมาย ช่วยกระตุ้นแรงจูงใจ เพราะเราจะพบความสำเร็จได้บ่อยๆ ถ้าตั้งเป้าหมายระยะยาวไว้ ก็ให้แบ่งย่อยเป็นเป้าหมายสั้นๆ เช่น วัน เดือน หรือปี
4. วัดได้ ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม อาจเป็นความพยายาม ปริมาณ โดยไม่ต้องสนใจคุณภาพ คุณภาพที่ยอดเยี่ยม ผลงาน เวลาที่ใช้ ฯลฯ
5. สามารถทำได้จริง ไม่ใช่เป้าหมายในฝัน
6. คำมั่นสัญญา เราให้คำมั่นสัญญากับตนเองในการทำเป้าหมายที่ตั้งขึ้นนี้ให้เป็นจริงเพียงใด มีวินัยในตนเองที่นำไปสู่เป้าหมายนั้นๆเพียงใด

**กลยุทธ์ CORE นำมาประยุกต์ใช้ ดังนี้**

1. กำหนดเป้าหมายเรื่องส่วนตัว อาชีพ อนาคตที่มีความท้าทาย
2. เขียนเป้าหมายที่ท้าทายในกระดาษ เป็นรายการ โดยไม่ต้องแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. ตอบคำถามแต่ละข้อ ดังนี้

### มิตិควบคุม

- ทุกสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุมมีอะไรบ้าง
- ในจำนวนนี้ สิ่งไหนที่อยู่เหนือการควบคุมจริงๆ
- ถ้าเราใช้ศักยภาพที่มีอยู่เพื่อควบคุมสถานการณ์นี้ 2 สิ่งแรกที่สำคัญที่สุดคืออะไร

### มิตีความรับผิดชอบ

- เราสามารถทำให้เกิดเรื่องดีๆ (ความสำเร็จ) เดียวนี้ ในสถานการณ์นี้ได้อย่างไร เริ่มที่ไหน

### มิตีผลกระทบ

- สิ่งเลวร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้นได้มีอะไรบ้าง
- เราได้คิดถึงด้านเลวร้ายแล้ว ลองคิดถึงสิ่งที่ดีที่สุดที่อาจเกิดขึ้นได้
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อลดความเลวร้ายให้น้อยที่สุด
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อเพิ่มสิ่งดีๆให้มากที่สุด ในสถานการณ์นี้ เขียนรายการ

### มิตีความคงทน

- ความสำเร็จหรือความคาดหวังของเราคืออะไร เขียนบรรยายรายละเอียด

- สิ่งที่เราสามารถทำได้เดี๋ยวนี้ ทำได้ยอดดี คืออะไร เขียนรายการ

#### ลงมือทำ

- สิ่งที่ทำให้เรามั่นสัญญาว่าจะทำเป็นสิ่งแรกคืออะไร
- เราจะเริ่มทำเมื่อไหร่
- เราจะทำอย่างไร

### กิจกรรมเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม
3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ

ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

#### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกที่ได้รับมอบหมายรับแจก ใบงาน เรื่องการกำหนดเป้าหมาย อ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ชักซ้อมความเข้าใจร่วมกันในกลุ่ม
2. ผู้สอนแบ่งปันตัวอย่างการใช้กลยุทธ์ CORE
3. สมาชิกแต่ละคนฝึกการกำหนดเป้าหมาย โดยใช้กลยุทธ์ CORE เริ่มจากเลือกเป้าหมายของตนเอง 1 เรื่อง (ข้อมูลใบงาน วินัยที่จำเป็นต่อเป้าหมายของฉัน) แล้วตอบคำถามในแต่ละข้อ คือ มติควบคุม มติสาเหตุและความรับผิดชอบ มติผลกระทบ มติความคงทน รวมถึงระบุขั้นตอนการลงมือทำ
4. สมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนความเห็นการใช้กลยุทธ์ CORE ในการกำหนดเป้าหมายของแต่ละคน โดยความสำเร็จของกลุ่มคือ ได้พิจารณาถึงความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในการให้คำตอบแต่ละมิติ เป็นผลป้อนกลับที่เป็นข้อสรุปของกลุ่มให้เพื่อนสมาชิก
5. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรื่อง
  - การกำหนดเป้าหมายสำคัญอย่างไร ช่วยในการเผชิญปัญหาอุปสรรคอย่างไร

#### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปการกำหนดเป้าหมายโดยกลยุทธ์ CORE
2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย
3. ผู้สอนเพิ่มเติมความรู้

### สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน การกำหนดเป้าหมาย
2. ใบงาน การกำหนดเป้าหมายด้วยกลยุทธ์ CORE

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง เครื่องมือพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค - กิจกรรมการกำหนดเป้าหมายในชีวิต

2. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

### เครื่องมือ

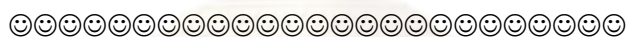
1. แบบวัดความรู้เรื่อง เครื่องมือพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค - กิจกรรมการกำหนดเป้าหมายในชีวิต

2. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

### เกณฑ์ประเมินผล.

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง เครื่องมือพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค – กิจกรรมการกำหนดเป้าหมายในชีวิต ไม่ต่ำกว่า 80 %

2. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ใบงาน วินัย : เครื่องมือพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

อุปนิสัยที่สำคัญที่สุดของผู้ที่จะประสบความสำเร็จและมีความสุข ได้แก่ การมีระเบียบวินัย หรือต้องทำในสิ่งที่จำเป็นจะต้องทำ และไม่ทำในสิ่งที่ต้องไม่ทำ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545) ถ้าเราต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง เราต้องเริ่มที่การกระทำหรือการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของเรา นั่นคือ การกระทำเสมอๆจนเป็นนิสัย ผู้ที่ได้รับการฝึกเป็นคนที่มีระเบียบวินัยจะดึงดูดความสำเร็จและความสุขต่างๆเข้าหาชีวิตได้อย่างง่ายดาย ดังนั้น การมีระเบียบวินัย (Self-discipline) จึงเปรียบเหมือนกับการติดปีกให้กับชีวิตที่กำลังจะรุ่งเรือง

ในระยะแรกๆ การติดปีกให้กับชีวิตอาจต้องมีการฝืนใจทำในสิ่งที่ตัวเองไม่อยากทำอยู่บ้าง แต่บ่อยครั้งที่การฝืนใจให้ตัวเองมีระเบียบวินัยแม้เรื่องเล็กน้อย กลับนำพาความสุขและความสำเร็จตามเป้าหมายในชีวิตมาสู่เรา ตัวอย่างเช่น การฝืนใจเล็กน้อยๆ ในเรื่องต่อไปนี้

- ท่องหนังสือ แทนการดูทีวี เล่นเกม หรือสนทนาออนไลน์ (Chat)
- ลดการทานเนื้อสัตว์ โดยทานอาหารผัก ผลไม้ในแต่ละมื้อให้มากขึ้น
- เก็บเงิน แทนที่จะนำเงินไปเล่นเกม ซื้ออาหารขบเคี้ยว สินค้าแบรนด์เนม
- เข้าเรียน ตั้งใจเรียนวิชาที่ยาก เพื่อจะทำคะแนนได้ดีขึ้น
- พุดจาไพเราะ ชื่นชมผู้อื่น พุดจาด้วนบวก ให้เกียรติตนเองและผู้อื่น
- ตื่นแต่เช้า เข้าเรียนชั่วโมงแรกให้ทันเวลา
- เข้าห้องเรียนตรงเวลา ไม่โดดเรียน
- ทำรายงาน แบบฝึกหัดเองโดยไม่ต้องมีใครเตือน
- จัดเก็บสิ่งของต่างๆ ของตนเองอย่างมีระเบียบ
- บริโภคข่าวสาร ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพ อนาคต
- ลดการพุดถึงผู้อื่นในทางไม่ดี (นินทา)
- ลด ละ เลิกสิ่งเสพติดต่างๆ ฯลฯ

ผู้มีวินัยในตนเองสูง จะเป็นผู้ที่เก่งขึ้นเรื่อยๆ มีความสุขขึ้นเรื่อยๆ ด้วยตัวของเขาเอง เพราะมีทัศนคติด้วนบวกที่ยิ่งใหญ่ว่า “ ถ้ามีความคิดที่จะทำสิ่งดีๆ เมื่อไร ให้ลงมือทำทันที และถ้ามีความคิดที่จะทำสิ่งไม่ดีเมื่อไร ให้ประวิงเวลาออกไปให้นานที่สุด (จนกว่าความคิดที่จะทำสิ่งไม่ดีนั้นลางเลื่อนไปจากสมอง )”

การฝึกวินัยในตนเอง มีวิธีการง่ายๆ ดังนี้

1. ทำอะไรซ้ำที่เดิม เวลาเดิม
2. จัดตารางชีวิตประจำวันของตนเองให้ชัดเจนจนเป็นนิสัย
3. ฝึกระเบียบวินัยในเรื่องง่ายๆ ก่อนไปฝึกในเรื่องยากๆ
4. การฝึกระเบียบวินัยเป็นเรื่องที่สามารถฝึกฝนกันได้

## ใบงาน เรื่องการกำหนดเป้าหมาย

**เป้าหมาย** เป็นความคาดหวัง ความอยากเป็น อยากทำ หรืออยากมี บางครั้งเป้าหมายก็คือเรื่องต่างๆที่เราต้องการทำให้เกิดผลสำเร็จนั่นเอง

**การกำหนดเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพ ควรมีองค์ประกอบ** คือ

1. ความชัดเจน ชี้เฉพาะ เพราะกระตุ้นให้เราประเมินตนเองได้มากกว่า
2. ความท้าทาย เป้าหมายที่ใกล้เกินไปหรือไกลเกินไปเกินไป ไม่ใช่สิ่งจูงใจที่ดี
3. การตั้งเป้าหมายระยะสั้น ที่ใช้เวลาไม่นานนักที่จะพบจุดหมาย ช่วยกระตุ้นแรงจูงใจ เพราะเราจะพบความสำเร็จได้บ่อยๆ ถ้าตั้งเป้าหมายระยะยาวไว้ ก็ให้แบ่งย่อยเป็นเป้าหมายสั้นๆ
4. วัดได้ ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม อาจเป็นความพยายาม ปริมาณ โดยไม่ต้องสนใจคุณภาพที่ยอดเยี่ยม ผลงาน เวลาที่ใช้ ฯลฯ

5. สามารถทำได้จริง ไม่ใช่เป้าหมายในฝัน

6. คำมั่นสัญญา จงให้คำมั่นสัญญากับตนเองในการทำเป้าหมายที่ตั้งขึ้นนี้ให้เป็นจริง

**กลยุทธ์ CORE นำมาประยุกต์ใช้ ดังนี้**

1. กำหนดเป้าหมายเรื่องส่วนตัว อาชีพ อนาคตที่มีความท้าทาย
2. เขียนเป้าหมายที่ท้าทายในกระดาษ โดยไม่ต้องแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. ตอบคำถามแต่ละข้อ ดังนี้

**มิตិควบคุม**

- ทุกสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุมมีอะไรบ้าง
- ในจำนวนนี้ สิ่งไหนที่อยู่เหนือการควบคุมจริงๆ
- ถ้าเราใช้ศักยภาพที่มีอยู่เพื่อควบคุมสถานการณ์นี้ 2 สิ่งแรกที่สำคัญที่สุดคืออะไร

**มิตិความรับผิดชอบ**

- เราสามารถทำให้เกิดเรื่องดีๆ ในสถานการณ์นี้ ได้อย่างไร จะเริ่มที่ไหน

**มิติผลกระทบ**

- สิ่งเลวร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้นได้มีอะไรบ้าง
- เราได้คิดถึงด้านเลวร้ายแล้ว ลองคิดถึงสิ่งที่ดีที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้นได้
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อลดความเลวร้ายให้น้อยที่สุดในสถานการณ์นี้
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อเพิ่มสิ่งดีๆให้มากที่สุด ในสถานการณ์นี้ เขียนรายการ

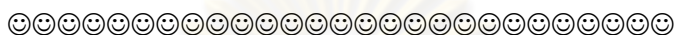
**มิติความคงทน**

- ความสำเร็จหรือความคาดหวังของเราคืออะไร เขียนบรรยายรายละเอียด
- สิ่งที่เราสามารถทำได้เดี๋ยวนี้ ทำได้อย่างดี ก็อะไร เขียนรายการ



**ลงมือทำ**

- สิ่งที่ทำให้ฉันมั่นใจว่าจะทำเป็นสิ่งแรกคืออะไร
- เราจะเริ่มทำเมื่อไหร่
- เราจะทำอย่างไร



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน การกำหนดเป้าหมายด้วยกลยุทธ์ CORE

เป้าหมายที่ฉันเลือก 1 เรื่อง คือ .....

กลยุทธ์ CORE ในการเดินไปสู่เป้าหมายของฉัน

มิตिकวคุม

.....  
.....  
.....  
.....

มิติสเหตุและความรับผิดชอบ

.....  
.....  
.....  
.....

มิตีผลกระทบ

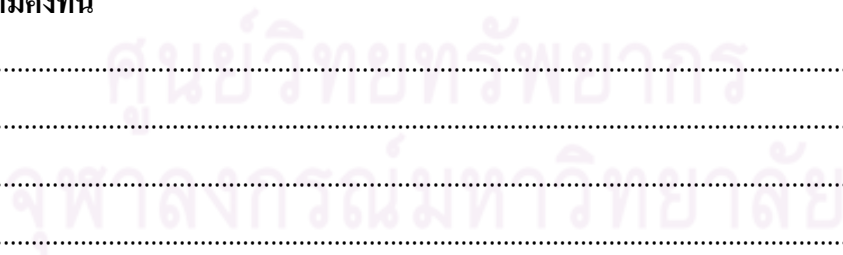
.....  
.....  
.....  
.....

มิตีความคงทน

.....  
.....  
.....  
.....

ขั้นตอนการลงมือกระทำ

.....  
.....  
.....  
.....





**แบบรายงานตนเอง**  
**เรื่อง กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ**

**คำชี้แจง :** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**  
 มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**  
 ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**  
 น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**  
 น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

| ข้อความ  | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น<br>หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|--|---|-----|---------|------|------------|
|  | มากที่สุด                                   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันเข้าใจความหมายของคำว่า “ ต้องทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ”                            |   |     |         |      |            |
| 2. ฉันระบุวินัยในตนเองที่ต้องพัฒนาเพื่อเป้าหมายในชีวิตของฉัน                           |   |     |         |      |            |
| 3. ฉันรู้จักวิธีง่ายๆ ในการสร้างวินัยให้ตนเอง  |   |     |         |      |            |
| 4. ฉันรู้จักตนเองมากขึ้น หลังจากการกำหนดเป้าหมายในชีวิต                                |   |     |         |      |            |
| 5. ฉันแสดงความคิดเห็นและให้ผลป้อนกลับกับเพื่อน ด้วยการสื่อสารทางบวก                    |   |     |         |      |            |
| 6. ฉันรับฟังเรื่องราวของเพื่อนอย่างให้เกียรติ  |   |     |         |      |            |
| 7. ฉันได้สำรวจความมีวินัยในตนเอง ขณะร่วมกิจกรรม  |   |     |         |      |            |
| 8. ฉันเชื่อว่า ถ้าฉันมีวินัยในตนเอง ฉันจะเป็นผู้มีอำนาจควบคุมชีวิตของตนเอง และมีเสน่ห์ |   |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 19

เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค  
ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1 กิจกรรมเพิ่มพลังสติ

เวลาที่ใช้ 15 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนฝึกพลังสติ

สาระเนื้อหา

พลังสติ หรือพลังสมาธิ เป็นสภาวะที่จิตใจของคนเราเป็นหนึ่งเดียวในการจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งจะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการทำภารกิจใดๆในชีวิต

การฝึกสติเป็นเรื่องที่สามารถฝึกฝนได้ ผู้ที่มีสติสูงจะมีความรู้สึกตัวสูง ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถควบคุมทุกอิริยาบถของชีวิตได้อย่างเหมาะสม เช่น การนั่ง ยืน เดิน วิ่ง ฯลฯ ดังนั้นบุคคลเหล่านี้จะมีบุคลิกภาพที่สง่างาม สාරวม สามารถควบคุมทุกพฤติกรรมของชีวิตตนเองได้

สติเปรียบเสมือนหางเสือของชีวิตที่คอยควบคุมชีวิตของเราให้เดินไปตามทิศทางที่เรามุ่งหมายได้อย่างรวดเร็วแน่นอนและมั่นคง การฝึกสติหรือฝึกสมาธิจึงเป็นความจำเป็นพื้นฐานในการพัฒนาทุกเรื่องในชีวิตของเรา

การฝึกสติมีหลายวิธี วิธีการหนึ่งที่ได้ผลรวดเร็วที่สุด ได้แก่ การฝึกเดินรำเกาซิกิ (Kaoshikii) ผู้ประดิษฐ์ท่านี้คือ PR. Sarkar โยคีผู้ยิ่งใหญ่ผู้ก่อตั้งแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การเดินเกาซิกิประกอบด้วย 18 จังหวะ คือ ไปทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปข้างหน้า 3 จังหวะ และไปข้างหลัง 5 จังหวะ (ดูจากใบงานการฝึกเดินรำเกาซิกิ) ผู้ฝึกต้องมีสมาธิอย่างสูง เพราะต้องควบคุมการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันของมือและเท้า พร้อมกับภาวนาคำภาษาสันสกฤตว่า บาบานัม เควาลัม (BABA NAM KEVALAM) ซึ่งแปลว่า ความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง หรือมีความรักให้กับตนเองและมีความรักกับทุกสิ่งทุกอย่าง ในขณะที่เดินรำเกาซิกิ ผู้ฝึกจะส่งความรักให้กับตนเองและทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ทำเดินรำเกาซิกิทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดพลังสติสูง ควบคู่ไปกับการยกจิตใต้สำนึกของผู้ฝึกให้เกิดพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม “ เราเคยทำกิจกรรมหนึ่ง แต่ไปคิดถึงเรื่องอื่นๆในเวลาเดียวกันหรือไม่ ” “ เราสามารถจดจำเรื่องราวต่างๆ โดยไม่ตั้งใจฟังหรืออ่านได้หรือไม่ ” “ เมื่อเราต้องการใช้สมาธิทำงาน เราสั่งตัวเองอย่างไร ”



## สาระเนื้อหา

สมาชิกสร้างผลงานร่วมกัน เป็นเรื่องราวสมมุติ 1 เรื่อง ที่แสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

สมาชิกเสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาลงมือได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นกิจกรรมทั้งหมดที่เรียนมา

สมาชิกเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาลงมือได้ผลด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ คือ **แนวทางแก้ไขปัญหามาตามขั้นตอนของ LEAD (LEAD Sequence)**

L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด ดำเนินตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง
- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระทบไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ

- มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดเยื้อของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก
- เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ

## กิจกรรมเรียนรู้

### ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม
2. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ความคาดหวังจาก

กิจกรรม การประเมินผล

### ขั้นตอนการเรียนรู้

1. จากการอบรม ครั้งที่ 11 ที่สมาชิกได้รับมอบหมายให้สร้างผลงานร่วมกัน กลุ่มสมาชิกที่ถึงกำหนดนำเสนอ เตรียมตัวนำเสนอ บทละครสั้น 1 เรื่อง ใช้เวลา 20 นาที สื่อให้เห็นสิ่งต่างๆ เหล่านี้ (ตาม ใบงานสร้างผลงานร่วมกัน)

1.1 ปัญหาอุปสรรค หรือความยากลำบาก หรือทุกข์ทรมานที่บุคคลในเรื่องได้รับ โดยแสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

1.2 เสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาลงมือได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เช่น การคิดทางบวก การฝึกสติ การให้พลังทางบวก การจินตนาการ ฯลฯ (ทั้งหมดที่ฝึกปฏิบัติมา)

1.3 เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาคิดอย่างเป็นระบบ ตามขั้นตอนของ LEAD

2. สมาชิกกลุ่มอื่นๆ ทำหน้าที่

2.1 เป็นผู้ชมการแสดงอย่างตั้งใจ

2.2 ประเมินผลการแสดงของเพื่อนตาม ใบงานประเมินผลงานร่วมกัน

2.3 ชื่นชม ชักถาม สะท้อนความคิดเห็น ให้ผลป้อนกลับ

3. ผู้สอนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในเรื่อง

- เราสังเกตเห็นหรือไม่ ว่าเราต้องคิดหาคำพูดเพื่อสื่อองค์ประกอบของ AQ ทั้ง 4 มิติ แสดงให้เห็นว่า ในเวลาปกติ ที่เราสื่อสารกับผู้อื่น เราเองก็ได้สื่อสารมิติต่างๆของ AQ ของเรา ออกไปทั้งในระดับสูง และต่ำ

- เพราะเหตุใด เราจึงเลือกใช้วิธีการนั้นๆ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อบรรเทา ปัญหาหรือการแก้ไขปัญหาลงมือได้ เพราะเหตุใด

- การเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย ช่วยให้ผลงานบรรลุผลสำเร็จได้อย่างไร

- การคิดเป็นระบบสำคัญอย่างไร ในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย

3. ผู้สอนเพิ่มเติม ชี้แนะข้อสังเกตในการนำลำดับขั้นตอนของ LEAD มาใช้ ประเด็น

สำคัญคือ ต้องวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคตามองค์ประกอบของ AQ ให้ชัดเจนก่อน วิเคราะห์ปัญหาทีละเรื่อง เพื่อนำไปสู่การตั้งเป้าหมาย เลือกวิธีการแก้ไขและนำสู่การปฏิบัติอย่างได้ผล



### สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน ประเมินผลงานร่วมกัน
2. ใบงาน สาระสำคัญในการสร้างผลงานร่วมกัน

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (การคิดอย่างเป็นระบบ)
2. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

#### เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (การคิดอย่างเป็นระบบ)
2. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

#### เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (การคิดอย่างเป็นระบบ) ไม่ต่ำกว่า 80 %
2. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ใบงาน ประเมินผลงานร่วมกัน (กลุ่ม)

**คำชี้แจง :** จงประเมินการสร้างผลงานร่วมกันของเพื่อนสมาชิก โดยพิจารณาข้อความในรายการ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของตนเอง โดยที่

มาก หมายถึง เรื่องราวในบทละคร แสดงออกอย่างชัดเจน

ปานกลาง หมายถึง เรื่องราวในบทละคร แสดงออกบ้าง คลุมเครือ

น้อย หมายถึง เรื่องราวในบทละคร ไม่มีการแสดงออกให้เห็น

| รายการ  | ระดับความชัดเจน |         |      |
|---|-----------------|---------|------|
|   | มาก             | ปานกลาง | น้อย |
| องค์ประกอบสำคัญของ AQ 4 มิติ - เรื่องราวในบทละครสื่อให้เห็นถึง .....  |                 |         |      |
| 1. มิติการควบคุม  |                 |         |      |
| 2. มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ   |                 |         |      |
| 3. มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย  |                 |         |      |
| 4. มิติความคงทน   |                 |         |      |
| เรื่องราวในบทละคร แสดงให้เห็นถึงการใช้นวัตกรรมไอคิวแมนนิส เพื่อเพิ่ม AQ ในข้อใดบ้าง (จากบทละคร อาจสื่อให้เห็นกิจกรรมด้านล่างทั้งหมดหรือบางส่วน ดังนั้น ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าพบเห็น แล้วประเมินความชัดเจน) |                 |         |      |
| 1. การออกกำลังกาย (โยคะ เกาซิก)   |                 |         |      |
| 2. คลื่นสมองต่ำด้วย พลังสติ สมาธิ   |                 |         |      |
| 3. ผ่อนคลายด้วยพลังจินตนาการ  |                 |         |      |
| 4. การให้พลังทางบวก เช่น ยิ้ม สบตา ชมเชย สัมผัส สวัสดิ์   |                 |         |      |
| 5. การสร้างพลังแห่งความเชื่อมั่น  |                 |         |      |
| 6. การมองโลกในแง่บวก  |                 |         |      |
| 7. การสร้างวินัยให้ตนเอง การฝึกฝนสม่ำเสมอ   |                 |         |      |
| 8. การสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น  |                 |         |      |
| 9. การพูดคำพูดบวกกับตนเองและผู้อื่น สื่อสารทางบวก   |                 |         |      |
| เรื่องราว สื่อการคิดอย่างเป็นระบบตามขั้นตอน LEAD  |                 |         |      |
| การสร้างผลงานร่วมกัน - เรื่องราวในบทละคร  |                 |         |      |
| 1. มีความสอดคล้องกัน  |                 |         |      |
| 2. วิธีการที่เลือกใช้จัดปัญหาอุปสรรคสมเหตุสมผล มีความเป็นไปได้  |                 |         |      |
| 4. การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อความสำเร็จกลุ่ม   |                 |         |      |
| การประเมินโดยภาพรวม   |                 |         |      |
| รวมคะแนน  |                 |         |      |

### ใบงาน สาระสำคัญในการสร้างผลงานร่วมกัน

สมาชิกสร้างผลงานร่วมกัน เป็นเรื่องราวสมมุติ 1 เรื่อง ที่แสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

สมาชิกเสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาว่างได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นกิจกรรมทั้งหมดที่เรียนมา

สมาชิกเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาว่างการคิดอย่างเป็นระบบ คือ

**แนวทางแก้ไขปัญหาว่างขั้นตอนของ LEAD (LEAD Sequence)**

L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด กำหนดตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง
- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระทบไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ

- มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดเยื้อของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก
- เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ



### แบบวัดความรู้

เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค - กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ (1) (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าคุณต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าคุณไม่ต้อง

- 1 ..... ปีม์ กังวลกับน้ำหนักตัวของเธอ แต่ก็ยังชอบกินไก่ทอดและพิซซ่า เธอบอกใครๆ ว่าเพราะเพื่อนในกลุ่มชวน เหตุการณ์นี้แสดงให้เห็นว่า ปีม์มี AQ ใน มิติควบคุม ต่ำ
- 2 ..... เหมียว เชื่อว่าตนเองมีส่วนช่วยลดภาวะโลกร้อน เธอจึงใช้ถุงผ้าเวลาไปจ่ายกับข้าวที่ตลาด สถานการณ์นี้แสดงให้เห็นว่า เหมียวมี AQ ใน มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ สูง
- 3 ..... “ใครๆก็ชอบจดจำแต่เรื่องไม่ดี ฉันเราคบหาเป็นเพื่อนกับเขา เราก็จะถูกเหมารวมว่าเป็นคนแบบเดียวกับเขา นิสัยพวกนี้ไม่มีวันเปลี่ยนแปลงได้ “ คำพูดดังกล่าวแสดงว่าผู้กล่าวมี AQ ใน มิติควบคุม ต่ำ
- 4 ..... การฝึกโยคะและเดินรำเกาซิกช่วยคืนสมดุลให้ร่างกาย บริหารอวัยวะภายใน กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และพลังงานในร่างกาย
- 5 ..... การทำให้มีคลื่นสมองต่ำ หรือเข้าสู่คลื่นอัลฟา (Alpha Wave) สามารถทำให้บุคคลสงบ เยือกเย็น ตื่นตัวพร้อมในการทำภารกิจ ใช้เวลาสั้นๆแต่ทำงานได้มาก
- 6 ..... การสื่อสารทางบวก ช่วยให้บุคคลรอบข้างมีความรู้สึกดีกับตนเองมากขึ้น อยากทำสิ่งดีๆให้กับเรามากขึ้นด้วย
- 7 ..... การฟังการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรค เป็นการประเมินการตอบสนองโดยรวมของ AQ ว่าอยู่ในระดับสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- 8 ..... การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค เป็นการค้นหาสาเหตุจากรากเหง้าของปัญหาที่น่าจะเกิดขึ้น และเข้ารับผิดชอบความเสียหายทั้งหมด
- 9 ..... วิธีการหนึ่งในการฝึกคิดเป็นระบบแบบ LEAD คือ การพิจารณาองค์ประกอบของ LEAD ในทุกๆที่ คำสนทนา ภาพยนตร์ ละครที่เราได้พบเจอ
- 10 ..... การคิดเป็นระบบแบบ LEAD เริ่มจากการกำหนดเป้าหมายที่ท้าทาย แต่ชัดเจน

**แบบรายงานตนเอง**  
**เรื่อง กิจกรรมพลังสติ**

**คำชี้แจง :** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

|            |         |   |              |
|------------|---------|---|--------------|
| มากที่สุด  | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | มากที่สุด    |
| มาก        | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | เป็นส่วนใหญ่ |
| ปานกลาง    | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | ระดับปานกลาง |
| น้อย       | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | บางส่วน      |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | นักศึกษาไม่ได้กระทำพฤติกรรมตามข้อความนี้เลย |              |

| ข้อความ  | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|--|--|-----|---------|------|------------|
|  | มากที่สุด                                | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันทดสอบความมีพลังสติของตนเอง   |  |     |         |      |            |
| 2. ฉันฝึกสติด้วยการเดินรำภาชิกิ  |  |     |         |      |            |
| 3. ขณะฝึกเดินรำภาชิกิ ฉันกล่าวคำสันสกฤตที่ว่า บาบา นัม เควาลัม                                 |  |     |         |      |            |
| 4. ฉันรู้ความหมายของคำ บาบา นัม เควาลัม  |  |     |         |      |            |
| 5. ฉันยึดแขน 2 ข้าง ให้ตรงแนบใบหู เพื่อส่งพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้กับทุกสรรพสิ่ง |  |     |         |      |            |
| 6. ฉันรู้สึกว่าได้บริหารอวัยวะภายในร่างกาย หลังจากการเดินรำภาชิกิ                              |  |     |         |      |            |
| 7. ฉันแบ่งปันวิธีการฝึกสติด้วยวิธีต่างๆ กับเพื่อน  |  |     |         |      |            |
| 8. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนอย่างให้เกียรติ  |  |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 20

เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค  
ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ (2)

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา

เพื่อให้ผู้เรียนสร้างผลงานร่วมกันในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

สมาชิกสร้างผลงานร่วมกัน เป็นเรื่องราวสมมุติ 1 เรื่อง ที่แสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

สมาชิกเสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาลงมือได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นกิจกรรมทั้งหมดที่เรียนมา

สมาชิกเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาลงมือได้ผล ด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ คือ

**แนวทางแก้ไขปัญหาลงมือได้ผลตามขั้นตอนของ LEAD (LEAD Sequence)**

L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด ตำนานตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง
- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระทบไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาคงจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ

- มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดหยุ่นของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก
- เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ

## กิจกรรมเรียนรู้

### ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจสมาชิกด้วยการสำรวจ “คุณมีความสุขในชีวิตแค่ไหน” เนื่องจาก บุคคลที่มีความสุขมักชอบทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ใช้ความสามารถที่มีเต็มที่ พึ่งพาตนเองได้ดี มีระเบียบวินัย ไม่เก็บอารมณ์ลบไว้นานๆ ทำภารกิจต่างๆอย่างมีสมาธิ และรู้สึกว่าคุณค่าตนเองก้าวหน้าขึ้น ประสบความสำเร็จอยู่เสมอๆ คุณสมบัติเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม

3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ความคาดหวังจาก

กิจกรรม การประเมินผล

### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. จากกรอบครั้งที่ 11 ที่สมาชิกได้รับมอบหมายให้สร้างผลงานร่วมกัน กลุ่มสมาชิกที่ถึงกำหนดนำเสนอ เตรียมตัวนำเสนอ บทละครสั้น 1 เรื่อง ใช้เวลา 20 นาที สื่อให้เห็นสิ่งต่างๆเหล่านี้

1.1 ปัญหาอุปสรรค หรือความยากลำบาก หรือทุกข์ทรมานที่บุคคลในเรื่องได้รับ โดยแสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

1.2 เสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหอย่างได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เช่น การคิดทางบวก การฝึกสติ การให้พลังทางบวก การจินตนาการ ฯลฯ (ทั้งหมดที่ฝึกปฏิบัติมา)

1.3 เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาคิดอย่างเป็นระบบ ตามขั้นตอน LEAD

2. สมาชิกกลุ่มอื่นๆ ทำหน้าที่

2.1 เป็นผู้ชมการแสดงอย่างตั้งใจ

2.2 ประเมินผลการแสดงของเพื่อน ตามใบงานประเมินผลงานร่วมกัน

2.3 ชื่นชม ชักถาม สะท้อนความคิดเห็น ให้ผลป้อนกลับ

3. ผู้สอนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในเรื่อง

- เราสังเกตหรือไม่ว่าเรื่องราวที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ เป็นเรื่องชีวิตตัวอย่าง วิธีการหนึ่งในการฝึกวิเคราะห์ AQ ก็คือ การสังเกตเหตุการณ์และการตอบสนองของผู้อื่นในเหตุการณ์นั้นจะช่วยให้เราประเมิน AQ ว่าอยู่ในระดับสูงหรือต่ำ อย่างรวดเร็ว และยังเป็นแบบอย่างให้เราทราบว่าวิธีการที่เขาใช้ให้ผลลัพธ์อย่างไร สำเร็จหรือล้มเหลว

- เพราะเหตุใด เราจึงเลือกใช้วิธีการนั้นๆ ตามแนวคิดนี้ โออิเวนนิสเพื่อบรรเทาปัญหาหรือการแก้ปัญหา เพราะเหตุใด

- การเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย ช่วยให้เราแก้ไขปัญหาอุปสรรคอย่างไร

### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม
2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย
3. ผู้สอนเพิ่มเติมประเด็น ข้อสังเกตจากผลงานของกลุ่ม

### สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน ประเมินผลงานร่วมกัน
2. ใบงาน สาระสำคัญในการสร้างผลงานร่วมกัน

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (การคิดอย่างเป็นระบบ 2 )
2. การรายงานตนเอง
3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

#### เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (การคิดอย่างเป็นระบบ 2)
2. แบบรายงานตนเอง
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

#### เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (การคิดอย่างเป็นระบบ 2) ไม่น้อยกว่า 80 %



2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %
3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ใบงาน ประเมินผลงานร่วมกัน (กลุ่ม)

**คำชี้แจง :** จงประเมินการสร้างผลงานร่วมกันของเพื่อนสมาชิก โดยพิจารณาข้อความในรายการ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของตนเอง โดยที่

มาก หมายถึง เรื่องราวในบทละคร แสดงออกอย่างชัดเจน

ปานกลาง หมายถึง เรื่องราวในบทละคร แสดงออกบ้าง คลุมเครือ

น้อย หมายถึง เรื่องราวในบทละคร ไม่มีการแสดงออกให้เห็น

| รายการ  | ระดับความชัดเจน |         |      |
|---|-----------------|---------|------|
|   | มาก             | ปานกลาง | น้อย |
| องค์ประกอบสำคัญของ AQ 4 มิติ - เรื่องราวในบทละครสื่อให้เห็นถึง .....  |                 |         |      |
| 1. มิติการควบคุม  |                 |         |      |
| 2. มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ   |                 |         |      |
| 3. มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย  |                 |         |      |
| 4. มิติความคงทน   |                 |         |      |
| เรื่องราวในบทละคร แสดงให้เห็นถึงการใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเพิ่ม AQ ในข้อใดบ้าง (จากบทละคร อาจสื่อให้เห็นกิจกรรมด้านล่างทั้งหมดหรือบางส่วน ดังนั้น ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าพบเห็น แล้วประเมินความชัดเจน) |                 |         |      |
| 1. การออกกำลังกาย (โยคะ เกาชิกิ)  |                 |         |      |
| 2. คลื่นสมองต่ำด้วย พลังสติ สมาธิ   |                 |         |      |
| 3. ผ่อนคลายด้วยพลังจินตนาการ  |                 |         |      |
| 4. การให้พลังทางบวก เช่น ยิ้ม สบตา ชมเชย สัมผัส สวัสดิ์   |                 |         |      |
| 5. การสร้างพลังแห่งความเชื่อมั่น  |                 |         |      |
| 6. การมองโลกในแง่บวก  |                 |         |      |
| 7. การสร้างวินัยให้ตนเอง การฝึกฝนสม่ำเสมอ   |                 |         |      |
| 8. การสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น  |                 |         |      |
| 9. การพูดคำพูดบวกกับตนเองและผู้อื่น สื่อสารทางบวก   |                 |         |      |
| เรื่องราว สื่อการคิดอย่างเป็นระบบตามขั้นตอน LEAD  |                 |         |      |
| การสร้างผลงานร่วมกัน - เรื่องราวในบทละคร  |                 |         |      |
| 1. มีความสอดคล้องกัน  |                 |         |      |
| 2. วิธีการที่เลือกใช้จัดปัญหาอุปสรรคสมเหตุสมผล มีความเป็นไปได้  |                 |         |      |
| 4. การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อความสำเร็จกลุ่ม   |                 |         |      |
| การประเมินโดยภาพรวม   |                 |         |      |
| รวมคะแนน  |                 |         |      |

## ใบงาน สาระสำคัญในการสร้างผลงานร่วมกัน

สมาชิกสร้างผลงานร่วมกัน เป็นเรื่องราวสมมุติ 1 เรื่อง ที่แสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

สมาชิกเสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาว่างได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นกิจกรรมทั้งหมดที่เรียนมา

สมาชิกเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาว่างการคิดอย่างเป็นระบบ คือ

**แนวทางแก้ไขปัญหาว่างขั้นตอนของ LEAD (LEAD Sequence)**

L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด กำหนดตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง
- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระทบไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ

- มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดเยื้อของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก
- เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ



### แบบวัดความรู้

เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค - กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ (2) (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าคุณต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าคุณไม่ต้อง

1. .... กูกี้กิก คิดว่าข้อมูลในเครื่องคอมพิวเตอร์ทุกเรื่องสำคัญ มันอาจทำให้เราต้องถูกฟ้องร้องและไล่ออกจากงานได้ จากเหตุการณ์นี้ แสดงให้เห็นว่า กูกี้กิก มี AQ ในมิติผลกระทบ สูง
2. .... ชินจิง รู้สึกกังวลใจมาก ถ้าแฟนของเขาจะรู้ความจริงบางอย่างและปฏิเสธคบหากับเขา เพราะเขามีฐานะไม่ค่อยดี จากสถานการณ์นี้ แสดงให้เห็นว่า ชินจิงมี AQ ในมิติความคงทน ต่ำ
3. .... “ คงต้องคุยกันหน่อยแล้วละ ให้มองแง่บวกให้มากๆ เวลาทำอะไรผิดหรือไม่ถูกใจ พยายามคิดเสียว่า ก็ยังดีกว่าอะไรที่เลวร้ายกว่านี้” คำพูดดังกล่าวแสดงว่าผู้กล่าวมี AQ ใน มิติการควบคุม สูง
4. .... การเดินรำเกาซิกิ เป็นการควบคุมการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันของมือ เท้า พร้อมกับลมหายใจเข้า- ออก จึงช่วยฝึกสติอย่างสูง
5. .... พลังจินตนาการช่วยผ่อนคลาย สร้างพลังความเชื่อมั่น เปลี่ยนภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง
6. .... การให้พลังทางบวกหรือการให้พลังความรักเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยปรับคลื่นสมองให้ต่ำลง
7. .... การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา มีเป้าหมายเพื่อให้เรียนรู้ความผิดพลาดจากการกระทำนั้น นำไปสู่แนวทางการแก้ไขให้ดีขึ้น
8. .... การวิเคราะห์เหตุการณ์ เป็นการตรวจสอบว่ามีหลักฐานใดยืนยันว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ ความยากลำบากนี้จะต้องกระจายสู่ส่วนอื่นของชีวิต ปัญหาเหล่านี้ต้องคงอยู่หรือยืดเยื้อยาวนาน
9. .... การพิจารณาผลกระทบใน LEAD เป็นการค้นหาสิ่งเลวร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมถึงวิธีการทำให้ความเลวร้ายลดระดับลง
10. .... การลงมือทำ เริ่มจากการสำรวจความสามารถที่มีมากที่สุด 6 อย่างพร้อมด้วยรายชื่อผู้ช่วยเหลือ

## แบบรายงานตนเอง

## เรื่อง กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ (สำรวจความสุข)

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

|            |         |   |                  |
|------------|---------|---|------------------|
| มากที่สุด  | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | มากที่สุด        |
| มาก        | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | เป็นส่วนใหญ่     |
| ปานกลาง    | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | ระดับปานกลาง     |
| น้อย       | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ | บางส่วน          |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | นักศึกษาไม่ได้กระทำพฤติกรรม               | ตามข้อความนี้เลย |

| ข้อความ  | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|--|--|-----|---------|------|------------|
|  | มากที่สุด                                | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันสำรวจระดับความสุขของตนเอง  |  |     |         |      |            |
| 2. การสำรวจระดับความสุข ทำให้ฉันรู้ข้อมูลของตนเองบางอย่าง ที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค |  |     |         |      |            |
| 3. ฉันสามารถเลือกใช้กิจกรรมตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสที่สอดคล้องกับสถานการณ์ได้                               |  |     |         |      |            |
| 4. ฉันแสดงความคิดเห็นและให้ผลป้อนกลับเพื่อนด้วยการสื่อสารทางบวก  |  |     |         |      |            |
| 5. ฉันชมการแสดงของเพื่อนอย่างให้เกียรติ  |  |     |         |      |            |
| 6. ฉันมีใจจดจ่ออยู่กับบทละครของเพื่อน  |  |     |         |      |            |
| 7. การได้เรียนรู้ร่วมกับเพื่อนทำให้ฉันเข้าใจความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีขึ้น                          |  |     |         |      |            |
| 8. การเรียนรู้ร่วมกันทำให้ฉันค้นพบความสามารถและฝึกฝนความสามารถหลายๆเรื่องของตนเอง                          |  |     |         |      |            |

## แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 21

**เรื่อง** กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค  
ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

**ช่วงที่ 1-2** กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ (3)

**เวลาที่ใช้** 1.30 ชั่วโมง

**วัตถุประสงค์เนื้อหา**

เพื่อให้ผู้เรียนสร้างผลงานร่วมกันในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ

**วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม**

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

**สาระเนื้อหา**

สมาชิกสร้างผลงานร่วมกัน เป็นเรื่องราวสมมุติ 1 เรื่อง ที่แสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

สมาชิกเสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาลงมือได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นกิจกรรมทั้งหมดที่เรียนมา

สมาชิกเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาลงมือได้ผล ด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ คือ

**แนวทางแก้ไขปัญหาลงมือได้ผลตามขั้นตอนของ LEAD (LEAD Sequence)**

**L =** ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

**E =** การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด ตำนานตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง
- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

**A =** วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระทบไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ

- มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดหยุ่นของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก
- เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ

### กิจกรรมเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม
2. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ความคาดหวังจาก

กิจกรรม การประเมินผล

#### ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกทุกคนหลับตานิ่งๆ นึกย้อนถึงความสามารถที่ตนมี 1 เรื่อง เช่น ร้องเพลง เขียนบทกลอน เล่นกีฬา เล่นดนตรี ทำอาหาร เดินร่าแต่งเพลง ฯลฯ หลังจากนั้น จินตนาการว่า ขณะนี้ตนเองกำลังอยู่หน้าเวทีประกวดความสามารถนั้นในรอบชิงชนะเลิศ พิธีกรได้ประกาศชื่อของเราเป็นผู้ชนะเลิศ เราได้รับรางวัลแห่งความภูมิใจ บริเวณแถวหน้าสุด มีบุคคลที่เรารัก เพื่อนสนิทปรบมือ ยิ้ม สวมกอดและชื่นชมเรา พวกเขาพูดอะไรบางอย่างที่ทำให้เรายิ้มได้มากขึ้น เรารู้สึกเบิกบานใจ ภาคภูมิใจในความสำเร็จของเรา อยู่กับความรู้สึกดีๆ เช่นนี้ 10 นาที สัญญา กับตัวเองว่าเราจะเพิ่มความสามารถในตัวเราให้มากขึ้น

2. จากการเรียนการสอน ครั้งที่ 11 ที่สมาชิกได้รับมอบหมายให้สร้างผลงานร่วมกัน กลุ่มสมาชิกที่ถึงกำหนดนำเสนอ เตรียมตัวนำเสนอ บทละครสั้น 1 เรื่อง ใช้เวลา 20 นาที สื่อให้เห็นสิ่งต่างๆ เหล่านี้ (ตาม ใบงานสร้างผลงานร่วมกัน)

2.1 ปัญหาอุปสรรค หรือความยากลำบาก หรือทุกข์ทรมานที่บุคคลในเรื่องได้รับ โดยแสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติ การควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติ ความคงทน

2.2 เสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหอย่างได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เช่น การคิดทางบวก การฝึกสติ การให้พลังทางบวก การจินตนาการ ฯลฯ (ทั้งหมดที่ฝึกปฏิบัติมา)

2.3 เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ ตามขั้นตอน LEAD

3. สมาชิกกลุ่มอื่นๆ ทำหน้าที่
  - 3.1 เป็นผู้ชมการแสดงอย่างตั้งใจ
  - 3.2 ประเมินผลการแสดงของเพื่อน ตามใบงานประเมินผลงานร่วมกัน
  - 3.3 ชื่นชม ชักถาม สะท้อนความคิดเห็น ให้ผลป้อนกลับ
4. ผู้สอนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในเรื่อง
  - เพราะเหตุใด เราจึงเลือกใช้วิธีการนั้นๆ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อบรรเทา

ปัญหาหรือการแก้ปัญหา เพราะเหตุใด

- การเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย ช่วยให้เราแก้ไขปัญหาคืออะไร
- การผ่อนคลาย มีคลื่นสมองต่ำ ช่วยให้เราแก้ไขปัญหาคืออะไร

### ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม
2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย
3. ผู้สอนเพิ่มเติม ดังนี้

- กระตุ้นให้ผู้เรียนนำการปฏิบัติจากแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ โยคะ เกาชิก การทำให้คลื่นสมองต่ำด้วยการฝึกสติ ทำสมาธิ การผ่อนคลายด้วยจินตนาการ การคิดบวก การให้พลังความรัก การใช้คำพูดบวกกับตนเองและผู้อื่น การสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจให้ตนเองและผู้อื่น การสร้างพลังแห่งความเชื่อมั่น โดยพยายามปฏิบัติหลักเหล่านี้บ่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ นำเข้ามาอยู่ในชีวิตประจำวัน

- จูงใจให้นำหลักการเรียนรู้ร่วมกัน คือ การพึ่งพาอาศัยกันและกันเพื่อความสำเร็จ การมีปฏิสัมพันธ์กัน การตรวจสอบความรับผิดชอบในงาน การใช้ทักษะทางสังคม รวมถึงการใช้กระบวนการกลุ่ม โดยนำหลักการเหล่านี้มาใช้งานร่วมกันเพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความเข้าใจ ที่ตนเองเป็นผู้กระทำ รู้จริง จึงสามารถนำไปต่อยอดความรู้ด้วยตนเองได้ และเป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญเพื่อสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

4. ผู้สอนปิดการอบรม เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้วยกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน

### สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน ประเมินผลงานร่วมกัน
2. ใบงาน สาระสำคัญในการสร้างผลงานร่วมกัน

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค



(การคิดอย่างเป็นระบบ 3 )

2. การรายงานตนเอง
3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

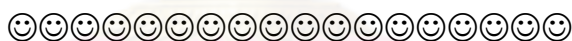
#### เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค  
(การคิดอย่างเป็นระบบ 3 )

2. แบบรายงานตนเอง
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

#### เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (การคิดอย่างเป็นระบบ 3) ไม่ต่ำกว่า 80 %
2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %
3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ใบงาน ประเมินผลงานร่วมกัน (กลุ่ม)

**คำชี้แจง :** จงประเมินการสร้างผลงานร่วมกันของเพื่อนสมาชิก โดยพิจารณาข้อความในรายการ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของตนเอง โดยที่

มาก หมายถึง เรื่องราวในบทละคร แสดงออกอย่างชัดเจน

ปานกลาง หมายถึง เรื่องราวในบทละคร แสดงออกบ้าง คลุมเครือ

น้อย หมายถึง เรื่องราวในบทละคร ไม่มีการแสดงออกให้เห็น

| รายการ  | ระดับความชัดเจน |         |      |
|---|-----------------|---------|------|
|   | มาก             | ปานกลาง | น้อย |
| องค์ประกอบสำคัญของ AQ 4 มิติ - เรื่องราวในบทละครสื่อให้เห็นถึง .....  |                 |         |      |
| 1. มิติการควบคุม  |                 |         |      |
| 2. มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ   |                 |         |      |
| 3. มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย  |                 |         |      |
| 4. มิติความคงทน   |                 |         |      |
| เรื่องราวในบทละคร แสดงให้เห็นถึงการใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเพิ่ม AQ ในข้อใดบ้าง (จากบทละคร อาจสื่อให้เห็นกิจกรรมด้านล่างทั้งหมดหรือบางส่วน ดังนั้น ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าพบเห็น แล้วประเมินความชัดเจน) |                 |         |      |
| 1. การออกกำลังกาย (โยคะ เกาซิกิ)  |                 |         |      |
| 2. คลื่นสมองต่ำด้วยพลังสติ สมาธิ  |                 |         |      |
| 3. ผ่อนคลายด้วยพลังจินตนาการ  |                 |         |      |
| 4. การให้พลังทางบวก เช่น ยิ้ม สบตา ชมเชย สัมผัส สวัสดิ์   |                 |         |      |
| 5. การสร้างพลังแห่งความเชื่อมั่น  |                 |         |      |
| 6. การมองโลกในแง่บวก  |                 |         |      |
| 7. การสร้างวินัยให้ตนเอง การฝึกฝนสม่ำเสมอ   |                 |         |      |
| 8. การสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น  |                 |         |      |
| 9. การพูดคำพูดบวกกับตนเองและผู้อื่น สื่อสารทางบวก   |                 |         |      |
| เรื่องราว สื่อการคิดอย่างเป็นระบบตามขั้นตอน LEAD  |                 |         |      |
| การสร้างผลงานร่วมกัน - เรื่องราวในบทละคร  |                 |         |      |
| 1. มีความสอดคล้องกัน  |                 |         |      |
| 2. วิธีการที่เลือกใช้จัดปัญหาอุปสรรคสมเหตุสมผล มีความเป็นไปได้  |                 |         |      |
| 4. การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อความสำเร็จกลุ่ม   |                 |         |      |
| การประเมินโดยภาพรวม   |                 |         |      |
| รวมคะแนน  |                 |         |      |

## ใบงาน สาระสำคัญในการสร้างผลงานร่วมกัน

สมาชิกสร้างผลงานร่วมกัน เป็นเรื่องราวสมมุติ 1 เรื่อง ที่แสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

สมาชิกเสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาว่างได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นกิจกรรมทั้งหมดที่เรียนมา

สมาชิกเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาว่างการคิดอย่างเป็นระบบ คือ

**แนวทางแก้ไขปัญหาว่างขั้นตอนของ LEAD (LEAD Sequence)**

L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด กำหนดตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง
- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระทบไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ

- มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดเยื้อของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก
- เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ



### แบบวัดความรู้

เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค - กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ (3) (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษาไม่เห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. .... ต้นข้าว กำลังหาข้อมูลงานวิจัย เธอโทรไปหาเพื่อนสนิทถามเว็บไซต์ที่อาจมีข้อมูล  
ที่จำเป็น จากสถานการณ์นี้ แสดงให้เห็นว่า ต้นข้าว มี AQ ใน มิติควบคุม สูง
2. .... “ คงต้องปรับตัวสักกระยะหนึ่ง เมื่อเปลี่ยนสถานที่เรียน อะไรมันก็เปลี่ยน นิสัย  
ต้นสาย เก็บของไม่เป็นระเบียบคงต้องเปลี่ยน เรื่องดีๆ มันย่อมเกิดขึ้นถ้าเรามี  
ระเบียบวินัย ” คำพูดดังกล่าวแสดงว่าผู้กล่าวมี AQ ใน มิติผลกระทบ สูง
3. .... คลื่นสมองสูง ทำให้บุคคลมีความคิดด้านบวกสูง มีสมาธิสูง และมีสัมผัสที่ 6 สูง
4. .... การคิดบวก ทำบวกอยู่เสมอ ทำให้เรามีความรู้สึที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น คิดเปลี่ยน  
วิกฤตเป็นโอกาสทอง
5. .... การสร้างระเบียบวินัย มีลักษณะสอดคล้องกับการตามใจตัวเอง ทำอะไรก็ตามเมื่อ  
รู้สึกอยากจะทำ และเลือกทำแต่สิ่งที่ตนเองชอบ
6. .... การฟังการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรค ไม่จำเป็นต้องแยกวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบ  
ของ AQ แต่ละมิติ เพราะถ้าผลโดยรวมสูงแสดงว่า AQ สูง
7. .... การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา เป็นการเข้ารับผิดชอบต่อความเสียหาย  
ที่รู้หรือบางส่วน หรือมีหลักฐานยืนยันเท่านั้น
8. .... การควบคุม ในการคิดเป็นระบบแบบ LEAD เป็นการค้นหาสิ่งที่อยู่เหนืออำนาจ  
การควบคุมของเรา และค้นหาศักยภาพที่เรามีเพื่อการควบคุมเหตุการณ์
9. .... การวิเคราะห์เหตุการณ์ ควรวิเคราะห์ในแง่มุมมองที่ว่า ความเลวร้ายที่เกิดขึ้นอาจไม่มี  
ที่สิ้นสุด เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้จริง
10. .... การลงมือทำ เป็นการที่บุคคลเปลี่ยนข้อมูลต่างๆที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา มาสู่การ  
ปฏิบัติอย่างเจาะจง

## แบบรายงานตนเอง

## เรื่อง กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ (ฝึกจินตนาการผ่อนคลาย)

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

|            |         |   |              |
|------------|---------|---|--------------|
| มากที่สุด  | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | มากที่สุด    |
| มาก        | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | เป็นส่วนใหญ่ |
| ปานกลาง    | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | ระดับปานกลาง |
| น้อย       | หมายถึง | พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้   | บางส่วน      |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | นักศึกษาไม่ได้กระทำพฤติกรรมตามข้อความนี้เลย |              |

| ข้อความ   | ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม |     |         |      |            |
|---|--|-----|---------|------|------------|
|   | มากที่สุด                                | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันจินตนาการถึงความสามารถ ความเก่ง เหตุการณ์ด้านบวกของตนเอง        |  |     |         |      |            |
| 2. ฉันรู้จักวิธีง่ายๆ ในการฝึกจินตนาการเพื่อผ่อนคลาย                  |  |     |         |      |            |
| 3. ฉันรู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย หลังฝึกจินตนาการ                          |  |     |         |      |            |
| 4. ฉันมีความรู้สึกดีๆกับตนเอง มีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่ามากขึ้น     |  |     |         |      |            |
| 5. ฉันแสดงความคิดเห็นและให้ผลป้อนกลับเพื่อน ด้วยการสื่อสารทางบวก      |  |     |         |      |            |
| 6. ฉันชมการแสดงของเพื่อนอย่างให้เกียรติ                               |  |     |         |      |            |
| 7. ฉันมีใจจดจ่ออยู่กับบทละครของเพื่อน                                 |  |     |         |      |            |
| 8. ฉันรู้ว่าการมีคลื่นสมองต่ำช่วยในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างไร |  |     |         |      |            |



ภาคผนวก ง

ผลการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อมูลคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค  
ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| คนที่       | ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษา |               | หลังเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษา |               |
|-------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|
|             | กลุ่มทดลอง                  | กลุ่มควบคุม   | กลุ่มทดลอง                  | กลุ่มควบคุม   |
| 1           | 175                         | 174           | 207                         | 170           |
| 2           | 157                         | 157           | 210                         | 153           |
| 3           | 158                         | 158           | 177                         | 153           |
| 4           | 159                         | 159           | 202                         | 164           |
| 5           | 179                         | 178           | 185                         | 173           |
| 6           | 167                         | 168           | 198                         | 144           |
| 7           | 186                         | 185           | 204                         | 189           |
| 8           | 177                         | 175           | 181                         | 186           |
| 9           | 192                         | 193           | 207                         | 204           |
| 10          | 160                         | 165           | 189                         | 172           |
| 11          | 185                         | 183           | 204                         | 179           |
| 12          | 180                         | 179           | 196                         | 170           |
| 13          | 164                         | 166           | 208                         | 168           |
| 14          | 173                         | 173           | 199                         | 170           |
| 15          | 161                         | 162           | 165                         | 158           |
| 16          | 176                         | 175           | 202                         | 172           |
| 17          | 192                         | 190           | 176                         | 171           |
| 18          | 183                         | 182           | 203                         | 174           |
| 19          | 168                         | 174           | 183                         | 172           |
| 20          | 167                         | 167           | 178                         | 183           |
| <b>Mean</b> | <b>172.95</b>               | <b>173.15</b> | <b>193.70</b>               | <b>171.25</b> |
| <b>S.D.</b> | <b>11.27</b>                | <b>10.40</b>  | <b>13.27</b>                | <b>13.50</b>  |

ข้อมูลคะแนนผลสัมฤทธิ์เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค  
ของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังการทดลอง

| คนที่       | ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษา | หลังเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษา |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1           | 21                          | 29                          |
| 2           | 18                          | 36                          |
| 3           | 17                          | 26                          |
| 4           | 17                          | 31                          |
| 5           | 22                          | 32                          |
| 6           | 24                          | 29                          |
| 7           | 8                           | 27                          |
| 8           | 10                          | 22                          |
| 9           | 24                          | 27                          |
| 10          | 25                          | 34                          |
| 11          | 8                           | 28                          |
| 12          | 10                          | 21                          |
| 13          | 8                           | 23                          |
| 14          | 12                          | 27                          |
| 15          | 23                          | 27                          |
| 16          | 20                          | 34                          |
| 17          | 14                          | 30                          |
| 18          | 19                          | 30                          |
| 19          | 14                          | 25                          |
| 20          | 20                          | 31                          |
| <b>Mean</b> | <b>16.70</b>                | <b>28.45</b>                |
| <b>S.D.</b> | <b>5.82</b>                 | <b>3.99</b>                 |



## ข้อมูลร้อยละของคะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน

| ครั้งที่/ คนที่ | 1            | 2            | 3            | 4            | 5            | 6            | 7            | 8            | 9            | 10           |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1               | 84.44        | 84.44        | 82.22        | 84.44        | 82.22        | 84.44        | 82.22        | 82.22        | 82.22        | 80.00        |
| 2               | 84.44        | 82.22        | 82.22        | 82.22        | 88.89        | 88.89        | 80.00        | 82.22        | 84.44        | 86.67        |
| 3               | 84.44        | 88.89        | 86.67        | 86.67        | 91.11        | 93.33        | 84.44        | 80.00        | 91.11        | 86.67        |
| 4               | 93.33        | 84.44        | 84.44        | 84.44        | 84.44        | 88.89        | 86.67        | 84.44        | 82.22        | 91.11        |
| 5               | 88.89        | 84.44        | 80.00        | 82.22        | 88.89        | 93.33        | 84.44        | 84.44        | 80.00        | 80.00        |
| 6               | 86.67        | 82.22        | 82.22        | 91.11        | 84.44        | 88.89        | 88.89        | 82.22        | 86.67        | 82.22        |
| 7               | 86.67        | 82.22        | 80.00        | 82.22        | 82.22        | 80.00        | 82.22        | 86.67        | 82.22        | 84.44        |
| 8               | 86.67        | 86.67        | 88.89        | 86.67        | 86.67        | 88.89        | 86.67        | 86.67        | 84.44        | 91.11        |
| 9               | 84.44        | 84.44        | 84.44        | 84.44        | 91.11        | 88.89        | 84.44        | 84.44        | 82.22        | 86.67        |
| 10              | 91.11        | 86.67        | 88.89        | 91.11        | 91.11        | 84.44        | 88.89        | 84.44        | 84.44        | 84.44        |
| 11              | 86.67        | 86.67        | 84.44        | 88.89        | 86.67        | 86.67        | 86.67        | 86.67        | 84.44        | 86.67        |
| 12              | 84.44        | 84.44        | 82.22        | 86.67        | 84.44        | 86.67        | 84.44        | 82.22        | 82.22        | 84.44        |
| 13              | 91.11        | 88.89        | 84.44        | 88.89        | 86.67        | 86.67        | 84.44        | 86.67        | 84.44        | 86.67        |
| 14              | 88.89        | 88.89        | 84.44        | 88.89        | 91.11        | 86.67        | 84.44        | 86.67        | 88.89        | 91.11        |
| 15              | 93.33        | 86.67        | 91.11        | 86.67        | 88.89        | 91.11        | 84.44        | 86.67        | 82.22        | 86.67        |
| 16              | 91.11        | 82.22        | 86.67        | 88.89        | 88.89        | 95.56        | 86.67        | 82.22        | 84.44        | 91.11        |
| 17              | 91.11        | 91.11        | 91.11        | 88.89        | 86.67        | 91.11        | 86.67        | 88.89        | 91.11        | 86.67        |
| 18              | 84.44        | 88.89        | 86.67        | 86.67        | 86.67        | 88.89        | 84.44        | 82.22        | 82.22        | 88.89        |
| 19              | 100          | 100          | 100          | 100          | 100          | 100          | 100          | 95.56        | 93.33        | 97.78        |
| 20              | 97.78        | 82.22        | 95.56        | 97.78        | 88.89        | 86.67        | 93.33        | 95.56        | 93.33        | 97.78        |
| 21              | 97.78        | 100          | 95.56        | 97.78        | 100          | 100          | 93.33        | 86.67        | 93.33        | 97.78        |
| ค่าเฉลี่ย       | <b>89.42</b> | <b>86.98</b> | <b>86.77</b> | <b>88.36</b> | <b>88.57</b> | <b>89.52</b> | <b>86.56</b> | <b>85.61</b> | <b>85.71</b> | <b>88.04</b> |

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ข้อมูลร้อยละของคะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน (ต่อ)

| ครั้งที่/ คนที่ | 11           | 12           | 13           | 14           | 15           | 16           | 17           | 18           | 19           | 20           | ค่าเฉลี่ย<br>(คนที่ 1-20) |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|
| 1               | 84.44        | 82.22        | 80.00        | 80.00        | 80.00        | 82.22        | 80.00        | 82.22        | 84.44        | 91.11        | <b>82.78</b>              |
| 2               | 84.44        | 82.22        | 80.00        | 82.22        | 82.22        | 93.33        | 86.67        | 82.22        | 82.22        | 82.22        | <b>84.00</b>              |
| 3               | 86.67        | 82.22        | 84.44        | 84.44        | 84.44        | 95.56        | 86.67        | 86.67        | 84.44        | 84.44        | <b>86.67</b>              |
| 4               | 86.67        | 86.67        | 84.44        | 91.11        | 86.67        | 88.89        | 84.44        | 86.67        | 84.44        | 84.44        | <b>86.44</b>              |
| 5               | 84.44        | 84.44        | 82.22        | 86.67        | 82.22        | 86.67        | 80.00        | 86.67        | 82.22        | 91.11        | <b>84.67</b>              |
| 6               | 84.44        | 84.44        | 84.44        | 84.44        | 86.67        | 84.44        | 84.44        | 86.67        | 82.22        | 84.44        | <b>85.11</b>              |
| 7               | 86.67        | 86.67        | 86.67        | 88.89        | 86.67        | 86.67        | 80.00        | 84.44        | 84.44        | 86.67        | <b>84.33</b>              |
| 8               | 88.89        | 84.44        | 84.44        | 86.67        | 88.89        | 88.89        | 86.67        | 86.67        | 86.67        | 86.67        | <b>87.11</b>              |
| 9               | 84.44        | 86.67        | 86.67        | 86.67        | 86.67        | 84.44        | 86.67        | 86.67        | 84.44        | 86.67        | <b>85.78</b>              |
| 10              | 84.44        | 82.22        | 84.44        | 84.44        | 86.67        | 88.89        | 91.11        | 91.11        | 84.44        | 88.89        | <b>87.11</b>              |
| 11              | 86.67        | 84.44        | 86.67        | 86.67        | 84.44        | 88.89        | 86.67        | 84.44        | 84.44        | 86.67        | <b>86.22</b>              |
| 12              | 84.44        | 86.67        | 80.00        | 84.44        | 84.44        | 84.44        | 84.44        | 84.44        | 82.22        | 91.11        | <b>84.44</b>              |
| 13              | 86.67        | 84.44        | 82.22        | 82.22        | 86.67        | 88.89        | 86.67        | 86.67        | 86.67        | 88.89        | <b>86.45</b>              |
| 14              | 84.44        | 82.22        | 91.11        | 82.22        | 84.44        | 88.89        | 86.67        | 88.89        | 84.44        | 95.56        | <b>87.44</b>              |
| 15              | 86.67        | 82.22        | 82.22        | 84.44        | 84.44        | 88.89        | 88.89        | 86.67        | 84.44        | 88.89        | <b>86.78</b>              |
| 16              | 86.67        | 82.22        | 84.44        | 82.22        | 84.44        | 88.89        | 82.22        | 88.89        | 82.22        | 91.11        | <b>86.56</b>              |
| 17              | 84.44        | 86.67        | 82.22        | 86.67        | 88.89        | 86.67        | 86.67        | 86.67        | 91.11        | 93.33        | <b>88.33</b>              |
| 18              | 93.33        | 84.44        | 84.44        | 80.00        | 86.67        | 84.44        | 84.44        | 86.67        | 84.44        | 86.67        | <b>85.78</b>              |
| 19              | 97.78        | 88.89        | 95.56        | 95.56        | 100          | 100          | 95.56        | 100          | 100          | 100          | <b>98.00</b>              |
| 20              | 80.00        | 88.89        | 95.56        | 80.00        | 95.56        | 100          | 95.56        | 97.78        | 95.56        | 100          | <b>92.89</b>              |
| 21              | 97.78        | 86.67        | 82.22        | 95.56        | 95.56        | 100          | 80.00        | 97.78        | 95.56        | 100          | <b>94.67</b>              |
| ค่าเฉลี่ย       | <b>86.88</b> | <b>84.76</b> | <b>84.97</b> | <b>85.50</b> | <b>86.98</b> | <b>89.52</b> | <b>85.93</b> | <b>88.04</b> | <b>86.24</b> | <b>89.95</b> | <b>87.22</b>              |

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวสุธีรา นิมิตรนิวัฒน์ เกิดเมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2511 ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับบัณฑิต สาขามัธยมศึกษา (จิตวิทยาการศึกษา) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2533 หลังจากนั้นเข้าทำงานบริษัทในเครือสหพัฒน์ปิโตรเลียม จำกัด ตำแหน่งเจ้าหน้าที่บริหารงานบุคคล เป็นเวลา 1 ปี สำเร็จการศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2537 เข้าทำงานในบริษัทศรีอยุธยาประกันภัย จำกัด (มหาชน) ตำแหน่งหัวหน้าแผนกพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นเวลา 8 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 เข้าทำงานที่มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ตำแหน่งอาจารย์ประจำกลุ่มวิชาจิตวิทยา ศึกษาต่อหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย