

การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

นางสาวสุธิดา พลขำนิ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาอุดมศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2555

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository(CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

AN ADVERSITY QUOTIENT ENHANCEMENT FOR THAI UNIVERSITY STUDENTS

Miss Suthida Phonchamni

**A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Higher Education**

Department of Education policy, Management, and Leadership

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2012

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ของนิสิตนักศึกษาไทย
โดย	นางสาวสุธิดา พลธานี
สาขาวิชา	อุดมศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พันธ์ศักดิ์ พลสารรัมย์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณี หงษ์ศิริวัฒน์

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาคุุญญิตบัณฑิต

.....คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนิตา รักษ์พลเมือง)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิภา ปรัชญพฤทธิ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พันธ์ศักดิ์ พลสารรัมย์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณี หงษ์ศิริวัฒน์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.อังฉรา ไชยูปถัมภ์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ศรเนตร อารีโสภณพิเชฐ)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา)

สุจิตา พลธานี : การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย.

(AN ADVERSITY QUOTIENT ENHANCEMENT FOR THAI UNIVERSITY STUDENTS)

อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ผศ.ดร.พันธ์ศักดิ์ พลสารมัย, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม : ผศ.ดร.อรุณี หงษ์ศิริวัฒน์, 488 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย วิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย สร้างและทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตนักศึกษาไทยและผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ โดยกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย 1) นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน จำนวน 1,439 คน 2) นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ชั้นปีที่ 1 ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 30 คน 3) ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) เครื่องมือหลักที่ใช้ในการศึกษาตามรายวัตถุประสงค์การวิจัย 2) เครื่องมือที่ใช้ทดลองภายในโปรแกรม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1.การศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ร้อยละ 86.56 (1,439 คน) พบว่า นิสิตนักศึกษาไทยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมากที่สุด คือ ด้านความอดทน ($\bar{x} = 2.32, SD = 0.691$) รองลงมา คือ ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา ($\bar{x} = 2.29, SD = 0.702$) และ ด้านความรับผิดชอบ ($\bar{x} = 2.23, SD = 0.819$) ตามลำดับ แม้ว่าโดยภาพรวมค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญหาจะอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.25, SD = 0.590$)

2.การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจากการศึกษา ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแนวคิดหลัก คือ แนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient) โดยสตอลซ์ (Stolz) ร่วมกับแนวคิดตะวันตกและแนวคิดตะวันออก ได้แก่ แนวคิดจิตวิทยา แนวคิด ศาสนาคริสต์ ศาสนาพุทธ ศาสนาอิสลามและการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย หลักการ แนวคิดและวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการรับรู้ในตนเอง 2) ด้านความอดทน 3) ด้านความพากเพียร 4) ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา และ 5) ด้านความรับผิดชอบ

3.โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยสร้างขึ้นจากการศึกษา สภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยและการวิเคราะห์หลักการ แนวคิดและวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย โดยวิเคราะห์สาระร่วมกับผลทัศนะจากผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการ ได้แก่ 3.1) การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง 3.2) การเตรียมความพร้อม 3.3) การกำหนดคุณสมบัติของวิทยากรและทีมงาน 3.4) การดำเนินกิจกรรมโปรแกรม ประกอบด้วย ปฐมนิเทศ 1 ครั้ง การฝึกอบรม รวม 17 ครั้ง (ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที) ปัจฉิมนิเทศ 1 ครั้ง และการสนับสนุนหลังการฝึก รวม 8 ครั้ง (ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที) 3.5) ผลที่ได้รับจากการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามโปรแกรมโดยใช้แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคร่วมกับแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม 4) ผลการทดลองใช้โปรแกรมเมื่อนำไปใช้กับนิสิตนักศึกษา ภายหลังการทดลองพบว่า นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมมีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคขึ้นและมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยแสดงว่า โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยได้บรรลุตามเป้าหมาย

ภาควิชา นโยบาย,การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา ลายมือชื่อนิสิต.....
สาขาวิชา อุดมศึกษา..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....
ปีการศึกษา 2555..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

5184284227 : MAJOR HIGHER EDUCATION

KEYWORDS : AN ADVERSITY QUOTINT / ENHANCEMENT /THAI UNIVERSITY STUDENTS

SUTHIDA PHONCHAMNI: AN ADVERSITY QUOTINT ENHANCEMENT FOR THAI UNIVERSITY STUDENTS. ADVISOR : ASST. PROF. PANSAK POLSARAM, Ph.D., CO-ADVISOR : ASST. PROF. ARUNEE HONGSIRIWAT, Ph.D., 488 pp.

This research aimed to study the nature and problems of Thai university students' Adversity Quotient (AQ), to analyze the principles, concepts and methods for enhancement of their AQ and to develop and experiment AQ enhancement program. The population included Thai university students and senior experts with the sample group of 1) 1,439 public and private university students, 2) 30 first-year students of Lampang Rajabhat University who voluntarily joined the program and 3) 8 senior experts. Besides, Researching tools composed as follows: 1.The main tools for studying each research objective. 2.The tools for studying and experimenting in Adversity Quotient Enhancement Program. The content analysis, descriptive statistics, frequency, mean, standard deviation, and t-test were employed in the data analysis. The research results could be summarized as follows.

1. According to the study of the nature and problems of AQ among 86.56% of Thai university students (1,439 students), their AQ problems with the three highest mean scores were the endurance (\bar{X} =2.32, SD =0.691), problem solving (\bar{X} =2.29, SD =0.702), and responsibility (\bar{X} =2.23, SD =0.819), respectively. Despite the low level (\bar{X} =2.25, SD =0.590) of overall mean score of AQ problems.

2. The content analysis of AQ enhancement was conducted through the exploration of the relevant textbooks, documents and research papers. The main concept was based on Stoltz's AQ Theory with the integration of Eastern and Western ideologies including the psychology, Buddhism, Christianity and Islam. The senior experts were also interviewed to reflect the principles, concepts and methods for Thai university students' AQ enhancement in 5 aspects: 1) self perception, 2) endurance, 3) perseverance, 4) problem solving, and 5) responsibility.

3. The development of AQ enhancement program was based on the study of the nature and problems of Thai university students' AQ and the analysis of the principles, concepts and methods for enhancement their AQ. This analysis was made in conjunction with the analysis of the specialists' attitudes including 1) principles, 2) objectives, and 3) procedures - 3.1) arrangement of the suitable environment for the sample group, 3.2) preparedness arrangement, 3.3) determination of the characteristics and duties of trainers and their staffs, 3.4) activities in the program :the orientation, 17 sessions of AQ training course (1.30 hours each), final orientation and 8 sessions of post-training supports (1.30 hours each) and 3.5) results of AQ enhancement based on the Adversity Quotient Assessment Form and Behavioral Observation Form and 4) experimental results after the implementation with the students. According to post-trial results, the students attending program activities had AQ improvement and higher AQ level when compared to the pre-trial one at the 0.5 level of significance. Therefore, it can be said that, according to those research results, the goals of Adversity Quotient Enhancement Program for Thai university students were achieved, particularly their AQ improvement.

Department <u>Education,Policy,Management, and Leadership</u>	Student's Signature.....
Field of Study : <u>Higher Education</u>	Advisor's Signature.....
Academic Year : <u>2012</u>	Co-Advisor's Signature.....

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พันธ์ศักดิ์ พลสารรัมย์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณี หงษ์ศิริวัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่า ในการให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางในการทำวิทยานิพนธ์ ตลอดจนตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง งานด้วยความเมตตาเอาใจใส่และติดตามงานอย่างสม่ำเสมอ จนทำให้การดำเนินงานวิทยานิพนธ์ใน ครั้งนี้สามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ทั้งสองเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิภา ปรัชญพฤทธิ์ ประธานกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร. อัจฉรา ไชยบุปถัมภ์ อาจารย์ ดร.ศรเนตร อารีโสภณพิเชฐ กรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ที่ให้ความกรุณา ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัย เสมอมา และขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.วัลลภา เทพหัสดิน ณ อุทยาน ที่ให้ความ เมตตา เสียสละเวลาเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ภายนอกในครั้งนี้ รวมถึงความกรุณาชี้แนะแนวทาง ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาอุดมศึกษาทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้และ ให้คำแนะนำในการพัฒนาหัวข้อวิทยานิพนธ์จนสามารถดำเนินการเป็นวิทยานิพนธ์ที่เสร็จสมบูรณ์ รวมทั้งขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ ตรวจสอบ เครื่องมือในการทำวิจัย ตลอดจนให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่กรุณาให้การสนับสนุน ทุนวิจัย “ทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์” ในครั้งนี้และขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ที่สนับสนุน ทุนการศึกษาตลอดหลักสูตรและตระหนักถึงความสำคัญให้โอกาสศึกษาต่อในระดับคุษฎ์บัณฑิต รวมถึงขอขอบคุณเพื่อนนิสิตรุ่นที่ 21 รุ่นพี่ รุ่นน้อง และกัลยาณมิตรทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือเอื้อ ออาทรเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดาผู้เป็นที่รัก รวมถึงสมาชิกทุกคนในครอบครัว ผู้ให้ ความรัก ห่วงใย เป็นกำลังใจที่สำคัญ สนับสนุนการศึกษาและการดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ จนประสบความสำเร็จ

สุดท้าย ผลประโยชน์ที่พึงได้รับจากงานวิจัย ขอมอบให้แก่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนต่อ ความสำเร็จในครั้งนี้และนิสิตนักศึกษาไทยทุกคนสามารถเผชิญอุปสรรคต่างๆ ในการดำเนินชีวิตได้ ด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	8
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	9
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	12
สรุปมโนทัศน์ที่ใช้อธิบายกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	14
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	29
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31
ตอนที่ 1 แนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค.....	32
ตอนที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีการพัฒนานิสิตนักศึกษา.....	88
ตอนที่ 3 แนวทางการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค.....	93
ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	106
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	117
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	117
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	121
การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	122
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	147
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	148
ขั้นตอนการวิจัย.....	149

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	170
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ของนิสิตนักศึกษาไทย.....	170
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย.....	178
ตอนที่ 3 ผลการสร้างและทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการ เผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย.....	203
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	266
สรุปผลการวิจัย.....	268
อภิปรายผล.....	275
ข้อเสนอแนะ.....	289
รายการอ้างอิง.....	292

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 พัฒนาการตามลำดับขั้นของมนุษย์ 8 ขั้นของมนุษย์ของอิริคสัน	91
ตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างสำหรับศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย.....	119
ตารางที่ 3 ผลสรุปทัศนะโดยภาพรวมผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านความเป็นไปได้ในการปฏิบัติของ โปรแกรม.....	128
ตารางที่ 4 เปรียบเทียบแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค.....	135
ตารางที่ 5 การปฏิบัติงานเก็บข้อมูลการทดลองโปรแกรม	158
ตารางที่ 6 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาไทย.....	171
ตารางที่ 7 สภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย โดยภาพรวม.....	174
ตารางที่ 8 สภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย จำแนกตามเกณฑ์ค่าคะแนนเฉลี่ย.....	175
ตารางที่ 9 สภาพปัญหาและอุปสรรคอื่นที่นิสิตนักศึกษากำลังเผชิญ.....	176
ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิดจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัย.....	179
ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์วิธีการจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัย.....	181
ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์หลักการจากการสัมภาษณ์.....	184
ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์แนวคิดจากการสัมภาษณ์.....	187
ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์วิธีการจากการสัมภาษณ์.....	190
ตารางที่ 15 สรุปผลการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิต นักศึกษาไทย.....	195
ตารางที่ 16 กิจกรรมฝึกอบรมในโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย.....	207
ตารางที่ 17 ผลการเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 1 โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test).....	239
ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนแบบวัดความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 2 ของนักศึกษากลุ่มทดลอง.....	240
ตารางที่ 19 บันทึกการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่างถึงความสามารถในการเผชิญ อุปสรรค.....	248

สารบัญแผนภาพ

หน้า

แผนภาพที่ 1	องค์ประกอบการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนิสิต นักศึกษาไทย.....	22
แผนภาพที่ 2	กรอบแนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค.....	35
แผนภาพที่ 3	ความเชื่อมโยงคุณสมบัติความสามารถในการเผชิญอุปสรรค.....	37
แผนภาพที่ 4	การเปรียบเทียบกับทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow).....	39
แผนภาพที่ 5	ระดับอุปสรรคและวิกฤติในชีวิต.....	41
แผนภาพที่ 6	ความสัมพันธ์ระหว่างเอคิว (AQ) ไอคิว (IQ) และอีคิว (EQ).....	46
แผนภาพที่ 7	ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งสาม.....	48
แผนภาพที่ 8	ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในความสามารถและความคาดหวัง ในผลลัพธ์.....	49
แผนภาพที่ 9	ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์.....	53
แผนภาพที่ 10	วิธีการปฏิบัติในการแก้ปัญหาด้วยมรรค.....	72
แผนภาพที่ 11	องค์ประกอบของการให้คำปรึกษา.....	101
แผนภาพที่ 12	การดำเนินงานวิจัยในขั้นตอนที่ 2.....	154
แผนภาพที่ 13	ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	163
แผนภาพที่ 14	การสร้างโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ของนิสิตนักศึกษาไทย.....	203
แผนภาพที่ 15	การดำเนินการทดลองกิจกรรมโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรคสำหรับนิสิตนักศึกษาไทย.....	237
แผนภาพที่ 16	บันทึกความถี่พฤติกรรมของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง.....	242
แผนภาพที่ 17	บันทึกความถี่พฤติกรรมของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลอง.....	243
แผนภาพที่ 18	บันทึกความถี่พฤติกรรมของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง.....	245
แผนภาพที่ 19	โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค.....	274

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบัน นิสิตนักศึกษาดำเนินชีวิตท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปตามยุคโลกาภิวัตน์ที่สังคมมีการแข่งขันและมีความซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งทำให้นิสิตนักศึกษาต้องเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ในการดำเนินชีวิต ได้แก่ ปัญหาจากสภาพแวดล้อมภายนอกมหาวิทยาลัยและปัญหาจากสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะปัญหาด้านการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย (ณัฐพล แนวจำปา, 2540; กฤตนิ ตรงสิทธิรักษ์, 2546; ราตรี พงษ์สุวรรณ, 2546; อุษากร แซ่เหล้า, 2550) ซึ่งนิสิตนักศึกษาต้องมีการปรับตัวโดยทั่วไปตั้งแต่เข้าศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 จนถึงระดับชั้นปีที่ 4 (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา, 2543) เนื่องจาก ระบบการเรียนการสอนในระดับ มหาวิทยาลัยทำให้นิสิตนักศึกษาต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองในด้านการเรียนรู้ทางวิชาการและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการปรับตัวทางด้านสังคมและอารมณ์เพื่อให้สามารถดำเนินบทบาทและหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์

การศึกษางานวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาแต่ละระดับชั้นปี คณะวิชา และสังกัดสถานศึกษามีการเผชิญปัญหาและมีวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน (พีรภาว ติมปนวิสต์, 2549) โดยผู้ที่สามารถเผชิญ อุปสรรค และสามารถจัดการกับปัญหาได้จะสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ในทางตรงกันข้าม ยังมีนิสิตนักศึกษาจำนวนหนึ่งไม่สามารถเผชิญ อุปสรรคและจัดการกับปัญหาได้ ซึ่งส่งผลต่อภาวะจิตใจทำให้ไม่มีความสุขและหาทางออก ในการแก้ไขปัญหาที่ไม่เหมาะสม (นุชลี อุปกัย, 2555) ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมหรือ โศกนาฏกรรมดังเช่นตามที่ได้รับรู้ ข้อมูลจากสื่อสารสนเทศต่างๆ

จากข้อมูลข่าวสารตามสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อสารสนเทศทางอินเตอร์เน็ต พบว่า นิสิตนักศึกษาทั้งในมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน ซึ่งศึกษาอยู่ในระดับชั้นปี คณะวิชาที่ต่างกัน (ผู้จัดการ, 2552; เติลินวิสต์, 2553; ข่าวสด, 2553) ส่วนใหญ่ มีปัญหาในการเผชิญอุปสรรคเกิดขึ้น ดังนี้

นิสิตนักศึกษาไม่มีจิตใจที่เข้มแข็ง ขาดความอดทนต่อการเผชิญอุปสรรคในชีวิต ซึ่งนำไปสู่ปัญหาในการทำร้ายตนเอง ดังเช่น จากข้อมูลทาง สถิติการฆ่าตัวตายนิสิตนักศึกษาของสมาคม

สมาริตันส์แห่งประเทศไทยในช่วงระหว่างปี 2546-2551 พบว่าจำนวนนิสิตนักศึกษาฆ่าตัวตายมีจำนวน 66 คน (มดิชน, 2551) รวมถึงข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขถึงการฆ่าตัวตายของคนไทยมีสูงขึ้นเรื่อยๆ โดย ในปี 2551 มีผู้ตั้งใจทำร้ายตัวเองเพื่อฆ่าตัวตายถึง 7,237 ราย ทั้งนี้มีกลุ่มนักศึกษาร้อยละ 17 โดยจัดเป็นกลุ่มที่ตั้งใจฆ่าตัวตายรองเป็นอันดับสองจากกลุ่มผู้ใช้แรงงาน (กระทรวงสาธารณสุข, 2551: ออนไลน์) และการนำเสนอข่าวสารของสื่อมวลชนอย่างต่อเนื่องในแต่ละปีถึงนิสิตนักศึกษาที่ฆ่าตัวตายเพราะไม่สามารถทนต่อความเครียดในด้านการเรียนหรือการได้รับความผิดหวังในชีวิตได้ (ข่าวสด, 2552; ข่าวสด, 2553; เติลนิวิสต์, 2553; ไทยรัฐ, 2553, เติลนิวิสต์, 2555; ไทยรัฐ, 2556) ทำให้ปัจจุบันกลุ่มนิสิตนักศึกษาจัดเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีแนวโน้มฆ่าตัวตายมาก สาเหตุที่พบเกิดจากความกดดันจากการแข่งขันสูง ผิดหวังในความรัก เครียดกับการเรียน ทำให้เกิดความเครียดสะสมเรื้อรัง มีความคับข้องใจทนต่อความกดดันในสังคมไม่ได้ นิสิตนักศึกษาที่ฆ่าตัวตายส่วนใหญ่จะมีอายุไม่ถึง 20 ปี ซึ่งจัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (มาลี จุฑา, 2544) โดยเป็นช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงสูงหากมีเรื่องกระทบกระเทือนจิตใจ เมื่อไม่สามารถเผชิญกับอุปสรรคดังกล่าวจึงหาทางแก้ไขปัญหาไม่ได้ ทำให้เกิดอารมณ์เศร้า สิ้นหวัง ไม่มีใคร โดดเดี่ยว จึงหาทางออกด้วยการฆ่าตัวตาย (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2553: ออนไลน์) โดยผู้ที่ฆ่าตัวตายซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่ไม่สามารถทนรับต่อความเสียใจ ความผิดหวังได้ และเป็นผู้ที่ขาดทักษะในการปรับตัวเมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรคในชีวิต (Robert S. Feldman, 1996)

นิสิตนักศึกษาขาดความ เข้าใจการแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง จึงหาวิธีการเผชิญอุปสรรคที่ไม่เหมาะสมโดยการพึ่งสิ่งเสพติด เช่น สุรา ดังการ รายงานผลวิจัยเชิงสำรวจจากศูนย์วิจัยความสุขชุมชนของมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญร่วมกับสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีผลการเรียนตกต่ำลงเกิดความรู้สึกเครียด หมดหวังในชีวิต มีนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิตร้อยละ 60.60 หาวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดจากความเครียด ความหมดหวังในชีวิตด้วยการดื่มสุรา (maticchon, 2010: online) ซึ่งเป็นวิธีแก้ปัญหาที่มีผลทางลบทั้งต่อตนเองและสังคม

รวมถึงปัญหาการ ขาดสติในการควบคุมตนเองเมื่อเกิดความไม่พอใจ เป็นเหตุให้ทำร้ายร่างกายผู้อื่นจน บาดเจ็บหรือ ถึงแก่ชีวิต (ศรีวรรณ มีคุณ, 2548; เพิ่มพูน แพนศรี, 2551) และการ ขาด

คุณลักษณะที่สำคัญในการทำงาน ของบัณฑิต ในด้าน ความสามารถในการแก้ปัญหา ความอดทน ความรับผิดชอบ และ ความขยัน (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2552)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การขาดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยไม่สามารถหาวิธีการที่แก้ปัญหากับอุปสรรค หรือสภาพเหตุการณ์เชิงลบที่เป็นวิกฤติชีวิต (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551; ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551) ทำให้บุคคลไม่สามารถบรรลุศักยภาพสูงสุดของตนเอง และไม่สามารถประสบความสำเร็จ ซึ่งทำให้เกิดการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ของประเทศชาติอย่างน่าเสียดาย ทั้งนี้ การศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนานิสิตนักศึกษา พบว่าสถาบันอุดมศึกษาควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกให้นิสิตนักศึกษา สามารถมีความอดทนต่อ สภาวะแวดล้อมต่างๆ ที่เป็น ปัญหาในการดำเนินชีวิต (พศิน แดงจวง, 2551; มารศรี กลางประพันธ์, 2548) ขณะเดียวกันรัฐบาลได้กำหนดให้มีนโยบายการพัฒนานิสิตนักศึกษาโดย ให้สถาบัน อุดมศึกษาจัด ให้มีการเรียนการสอนและกิจกรรมในการพัฒนาด้านการแก้ปัญหา ด้าน ความอดทน และ ด้าน ความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2551: 20) และ พัฒนาทักษะการแก้ ไข ปัญหา ซึ่งเป็นทักษะหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตได้ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) รวมถึง การศึกษาเกี่ยวกับ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) รวมอยู่ด้วย ในการพัฒนาเชื่อมโยงกับ ความสามารถในด้านต่างๆ ของบุคคล (สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนารการเรียนรู้ สำนักงาน เลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) เพื่อนำ ไปสู่การพัฒนาจัดการศึกษาเพื่อ ให้คนไทยเป็นคนดี คนเก่งและ คนมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542)

พร้อมกันนี้ ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการขับเคลื่อนการปฏิรูปการศึกษาใน ทศวรรษที่สอง (พ.ศ. 2552) ได้มีแนวทางการพัฒนาคุณภาพคนไทยโดยหนึ่งในด้านที่ต้องพัฒนาคือ ความสามารถในการแก้ปัญหา (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) ประกอบกับ แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ. 2552-2559) ได้ยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นปรัชญาพื้นฐานเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนด มาตรการต่าง ๆ ของแผนโดยหนึ่งในคุณลักษณะ ได้แก่ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึงการเตรียมตัว ให้พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก

โดยหนึ่งในเงื่อนไขที่สำคัญคือมีคุณธรรม เช่น มีความอดทน มีความเพียร และใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2553) และเจตนารมณ์ของแผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ. 2552-2559) มุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็น (1) คนดีคือ คนที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีจิตใจที่ดีงาม มีคุณธรรม จริยธรรม มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งทางด้านจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น ความ پاکเพียร ขยัน (2) คนเก่งคือ คนที่มีสมรรถภาพสูงในการดำเนินชีวิต เช่น รู้จักตนเอง ควบคุมตนเองได้ สามารถใช้สติและปัญญาในการเผชิญและพิชิตปัญหา และ (3) คนมีความสุขคือ คนที่มีสุขภาพดีทั้งกายและ มีจิตใจที่เข้มแข็ง (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

ด้วยเหตุนี้ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจึงเป็นแนวทางที่มีความสำคัญในการพัฒนานิสิตนักศึกษาให้เป็นผู้ที่สามารถทำงานและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากช่วยให้ บุคคลเป็นผู้ที่มีสติ ในการอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคด้วยจิตใจที่มุ่งมั่นจนสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรค นั้นไปได้ด้วยดี (Stoltz Paul G, 1997) เนื่องจากสามารถสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองถึงความสามารถในการควบคุมสถานการณ์และนำไปสู่การแก้ไขปัญหานั้นได้ในที่สุด

รวมทั้ง ช่วยให้ผู้บุคคลมีเจตคติที่ดีในการดำเนินชีวิตซึ่งส่งผลให้เกิดความสำเร็จในด้านการเรียนและการทำงานต่อไป (นพดล โชติภานิชย์, 2549; Monica Brannon Johnson, 2005) เนื่องจาก รายงาน ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคกับตัวแปรต่างๆ พบว่า ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเขาวินิจฉัย ผลการปฏิบัติงานและความสำเร็จในวิชาชีพ ความสม่ำเสมอและใส่ใจในการเรียนรู้ ความสามารถในการแก้ไขปัญหา การมีวินัยในตนเอง ความสามารถในการปรับตัว การรับรู้ความสามารถในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง และการมองโลกในแง่ดี (วิสุทธิ วนาอินทรายุช, 2548; ชมพูนุช เตชะนัคดา, 2550; ชันยพรรณ ย์ญญากร, 2550; วันเพ็ญ ยอดคง, 2550; ศศิธร แสงใส, 2550; สุภา อภิญญาภิบาล, 2550; สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาระบบการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552; Mark W. Williams, 2003)

ดังนั้น แนวทางในการ สร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ของนิสิตนักศึกษา สามารถพิจารณา ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) ของสโตลทซ์ (Stoltz Paul G,1997) เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่ สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาบุคคลให้ สามารถเผชิญและเอาชนะต่อ อุปสรรคหรือวิกฤติการณ์ ในแต่ละช่วงชีวิตได้ ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับนิสิตนักศึกษาในประเทศไทย สามารถนำทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของสโตลทซ์ (Stoltz Paul G, 1997) มาใช้เป็น แนวคิดหลักโดยนำแนวคิดทางตะวันตกและทางตะวันออกซึ่งประกอบด้วยทฤษฎีจิตวิทยาและแนวคิด ศาสตร์เข้ามาประกอบการวิเคราะห์ร่วม

การนำทฤษฎีจิตวิทยาเข้ามา พิจารณาประกอบการวิเคราะห์ ร่วมในการสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา เนื่องจากเป็นแนวคิดของศาสตร์ทางตะวันตกที่ มีการเรียนรู้อย่างเป็นระบบเกี่ยวกับการศึกษารวมชาติและพฤติกรรมมนุษย์ด้วยวิธีการทาง วิทยาศาสตร์ โดยมีการศึกษา พิสูจน์ ทดลองปฏิบัติด้วยวิธีการทำวิจัยอย่างเป็นระบบจากผู้เชี่ยวชาญ ได้รับการยอมรับในระดับสากล และจากการวิจัยทางจิตวิทยาพบว่าทฤษฎีจิตวิทยาสามารถนำมา ปฏิบัติการได้จริงในการช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากอุปสรรคหรือวิกฤติ (Robert S. Feldman, 1996)

ส่วนการนำแนวคิดศาสตร์เข้ามาพิจารณาประกอบการวิเคราะห์ร่วมในการส ร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา เนื่องจากหลักคำสอนทางศาสนาสามารถเป็นที่ ยึดเหนี่ยวทางจิตใจโดยนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นแนวทางช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง สามารถ ขอมรับความจริงและหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (ภัทรพร สิริกาญจน และคณะ , 2546) และ หลักคำสอนทางศาสนาหรือหลักธรรมะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดจิตใจให้กับผู้ที่กำลัง เผชิญปัญหาโดยเน้นการปรับอารมณ์เพื่อนำไปสู่การปรับพฤติกรรม (กรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข, 2553) พร้อมกันนี้กรอบการดำเนินงานตามแนวนโยบาย ตามแผนการศึกษาแห่งชาติฉบับ ปรับปรุง (พ.ศ. 2552-2559) ได้ส่งเสริมสนับสนุนการนำหลักธรรมของศาสนามาใช้เพื่อเสริมสร้าง คุณธรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต และ บูรณาการการศึกษาทศวรรษกับศาสนาสามารถนำไปปฏิบัติและใช้เป็น แนวทางในการพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติอย่างยั่งยืน (สำนักงานเลขาธิการ สภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

แนวคิดศาสนา แรก ที่นำมา พิจารณาประกอบการวิเคราะห์ร่วม ได้แก่ ศาสนาพุทธ เนื่องจากเป็นการศึกษาหลักธรรมคำสั่งสอนเพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่ได้ผลสามารถจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริงในโลกนี้ (พระราชวรมณี, 2529) และมีผลการวิจัยที่แสดงข้อค้นพบถึงหลักธรรมของพุทธศาสนาในการนำมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับสถานการณ์และแก้ไขปัญหาชีวิตหรือปัญหาอื่นๆ เพื่อลดปัญหาสังคมในอนาคตได้อย่างแท้จริง (พระมหาจำเริญน้อย วชิรวโส (สิงห์รักษ์), 2545; พระสมุห์สุนทรอภิชาโต(ศรีทา) , 2547; ภัทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ, 2547; ครุณี ชูประยูร, 2547; มารศรี กลางประพันธ์, 2548) ต่อมา พิจารณาแนวคิดศาสนาอิสลามเนื่องจากมีหลักธรรมคำสั่งสอนในพระคัมภีร์อัลกุรอานที่ภาพรวมเน้นความสามารถในการคิดใคร่ครวญของมนุษย์ มีเหตุผล การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงโดยรับเอาความเจริญเติบโตความรู้และปรับรูปแบบการใช้เหตุผลให้เหมาะสมกับกาลเทศะ (อิมรอน มะลูลีฟ, 2539) จากนั้น พิจารณาแนวคิด ศาสนาคริสต์เนื่องจากสามารถนำมาปรับใช้ได้จริงกับบริบททางสังคมของมนุษย์และเป็นต้นแบบแนวทางที่ดีในการ ปรับเจตคติและพฤติกรรมเพื่อ ดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม ได้อย่างราบรื่น (นิภา พรฤกษ์งาม, 2543; ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, 2551)

จากการศึกษาแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดทางตะวันออก ซึ่งประกอบด้วยแนวคิดจิตวิทยาและแนวคิดศาสนาต่างมีแนวทางปฏิบัติร่วมที่คล้ายคลึงกัน กล่าวคือ มีการพัฒนาบุคคลให้เกิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้งพฤติกรรมภายใน ได้แก่ ความคิด ความรู้สึก เจตคติ และจากพฤติกรรมภายนอก ได้แก่ การปฏิบัติกรลงมือกระทำเหมือนกัน อย่างไรก็ตาม แนวคิดจิตวิทยามุ่งพัฒนาพฤติกรรมและเจตคติในการเผชิญอุปสรรคจากสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอกโดยเน้นการพัฒนาพฤติกรรมและความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ในการทำให้เกิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ส่วนแนวคิดศาสนามุ่งพัฒนาให้เกิดความรู้ความเข้าใจในตนและสภาพความเป็นจริงจากภายในจิตใจไปสู่การปรับความรู้สึกนึกคิด เจตคติในการกระทำหรือการแสดงออกทางพฤติกรรมในการเผชิญอุปสรรคโดยเน้นการพัฒนาจิตใจที่ดีในการ สร้างเสริมให้เกิด ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้วยเหตุนี้ การวิเคราะห์ทฤษฎี ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Stoltz Paul G, 1997) ร่วมกับแนวคิดทาง ตะวันตกและ ทางตะวันออก จะช่วยพัฒนาบุคคล ให้มีความสามารถในการเผชิญ

อุปสรรคทั้ง ทางด้านจิตใจและการปรับพฤติกรรมต่อสภาวะที่เป็นอุปสรรคได้อย่างเหมาะสม ต่อบริบทในสังคมไทยและสังคมโลก

ทั้งนี้ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมีความแตกต่างจากลักษณะทางพันธุกรรมจึงสามารถเรียนรู้ได้ (Stoltz Paul G, 1997) เนื่องจากเป็นรูปแบบพฤติกรรมการตอบสนองต่ออุปสรรคของชีวิตซึ่งเป็นกลไกของสมองอันเกิดจากใยประสาทต่างๆ ที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อฝึกฝน (ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2545) ซึ่งสามารถพัฒนาได้ด้วยการคิดทบทวนเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551) ประกอบกับ การศึกษางานวิจัยพบว่า โปรแกรมฝึกอบรมสามารถเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคลได้ (สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาศึกษาและพัฒนาศึกษา สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552; นันทิยา วชิลาภไพฑูรย์, 2547; Stoltz Paul G, 1997; Archana Almenda, 2009) ดังนั้น การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ของนิสิตนักศึกษาสามารถทำได้โดยการฝึกฝน

จากความสำคัญและความเป็นมาดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ให้กับนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) โดยมีอายุระหว่าง 18-21 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ต้องปรับตัวรับผัสขอบต่อตนเองและสังคมมากขึ้น (พาสนา โผลติศิลป์, 2535; พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2549) ดังนั้นการเป็นผู้ มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจะช่วยส่งเสริมให้ นิสิตนักศึกษาเกิดศักยภาพสูงสุดที่พึงมีต่อการเอื้ออำนวยให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์อันจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต (วิทยา นาควัชระ, 2544 ; ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2545) ผู้วิจัยเชื่อว่า การศึกษาแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ร่วมระหว่างแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดทางตะวันออก จะทำให้เกิดแนวทาง ใหม่ในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค นิสิตนักศึกษาไทย ได้อย่างครอบคลุม เนื่องจากส่งเสริมให้ เป็นผู้ที่มีความพร้อมในการอดทน ปรับตัว ต่อวิกฤตการณ์ สามารถพัฒนาตนในการทำงานและการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเป็นแนวทางให้มหาวิทยาลัยพัฒนานิสิตนักศึกษาไทยให้มีคุณลักษณะบัณฑิตที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย
2. วิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย
3. สร้างและทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ขอบเขตการวิจัย

1. การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยมุ่งพัฒนานิสิตนักศึกษapakติทั้งนี้เพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของนิสิตนักศึกษา

2. การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยเป็นการศึกษาแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ทางตะวันตกซึ่งประกอบด้วย (1) แนวคิดจิตวิทยา (2) แนวคิดศาสนาคริสต์ และแนวคิด การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ทางตะวันออกซึ่งประกอบด้วย (1) แนวคิดศาสนาพุทธ (2) แนวคิดศาสนาอิสลาม

ทั้งนี้การศึกษาแนวคิด ดังกล่าวเป็นการศึกษาวิเคราะห์เฉพาะแนวคิด ด้านการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคร่วมกับแนวคิดหลักคือทฤษฎี ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) ของสโตลทซ์ (Stoltz Paul G,1997) โดยการวิเคราะห์จากแนวคิดที่มีองค์ประกอบร่วมกันหรือคล้ายคลึงกัน สำหรับ เป็นแนวทางสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่เหมาะสมกับบริบทของนิสิตนักศึกษาไทยและสามารถนำไปปรับใช้ให้เข้ากับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษาไทยในทุกภูมิภาคได้อย่างเหมาะสม

3. การศึกษาแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจากแนวคิดศาสนาพุทธ ศาสนาอิสลาม และศาสนาคริสต์ ได้ศึกษาวิเคราะห์ เฉพาะภาพรวมเกี่ยวกับแนวคิดหลักร่วมกันของแต่ละศาสนาโดยไม่ได้แบ่งแยกเป็นนิกายใด ๆ

4. การวิจัยเรื่องการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากนิสิตนักศึกษาปกติในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชนซึ่งมีสถานะเป็นมหาวิทยาลัย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาไทยที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิตทุกชั้นปี ในระบบทวิภาค ภาคในเวลาราชการ โดยเก็บข้อมูลนิสิตนักศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชนที่มีสถานะเป็นมหาวิทยาลัยที่มีการเรียนการสอนใน 3 กลุ่มสาขาวิชา หรือมีการเรียนการสอนอย่างน้อย 2 ใน 3 ของกลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ทั้งนี้ยกเว้นการเก็บข้อมูลจากนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชนที่มีสถานะเป็นมหาวิทยาลัยที่มีสถานะเป็น วิทยาเขตในต่างภูมิภาค

5. นิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่างสำหรับทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยได้จากการรับสมัครนักศึกษาโดยสมัครใจเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม จากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ได้ผลคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Pretest) ที่อยู่ในเกณฑ์ระดับต่ำ (คะแนน T35-T44) และต่ำมาก (คะแนน T34 และต่ำกว่า) จากนั้นเรียงลำดับผลคะแนนที่ได้จากระดับคะแนนต่ำที่สุดขึ้นไปโดยกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างสำหรับทดลอง ทั้งหมด 30 คน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความสามารถ หมายถึง ความสามารถทางร่างกายและจิตใจที่เรียนรู้หรือมีเองตามธรรมชาติ เป็นความสามารถที่เกิดขึ้นแล้วสามารถนำมาใช้ได้เลย

อุปสรรค (Adversity) หมายถึง สภาพปัญหาที่ขัดขวางความสำเร็จของบุคคลหรือภาวะวิกฤติที่ทำให้เกิดความทุกข์ในการดำเนินชีวิต

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient) หมายถึง ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค หรือ เชาว์นในการเผชิญอุปสรรค โดย สามารถอดทนอดกลั้นและมีความพยายามอย่างสูงต่อการจัดการ แก้ไขปัญหา และตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและประสบความสำเร็จโดยมีสติ เจตคติทางบวก และมีความหวัง

สำหรับงานวิจัยนี้ หมายถึง ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย 5 ด้าน คือ (1) ความอดทน (2) ความพากเพียร (3) ความสามารถแก้ไขปัญหา (4) ความรับผิดชอบ และ (5) การรับรู้ในตนเอง ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. ความอดทน (Endurance) ประกอบด้วย ความอดทนทางจิตใจและความอดทนทางกาย ความอดทนทางจิตใจ หมายถึง ความอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจด้วยการมองโลกในแง่ดีอย่างมีกำลังใจและมีความหวังในการดำเนินชีวิต

ความอดทนทางกาย หมายถึง ความอดทนต่อความลำบากตรากตรำโดยสามารถเผชิญภาวะอุปสรรคที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางกาย

2. ความพากเพียร (Perseverance) ประกอบด้วย การมีความพยายามและการมีเป้าหมายในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ

การมีความพยายาม หมายถึง การมีแรงจูงใจ การมีความมุ่งมั่น ความขยันหมั่นเพียร การกระทำในสิ่งที่มุ่งหวังโดยไม่ทอดย้อต่ออุปสรรค

การมีเป้าหมายในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ หมายถึง ความสามารถในการทำงานตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

3. ความสามารถแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ประกอบด้วย การหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จ และการมีสติในการเผชิญปัญหา

การหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จ หมายถึง ความสามารถในการหาหนทางแก้ไขปัญหาให้หมดไปและผ่านพ้นอุปสรรคได้สำเร็จ

การมีสติในการเผชิญปัญหา หมายถึง ความสามารถควบคุมอารมณ์ในด้านลบที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ด้วยการมีวิจารณญาณที่มีเหตุผลและการมีเจตคติที่ดี

4. ความรับผิดชอบ (Responsibility) ประกอบด้วย การหมั่นตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำและการรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตน

การหมั่นตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำ หมายถึง การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคและตรวจข้อบกพร่องพร้อมแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น

การรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตนเอง หมายถึง ความสามารถในการพิจารณาสิ่งที่ตนเองได้กระทำผิดพลาดโดยมีบทบาทรับผิดชอบต่อปัญหานั้นด้วยตนเอง

5. การรับรู้ในตนเอง (Self Perception) ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหา

การรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการเผชิญปัญหา หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ถึงระดับความสามารถในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้

นิสิตนักศึกษาปกติ หมายถึง ผู้ที่ศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชนซึ่งมีสถานะเป็นมหาวิทยาลัยสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาไทย ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิตทุกชั้นปี ในระบบทวิภาค ภาคในเวลาราชการ โดยเป็นผู้ที่ไม่ป่วยเป็นโรคทางจิตเวชซึ่งมีอาการเสื่อมถอยของสมรรถภาพสมองที่ทำให้มีปัญหาในการดำเนินชีวิตต้องเข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่องจากแพทย์

การวิเคราะห์ หมายถึง การศึกษา แนวคิดในการสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในแต่ละ แนวคิดร่วมกันโดย มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งกันและกันโดยสามารถรวมให้เกิดการประสานกลมกลืนอย่างสมดุลย์ สำหรับเป็นแนวทางในการพัฒนานิสิตนักศึกษาไทยได้อย่างเหมาะสม

การสร้างเสริม หมายถึง การเกื้อหนุน สนับสนุน ส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการพัฒนาตนเองมากขึ้น

แนวคิดทางตะวันตก หมายถึง การศึกษาแนวคิด การสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยวิเคราะห์จากศาสตร์ ทางตะวันตกที่ได้รับการยอมรับอย่างเป็นสากลและสามารถนำมาปรับให้เข้ากับบริบทของนิสิตนักศึกษาไทยได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย (1) ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) (Stoltz Paul G, 1997) (2) แนวคิดจิตวิทยา (3) แนวคิดศาสนาคริสต์

แนวคิดทางตะวันออก หมายถึง การศึกษาแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยวิเคราะห์จากศาสตร์ ทางตะวันออกที่ได้รับการยอมรับอย่างเป็นสากล และสามารถนำมาปรับให้เข้ากับบริบทของนิสิตนักศึกษาไทยได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย (1) แนวคิดศาสนาพุทธ (2) แนวคิดศาสนาอิสลาม

โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (An Adversity Quotient Enhancement Program) หมายถึง กระบวนการ วิธีการ และการดำเนินกิจกรรมในการเกื้อหนุนและสนับสนุนให้นิสิตนักศึกษาได้พัฒนา ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ซึ่งจัดทำ และดำเนินการตามหลักการ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องโดยมีการจัดองค์ประกอบต่าง ๆ ให้เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ปัญหาในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยในปัจจุบัน

1. ข้อมูลจากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อสารสนเทศ
นิสิตนักศึกษาขาดความเข้มแข็งทางจิตใจ, ขาดความเข้าใจในการแก้ไข
ปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง ขาดสติในการควบคุมตัวเอง

2. รายงานสรุปผลการดำเนินงาน 9 ปีปฏิรูปการศึกษา พ.ศ.2542-2551
นิสิตนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตจึงขาดคุณลักษณะที่สำคัญ
ในการทำงานขาดความสามารถในการแก้ปัญหา ขาดความอดทน ความ
รับผิดชอบ และความขยันในการทำงาน (สำนักงานเลขาธิการสภา
การศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2552)

นโยบายการพัฒนาบัณฑิตศึกษาของรัฐบาล
แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง(พ.ศ.2552-2559) จัดหลักปรัชญา
เศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นปรัชญาพื้นฐาน
เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดมาตรการต่างๆของแผนการมีภูมิคุ้มกัน
ที่ทันตัวเงื่อนงายที่สำคัญคือมีคุณธรรม เช่น มีความอดทน มีความเพียร
และใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ, 2552)

เจตนารมณ์แผนการศึกษาแห่งชาติมุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็นคนดี-ความ
พากเพียร ขยัน, อดทน - รู้จักตนเอง ควบคุมตนเองได้ สามารถใช้สติและ
ปัญญาในการเผชิญและพิชิตปัญหา, 3. คนมีความสุข - จิตใจเข้มแข็ง
ร่างกายแข็งแรง (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2553)

แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค				
แนวคิดทางตะวันตก			แนวคิดทางตะวันออก	
1. Adversity Quotient : AQ (Stoltz, 1997)	2. จิตวิทยา	3. ศาสนาคริสต์	4. ศาสนาพุทธ	5. ศาสนาอิสลาม
<p>1. การควบคุม(control) ระดับความรู้ถึงความสามารถ ในการควบคุมตนเองให้สามารถ ผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรือ อุปสรรค</p> <p>2. สาเหตุและความรับผิดชอบ (origin&ownership) การรับรู้ต้นเหตุและความ รับผิดชอบปัญหาของตนเอง</p> <p>3. การเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ (Reach) ความสามารถควบคุมอารมณ์ ด้านลบต่อปัญหาอุปสรรค</p> <p>4. ความอดทน(endurance) ความสามารถจัดการความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหาอุปสรรคให้ หมดไป</p>	<p>.Self-Efficacy Theory (Bandura, 1986)</p> <p>1. ความคาดหวังใน ความสามารถของตน 2. ความคาดหวังใน ผลลัพธ์. Maslow Motivation Theory Of Human Behavior(Maslow, 1954) แรงจูงใจที่สืบเนื่องจากความ ต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่</p> <p>1. ความต้องการทางด้านสรีระ 2. ความต้องการความปลอดภัย 3. ความต้องการความรัก 4. ความต้องการมีคุณค่า 5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเอง ตรงตามสภาพที่เป็นจริง 6. ความต้องการที่จะรู้และเข้าใจ 7. ความต้องการทางด้าน สุนทรียะNeed for Achievement Theory (McClelland, 1953) การมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยมี ความบากบั่น พยายาม อดทน ทำงานให้บรรลุเป้าหมาย ต้องการงานให้ดีที่สุดโดย เน้นถึงมาตรฐานที่ดีเลิศของ ความสำเร็จ</p>	<p>ศรัทธาในพระเจ้า เข้า.....1. การมี ศรัทธา 2. การมีกำลังใจต่อการเผชิญ อุปสรรคปัญหา 3. การมีส่วนร่วมรับผิดชอบ กระทำตาม</p> <p>ผู้เป็นสุข 1. การมีความอดทนต่ออุปสรรค ในการดำเนินชีวิต 2. การมีกำลังใจและมีความหวัง ในพระเจ้า 3. การยอมรับและเข้าใจใน ข้อบกพร่องไม่ดีของตน (เริงฤทธิ์ พลานอินทร์, 2552; ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, 2551; กอง วิชาการมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, 2550)</p> <p>ความอดทน 1. การมีความอดทนต่อความ ทุกข์ทรมาน 2. การมีความอดทนต่อความ ทุกข์ทรมาน 3. การมีกำลังใจในการทำความดี เพื่อพระเจ้า (สมาคมพระคริสต ธรรมไทย, 2514; สมาคมพระ คริสตธรรมในประเทศไทย , 2518)</p>	<p>กฎแห่งกรรม 1. ความเกี่ยวเนื่องของการกระทำและผลของการกระทำ 2. การพิจารณาอย่างมีเหตุผล สติสัมปชัญญะ 1. สติ-การระลึกได้ในสิ่งที่กระทำ 2. สัมปชัญญะ-การมีปัญญานในการพิจารณาการกระทำ</p> <p>อิทธิบาทสี่ 1. ฉันทะ - ความพอใจในสิ่งที่ทำ 2. วิริยะ - ความพากเพียรอดทน 3. จิตตะ - การมีใจปักใจในงาน 4. วิมังสา - การพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผลคิดค้น วิธีแก้ไขปรับปรุง (พระราชวรมณี, 2529; สมเด็จพระญาณ สังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2540; พระ ประจิต ฑมมาโร, 2548</p> <p>ขันติธรรม 1. ความสามารถควบคุมตนเองโดยใช้ปัญญา 2. ความอดทนทางใจ 3. ความอดทนทางกาย (พระพุทธรังษณี, 2545; พระมหาจันทร์ ทอง วิชาเศษ, 2545; มารศรี กลางประพันธ์ , 2548)</p> <p>อริยสัจสี่ 1. ทุกข์-กำหนดทุกข์ทุกข์ 2. สมุทัย-วิเคราะห์เหตุปัญหา 3. นิโรธ-เป้าหมายกระบวนการแก้ปัญหา 4. มรรค -ข้อปฏิบัติในการแก้ไขเหตุแห่งปัญหา (พระราชวรมณี , 2529; พระสมุทรสุนทรอภิชาโต , 2547; พระ อุทิศกวีโร, 2547)</p>	<p>หลักศรัทธาข้อที่ 6 1. การศรัทธาในลิจิตของพระเจ้า 2. การไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน 3. ยอมรับสภาพความเป็นจริง 4. การเสริมสร้างกำลังใจ โดยการใช้ เจตคติที่ดี</p> <p>ขันติธรรม 1. ความอดทนเมื่อพบอุปสรรคทางกาย 2. ความอดทนทางใจ 3. การปฏิบัติงานให้ สำเร็จ อะมานะห์ 1. ความรับผิดชอบในการปฏิบัติ งานที่ได้รับ 2. การทำงานเต็มความสามารถ 3. ความสามารถทำงานให้สำเร็จ (ศักดิ์ วิชาเศษ, 2546 อ้างถึงใน อัลกุรอาน 42:43; อะห์มัด อีตุบตรง , 2546; หน้า 67 (อ้างถึงใน คูลิด หวัน เหลี่ยม, 2530; ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, 2551)</p>

การสร้างเสริม
ความสามารถ
ในการเผชิญอุปสรรค
ของนิสิตนักศึกษาไทย
ประกอบด้วย 5 ด้าน

1. ความอดทน
2. ความสามารถ
แก้ไขปัญหา
3. ความพากเพียร
4. ความรับผิดชอบ
5. การรับรู้ในตนเอง

ทฤษฎีการพัฒนานิสิตนักศึกษา		
Chickering & Reisser, 1993	พัฒนาการของ Erikson, 1963	ตัวบ่งชี้-สภาพแวดล้อม-ผลลัพธ์ (I-E-O Model) Astin, 1993
ข้อที่ 6 การพัฒนาเป้าหมาย (Developing Purpose) การสร้างความชัดเจนในเป้าหมายต่างๆ การวางแผนท่ามกลางอุปสรรคต่างๆ	พัฒนาการของมนุษย์เน้นความสัมพันธ์และความต้องการของสังคม ชั้นที่ 5 เป็นช่วงที่นิสิตนักศึกษาจะทำตัวเองเข้าใจตนเอง	การเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการของนิสิตนักศึกษา ผลลัพธ์กับตัวบ่งชี้

โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย
(An Adversity Quotient Enhancement Program for Thai University Students)

อ.หลักการ
การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาคำร่า เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค(Adversity Quotient : AQ) ของสโตลทซ์ (Stoltz Paul G ,1997) ร่วมกับแนวคิดในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจากแนวคิดตะวันตกได้แก่แนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนาคริสต์ และแนวคิดตะวันออก ได้แก่ แนวคิดศาสนาพุทธ และแนวคิดศาสนาอิสลาม นำมาประมวลเข้าด้วยกันเกิดการประสานกลมกลืนอย่างสมดุลสำหรับเป็นแนวทางในการพัฒนานิสิตนักศึกษาไทยได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์
เพื่อช่วยสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ ด้านความอดทน ด้านความพากเพียร ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา ด้านความรับผิดชอบ และด้านการรับรู้ในตนเอง

กระบวนการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ประกอบด้วย

- 1.การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง (Erikson, 1963;Astin,1993)
2. การเตรียมความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง (Erikson,1963;Astin,1993)
 - 2.1) การให้ความรู้และความสำคัญเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและประโยชน์ที่จะได้รับจากการซึ่งเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ตามทฤษฎีการพัฒนานิสิตนักศึกษา(Chickering&Reisser,1993)
 - 2.2) ช่วยให้อีกกลุ่มตัวอย่างประเมินความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Pre-Test)
 - 2.3) การให้กำลังใจและสร้างความมั่นใจให้กับผู้เรียนในการรับการฝึกในกิจกรรม
 - 2.4) การป้องกันความเหนื่อยล้านและความเครียดจากการทำกิจกรรม
3. การดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
 - 3.1) การฝึกอบรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้านความอดทน ด้านความพากเพียร ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา ด้านความรับผิดชอบ ด้านการรับรู้ในตนเอง
 - 3.2) การสนับสนุนหลังการฝึกโดยการให้คำปรึกษา
- 4.ผลที่ได้รับจากการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (โดยใช้แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค แบบบันทึกพฤติกรรม ก่อน-ระหว่าง-หลังทดลอง)

ผลการทดลองใช้โปรแกรม เมื่อนำไปทดลองกับกลุ่มนิสิตนักศึกษา(การวิเคราะห์คะแนนเปรียบเทียบจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ชุดที่ 1 (pretest-posttest) แบบวัดชุดที่ 2 และข้อมูลเชิงคุณภาพจากผลการบันทึกพฤติกรรมก่อน-ระหว่าง-หลังทดลอง)

แนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย

รูปแบบการพัฒนาด้านจิตพิสัยโดย
Krathwohl, Bloom และ Masia (Instruction Model Based on Affective Domain by Krathwohl, Bloom & Masia) (Bloom, 1956 อ้างถึงในทิกสนา แจมมณี, 2554)

ประกอบด้วย
ก.ทฤษฎีหลักการ/แนวคิด
ข.วัตถุประสงค์
ค.กระบวนการ

กิจกรรม
การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

การฝึกอบรม (ซูซึ สมิตชิโระ, 2551)

- 1.การกำหนดวัตถุประสงค์การฝึกอบรม
- 2.แนวทางการจัดเนื้อหาในกิจกรรม
- 3.การกำหนดระยะเวลาการฝึกอบรม
- 4.การเลือกวิธีการฝึกอบรม
- 5.วิธีการจัดกิจกรรม
- 6.การประเมินผล

การให้คำปรึกษา
กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่จะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมให้ดีขึ้น (Glasser, 1975)

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยใน 5 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านความอดทน โดยสามารถมีความอดทนทางจิตใจและความอดทนทางกาย (2) ด้านความพากเพียร โดยเป็นผู้ที่สามารถมีความพยายามและ เป้าหมายในการทำงานให้ ประสบความสำเร็จ (3) ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา โดยเป็นผู้ที่สามารถหาแนวทางและวิธีแก้ไขปัญหาให้สำเร็จ และมีสติในการเผชิญปัญหา (4) ด้านความรับผิดชอบ โดยเป็นผู้ที่สามารถ หมดตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำและรับผิดชอบความคิดพลาดในการกระทำของตนเอง และ (5) ด้านการรับรู้ในตนเองโดยเป็นผู้ที่สามารถรับรู้ความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหา

สรุปบทสนทนาอธิบายกรอบแนวคิดในการวิจัย

จากกรอบแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ ดังต่อไปนี้

1. ปัญหาในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยในปัจจุบัน

สภาพปัญหาที่พบ ได้แก่

1.1 การขาดความเข้มแข็งทางจิตใจ จากการเก็บสถิติการฆ่าตัวตายนิสิตนักศึกษาของ สมาคมสมาชิกรัตนส์แห่งประเทศไทยในช่วงระหว่างปี 2546-2551 พบว่ามีจำนวนนิสิตนักศึกษามาฆ่าตัวตาย มีจำนวนถึง 66 คน (มติชน, 2551) รวมถึงข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขถึงการฆ่าตัวตายของคนไทย มีสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยในปี 2551 มีผู้ตั้งใจทำร้ายตัวเองเพื่อฆ่าตัวตายถึง 7,237 ราย ทั้งนี้มีกลุ่มนักเรียน ร้อยละ 17 โดยจัดเป็นกลุ่มที่ตั้งใจฆ่าตัวตายรองเป็นอันดับสองจากกลุ่มผู้ใช้แรงงาน (กระทรวง สาธารณสุข, 2551: ออนไลน์) ทั้งนี้กลุ่มเสี่ยงที่มีแนวโน้มฆ่าตัวตายมากคือกลุ่มนิสิตนักศึกษา สาเหตุที่ พบเกิดจากมีการแข่งขันสูง ผิดหวังในความรัก เครียดกับการเรียน เกิดความเครียดสะสมเรื้อรัง มีความคับข้องใจทนต่อความกดดันในสังคมไม่ได้ (ข่าวสด, 2552; ไทยรัฐ, 2553; กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2553: ออนไลน์)

1.2 การขาดความเข้าใจในการแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง รายงานผลวิจัยเชิงสำรวจจาก ศูนย์วิจัยความสุขชุมชนของมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญร่วมกับสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีผลการเรียนตกต่ำลงเกิดความรู้สึกเครียดหมดหวังในชีวิต โดยมีจำนวนนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิตร้อยละ 60.60 หาวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดจากความเครียด ความ หมดหวังในชีวิตด้วยการดื่มสุรา (maticchon, 2010: online)

1.3 การขาดสติในการควบคุมตนเอง จากการเผยแพร่ข่าวทางสื่อมวลชนอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับการควบคุมตนเองไม่ได้ของนักศึกษาเมื่อเกิดความไม่พอใจ จนเป็นเหตุให้ขาดสติทำร้ายร่างกาย ผู้อื่นจนถึงแก่ชีวิต รวมทั้ง ปัญหานักศึกษาทะเลาะวิวาทระหว่างสถาบันทำให้บาดเจ็บและเสียชีวิต (เนชั่น, 2550; คมชัดลึก, 2551; ไทยรัฐ, 2552; ผู้จัดการ, 2552)

1.4 นิสิตนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตยังขาดคุณลักษณะที่สำคัญในการทำงาน โดยการรายงานสรุปผลการดำเนินงาน 9 ปีของการปฏิรูปการศึกษา พ.ศ. 2542-2551 นิสิตนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตขาดความสามารถในการแก้ปัญหา ขาดความอดทน ความรับผิดชอบ และความขยันในการทำงาน

ดังนั้นจากการวิเคราะห์ ปัญหาในการเผชิญอุปสรรคของ นิสิตนักศึกษาไทย สามารถสรุปได้ว่า นิสิตนักศึกษาไทยในปัจจุบันมีปัญหาในด้านการขาดความเข้มแข็งทางจิตใจ ขาดความเข้าใจในการแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง ขาดสติในการควบคุมตนเอง และขาดคุณลักษณะที่สำคัญในการทำงาน ได้แก่ ความสามารถแก้ปัญหา ความอดทน ความรับผิดชอบและความขยันในการทำงาน

2. นโยบายการพัฒนานิสิตนักศึกษาของรัฐบาลไทย

ปัจจุบันรัฐบาลมีนโยบายในการพัฒนานิสิตนักศึกษาไทย ดังนี้

2.1 การศึกษาองค์ความรู้ทักษะทางเชาวน์ 6 ด้าน หนึ่งในองค์ความรู้ที่มีการศึกษาเกี่ยวกับ ความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) รวมอยู่ด้วย เพื่อศึกษาความเชื่อมโยงความสามารถในด้านต่างๆ ของบุคคล เพื่อนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียน ตามเป้าหมายในมาตรฐานการศึกษามาตรฐานที่ 1 คือคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ในฐานะพลเมืองและพลโลก และเพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ในการจัดการศึกษาเพื่อให้คนไทยเป็นคนดี คนเก่งและคนมีความสุข (สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552)

2.2 ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการขับเคลื่อนการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง (พ.ศ. 2552) ว่าด้วย แนวทางการพัฒนาคุณภาพคนไทยโดยหนึ่งในด้านที่ต้องพัฒนาคือ ความสามารถในการแก้ปัญหา (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2552)

2.3 แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ. 2552-2559) การยึดหลักปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นปรัชญาพื้นฐานเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนด มาตรการต่างๆ ของแผน โดยหนึ่งในคุณลักษณะ ได้แก่ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึงการเตรียมตัว

ให้พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก โดยหนึ่งในเงื่อนไขที่สำคัญคือมีคุณธรรม เช่น มีความอดทน มีความเพียร และใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต รวมถึงเจตนารมณ์แผนการศึกษาแห่งชาติมุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็น 1) คนดี คือ คนที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีจิตใจที่ดีงาม มีคุณธรรม จริยธรรม มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งทางด้านจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น ความ پاکเพียร ขยัน 2) คนเก่ง คือ คนที่มีสมรรถภาพสูงในการดำเนินชีวิต เช่น รู้จักตนเอง ควบคุมตนเองได้ สามารถใช้สติและปัญญาในการเผชิญและพิชิตปัญหา 3) คนมีความสุข คือ คนที่มีสุขภาพดีทั้งกายและจิต เช่น จิตใจเข้มแข็ง ร่างกายแข็งแรง (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

2.4 ข้อเสนอการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง พ.ศ. 2552-2561 โดยมีกรอบแนวทางในการพัฒนาคนไทยยุคใหม่ โดยหนึ่งในองค์ประกอบที่ต้องพัฒนาคือทักษะการแก้ปัญหา (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2552)

2.5 แนวทางการพัฒนาอุดมศึกษาตามกรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 ทางการพัฒนาเยาวชนนิสิตนักศึกษา และบัณฑิตในอนาคต โดยให้อุดมศึกษาจัดมีการเรียนการสอนและกิจกรรมด้านการแก้ปัญหา ความอดทนและความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (พ.ศ.2551-2565) สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2551: 20)

2.6 แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ. 2552-2559) โดยมีกรอบการดำเนินงานตามแนวนโยบายข้อ 1.2 บูรณาการการศึกษากับศาสนาโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นคุณธรรมนำความรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจในแก่นธรรมของศาสนา สามารถนำไปปฏิบัติและใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติอย่างยั่งยืน

รวมถึงกรอบการดำเนินงานตามแนวนโยบาย 2.1 โดยส่งเสริมการศึกษาศาสนาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ศาสนาและการพัฒนาผู้เรียนและส่งเสริมสนับสนุนการนำหลักธรรมของศาสนามาใช้เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจอันดี ความสงบสุข และ

ความสมานฉันท์ของสังคมไทยและสันติสุขของโลก (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

ดังนั้น สามารถ สรุปนโยบาย การพัฒนา นิสิตนักศึกษาของรัฐบาล ไทยในการให้นิสิต
นักศึกษาสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรค ในด้านต่างๆ ได้แก่ การพัฒนาความสามารถในการเผชิญ
อุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ตามแนวทางของสต็อลทซ์ (Stoltz Paul G, 1997) และการพัฒนา
ให้นักศึกษามีความสามารถแก้ไขปัญหา ความอดทน ความพากเพียร ความขยัน ความรับผิดชอบ การ
รู้จักและควบคุมตนเอง ความสามารถใช้สติและปัญญาในการเผชิญและพิชิตปัญหา การมีจิตใจเข้มแข็ง
และการนำหลักธรรมทางศาสนามาปรับใช้เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและพัฒนาคุณภาพชีวิต

3. แนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

การพิจารณาแนวคิดหลักคือทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity
Quotient: AQ) ของสต็อลทซ์ (Stoltz,1997) เป็นทฤษฎี ส่งเสริม ความสามารถของ บุคคลในด้าน
ความอดทนต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรค หรือวิกฤติการณ์ในแต่ละช่วงชีวิตได้เป็นพฤติกรรมที่
บุคคลสามารถตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคด้วยเจตคติทางบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหา
แนวทางแก้ไขปัญหาคด้วยความมุ่งมั่นอดทน จนสามารถประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาและ
ผ่านพ้นอุปสรรคไปด้วยดี ประกอบด้วย 4 มิติ (CO2RE) ได้แก่

3.1 Control (C) ได้แก่ ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถ
ผ่านอุปสรรคไปได้ และความพยายามหาทางออกในการแก้ไขปัญหา

3.2 Origin&Ownership (O2) ได้แก่ ความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยซึ่งเป็น
สาเหตุของอุปสรรคและปัญหานั้น โดยพิจารณาจากพฤติกรรมของตนโดยเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไข
มีความรับผิดชอบต่อความผิดพลาดของตนเอง ไม่ผลักภาระให้ผู้อื่น

3.3 Reach (R) ได้แก่ การเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ ความสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ
และพร้อมรับมืออุปสรรคความยากลำบากทุกสถานการณ์ เป็นการวัดผลกระทบของปัญหาความยุ่งยาก
ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลว่ามีมากเพียงใดโดยไม่ประมาทและมีสติในการตอบรับ
กับปัญหาและอุปสรรคที่จะเข้ามาในชีวิตต่อไป

3.4 Endurance (E) ได้แก่ ความอดทน ความสามารถในการจัดการกับความยืดหยุ่นของอุปสรรค รวมถึงการหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคนั้นให้หมดไป

การวิเคราะห์ร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ได้แก่ แนวคิดจิตวิทยาและแนวคิดศาสนาคริสต์ ดังนี้

แนวคิดจิตวิทยา

จิตวิทยาเป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิต ซึ่งศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์หรือสัตว์ โดยศึกษาถึงสาเหตุต่าง ๆ ที่ส่งผลให้แต่ละคนมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันและพฤติกรรมนั้นมีจุดมุ่งหมาย ทั้งนี้เพื่อทำความเข้าใจในการนำไปสู่การปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพจากงานวิจัยนี้ได้ศึกษาแนวคิดทางจิตวิทยาในการศึกษาพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การเข้าใจและตอบสนองพฤติกรรมที่เหมาะสมในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ดังนี้

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนและผลลัพธ์ มีผลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ว่าตนเองสามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้หรือไม่ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงจะมีความมั่นใจว่าจะสามารถทำสิ่งนั้นได้แม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย ซึ่งเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญกับอุปสรรค

ทฤษฎีการจูงใจ (Maslow's General Theory of Human Motivation) (Maslow, 1954) สามารถวิเคราะห์ได้ว่าเป็นแนวคิดที่ช่วยสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคล กล่าวคือทุกคนมีแรงจูงใจภายในที่สามารถจะไปถึงสภาพการณ์ “การรู้จักตนเองตรงตามสภาพที่เป็นจริง” (Self Actualization) คือ ความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง ยอมรับตนในส่วนที่บกพร่อง แรงจูงใจที่สืบเนื่องมาจากความต้องการขั้นพื้นฐานจะส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยช่วยให้เกิดการกระทำเพื่อลดความเครียดต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาพสมดุล ส่วนแรงจูงใจที่สืบเนื่องมาจากความต้องการขั้นสูงจะส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคดีกว่า

ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Need for Achievement) (McClelland, 1953) การมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จะทำให้มีความบากบั่น ความพยายาม ความอดทนทำงานให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ท้อถอยง่าย ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่ส่งเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคลได้เป็นอย่างดี

แนวคิดศาสนาคริสต์ ประกอบด้วย

ศรัทธาในพระเจ้า เป็นคำสอนที่เป็นแก่นสำคัญของชาวคริสต์โดยการศรัทธาในพระเจ้าซึ่งเป็นทีเคารพจะทำให้เกิดความเชื่อในการมีกำลังใจต่อการเผชิญอุปสรรคปัญหา ทั้งนี้บุคคลจะต้องมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการกระทำตามหลักจริยธรรมคำสอนของพระเจ้า บุคคลจึงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคและปัญหาได้

คำเทศนาบนภูเขา“ผู้เป็นสุข” เป็นคำสอนที่ทำให้บุคคลเกิดกำลังใจเมื่อเผชิญปัญหาที่มีหลักสำคัญคือ การมีความอดทนต่ออุปสรรคในการดำเนินชีวิตโดยการมีกำลังใจและความหวังในพระเจ้า

หลักการดำเนินชีวิตด้านความอดทน คือความสามารถเผชิญความยากลำบากได้ด้วยการมีความอดทนต่อความทุกข์ทางกายและทางใจด้วยการมีกำลังใจในการทำดีเพื่อพระเจ้า

จากนั้นวิเคราะห์ร่วมกับแนวคิดทางตะวันออกในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ได้แก่ แนวคิดศาสนาพุทธ และแนวคิดศาสนาอิสลาม

แนวคิดศาสนาพุทธ ประกอบด้วย

กฎแห่งกรรม เป็นกระบวนการตามธรรมชาติที่ก่อให้เกิดการกระทำและให้ผลการกระทำตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยมีแนวปฏิบัติคือการใช้ปัญญาพิจารณาอย่างมีเหตุผลถึงความเกี่ยวเนื่องของการกระทำและผลของการกระทำโดยนำมาปรับปรุงและพัฒนาตน

สติสัมปชัญญะ เป็นหลักคำสอนที่มาควบคู่กันโดย สติ คือ การระลึกได้ในสิ่งที่กระทำ ส่วน สัมปชัญญะ คือ การมีปัญญาในการพิจารณาการกระทำที่ควรหรือไม่ควร

อิทธิบาทสี่ คือ หลักธรรมในพุทธศาสนาที่นำไปสู่ความสำเร็จ การสร้างศรัทธาและฉันทะให้เกิดเป็นสิ่งสำคัญคือเมื่อเกิดความรักความพอใจก็就会有ความเพียรพยายามส่งผลให้มีจิตใจจดจ่อสามารถใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญา ทำให้เกิดความรู้ จากนั้นจะส่งผลให้บุคคลเกิดแรงจูงใจ

ใฝ่สัมฤทธิ์ มีกำลังใจ มุ่งมั่นในการทำในสิ่งที่ตั้งใจให้ประสบความสำเร็จ แม้ว่ากำลังเผชิญอุปสรรคและปัญหาในสถานะต่าง ๆ

ขันติธรรม คือ หลักธรรมในพุทธศาสนาที่มุ่งสอนให้บุคคลมีความอดทนซึ่งเป็นคุณลักษณะพื้นฐานที่ทำให้ประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านการทำงานและด้านการดำเนินชีวิต เนื่องจากเป็นความอดทนช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จแม้จะมีปัญหาหรืออุปสรรคมากเพียงใด ก็ไม่ทำให้ผู้มีความอดทนเกิดความท้อแท้และสิ้นหวัง แต่ยังคงใช้ปัญญาเพื่อแก้ไขปัญหานั้นบรรลุปเป้าหมายในที่สุด

อริยสังคี คือ วิธีการที่ช่วยให้บุคคลมีระบบการคิดอย่างมีหลักการและมีเหตุผลซึ่งเป็นการส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความคิดในการเผชิญอุปสรรคได้อย่างสร้างสรรค์เนื่องจากหลักอริยสังคีจะช่วยให้เป็นผู้ที่คิดเป็น สามารถแก้ไขปัญหามาตามหลักแห่งความเป็นจริงได้ด้วยตนเองทั้งในปัจจุบันและในอนาคตโดยมีการคิดแก้ปัญหอย่างสุขุมรอบคอบและมีประสิทธิภาพ

แนวคิดศาสนาอิสลาม ประกอบด้วย

หลักธรรมคำสั่งสอนในหลักศรัทธาข้อที่ 6 คือ การศรัทธาในกฎแห่งความดีความชั่ว หรือศรัทธาในลิจิต (กฎสถานะ) ของพระเจ้า โดยเป็นหลักธรรมที่เป็นแก่นของศาสนาอิสลาม สามารถนำมาเป็นแนวคิดในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ดังนี้

1. การไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน โดยสามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนได้ โดยเฉพาะในจุดอ่อนของตน

2. การเสริมสร้างให้ตนเองมีกำลังใจหากเผชิญกับอุปสรรคด้วยการมีเจตคติที่ดีในการดำเนินชีวิตและการมีศรัทธาในสิ่งที่เรานับถือ

หลักขันติธรรม คือ ความสามารถอดทน อดกลั้น เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและตกอยู่ในภาวะที่ลำบาก ดังนี้

1. ความอดทนทางกาย คือ การอดทนต่อความยากลำบากทางกายโดยมี ความพากเพียรพยายามเพื่อความสำเร็จโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

2. ความอดทนทางใจ คือ การอดทนอดกลั้นต่อกิเลสและอารมณ์ทางลบในการดำเนินชีวิต

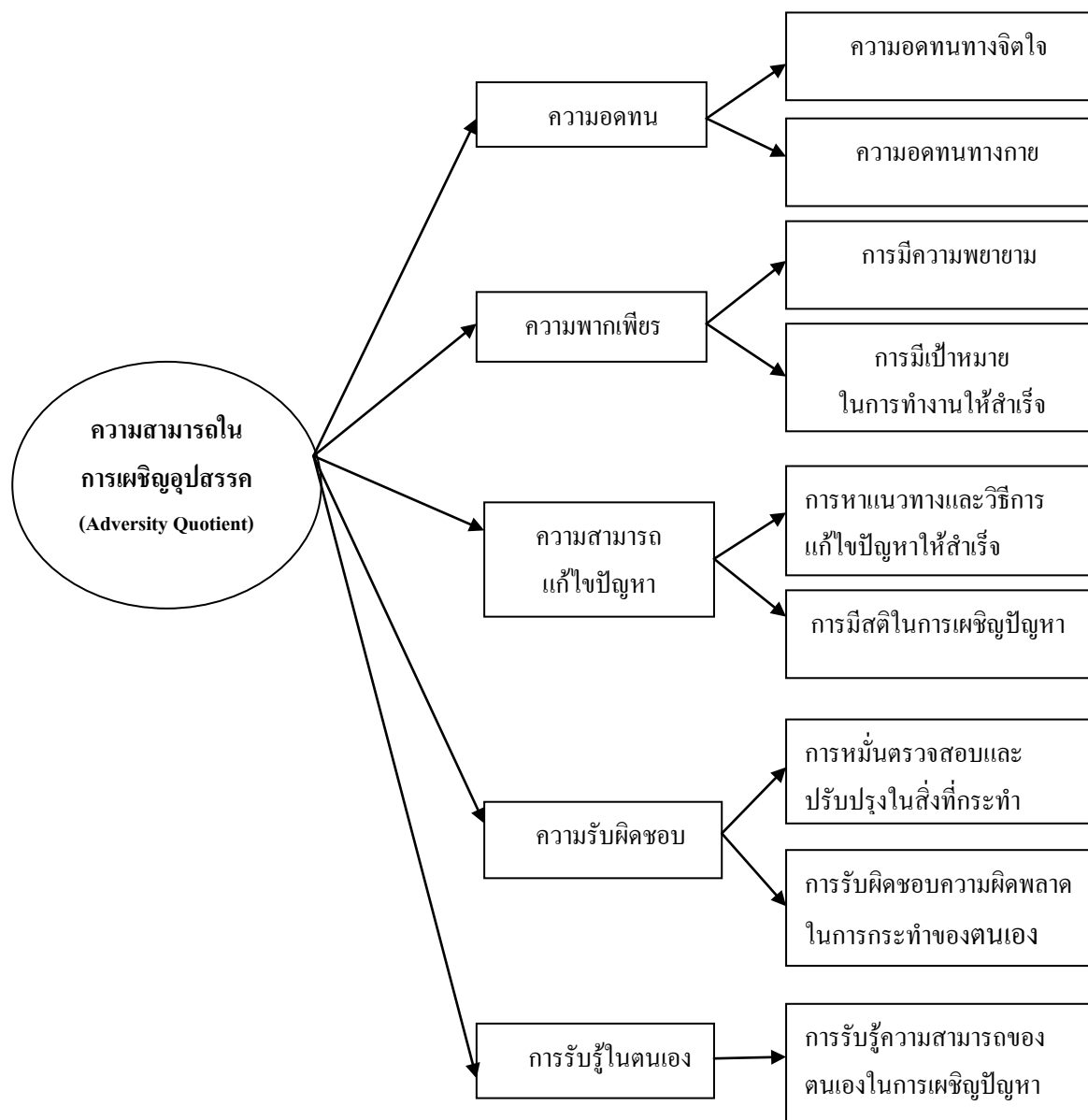
หลักอะมานะห์ คือการมีความผูกพันกับภาระหน้าที่ที่เขาจะถูกสอบสวนต่อหน้าพระพักตร์ของอัลเลาะห์ ดังนั้นอิสลามให้ความสำคัญต่อการรักษาสิทธิต่างๆ ไว้อย่างครบถ้วน บริบูรณ์ ไม่ว่าสิทธิที่พึงมีต่ออัลเลาะห์ ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันและต่อภาระงานต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งมุสลิมทุกคนต้องมีความรู้สึกรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่การงานนั้นๆ

หลักอะมานะห์ที่เหมาะสมในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย คือ อะมานะห์ที่พึงมีต่อการปฏิบัติหน้าที่รับผิดชอบให้สมบูรณ์และดีที่สุด ดังนี้

1. การมีความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลังความสามารถของตน
2. มีความไว้วางใจได้ โดยสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีซึ่งจะต้องเป็นการกระทำอย่างเป็นประจำ

4. การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

จากการศึกษาแนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิด คทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ของ สโตลทซ์ (Stoltz, 1997) ร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดทาง ตะวันออก สามารถวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาเพื่อนำไปสู่การได้มาซึ่งองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย (รายละเอียดใน หน้า 178-202) โดยสามารถสรุปข้อมูลดังแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 องค์ประกอบการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

แนวคิดการพัฒนานิสิตนักศึกษา ของชิกเคอร์ริงและไรเซอร์ (Chickering & Reisser, 1993) ด้านการพัฒนาเป้าหมาย (Developing Purpose) หมายถึง การเพิ่มความสามารถในการเป็นคนที่

ตั้งใจแน่วแน่ ความสามารถในการประเมินความสนใจและทางเลือกต่าง ๆ การสร้างความชัดเจนในเป้าหมายต่าง ๆ การวางแผนและการยืนหยัดอยู่แม้จะมีอุปสรรคต่าง ๆ โดยจะต้องมีการวางแผนสำหรับการกระทำและมีการกำหนดสิ่งที่ควรทำก่อนใน 3 ด้าน คือแผนและแรงบันดาลใจเกี่ยวกับอาชีพ ความสนใจส่วนตัว และความผูกพันกับบุคคลอื่นและครอบครัว นอกจากนั้นยังรวมไปถึงการมีความสามารถที่จะเชื่อมโยงเป้าหมายที่แตกต่างของตนให้อยู่ภายใต้เป้าหมายหลักที่ใหญ่กว่าและมีความหมายมากกว่าและการมีความตั้งใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นข้อที่สอดคล้องในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา โดยเป็นแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ ความพยายามและการพัฒนาตน

แนวคิดทฤษฎีพัฒนาการของอิริคสัน ทฤษฎีพัฒนาการ ของอิริคสันเชื่อว่าลำดับขั้นพัฒนาการของมนุษย์ดำเนินไปอย่างเป็นระบบระเบียบ และตลอดชีวิตต้องดำเนินไปตามระบบทางร่างกาย ระบบความเป็นตน และระบบของสังคมในฐานะเป็นสมาชิกของสังคม โดยมนุษย์ต้องพยายามปรับตัวโดยปรับสภาพทางจิตใจร่างกายให้เข้ากับสังคม พออายุมากขึ้นร่างกายเจริญเติบโตขึ้นก็ต้องปรับตัวอยู่เรื่อย ๆ เพราะว่าสังคมกำหนดให้มนุษย์แต่ละวัยมีบทบาทต่างกันออกไป

จากข้อมูลที่ได้ศึกษาในทฤษฎีดังกล่าวทั้งจากเอกสาร ตำราทางวิชาการ รวมถึงงานวิจัยสามารถนำทฤษฎีพัฒนาการ 8 ขั้นของอิริคสัน โดยเฉพาะในพัฒนาการขั้นที่ 6 ซึ่งเป็นขั้นที่เกี่ยวกับความรู้สึกใกล้ชิดและการแยกตัว ซึ่งจะอยู่ในช่วงวัย 18-35 ปีโดยนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนานิสิตนักศึกษาซึ่งโดยรวมจะอยู่ในช่วงวัยดังกล่าว สามารถนำมาเป็นแนวทางในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาโดย จัดเข้าไปในกระบวนการของโปรแกรมเพื่อ ช่วยให้นิสิตนักศึกษายอมรับตนเอง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งจะทำให้เกิดการมองโลกในแง่ดี อันจะส่งเสริมให้ดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

แนวคิดการทฤษฎีตัวป้อน-สภาพแวดล้อม-ผลลัพธ์ (I-E-O Model) ของแอสติน

แอสติน (Astin, 1993) ได้เสนอแนวคิดถึงผลกระทบของสภาพแวดล้อมภายในสถาบันอุดมศึกษาต่อการพัฒนานิสิตนักศึกษาโดยสร้างทฤษฎีตัวป้อน-สภาพแวดล้อม-ผลลัพธ์

(I-E-O Model) คุณลักษณะของนิสิตนักศึกษาภายหลังที่ได้ประสบกับสภาพแวดล้อมต่างๆ แล้ว ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการของนิสิตนักศึกษาสามารถเปรียบเทียบได้จากลักษณะของผลลัพธ์กับ ตัวป้อน ด้วยเหตุนี้ การพัฒนาการฝึกอบรม ตามโปรแกรมฯ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคของนิสิตนักศึกษา สามารถนำแนวคิดทฤษฎีตัวป้อน-สภาพแวดล้อม-ผลลัพธ์ (I-E-O Model) ในการประยุกต์ใช้ด้านการจัดสิ่งแวดล้อม สำหรับสนับสนุนการจัด สภาพแวดล้อม ให้มีความเหมาะสม และส่งเสริมการเรียนรู้กับนิสิตนักศึกษาไทยในการเข้าร่วมกิจกรรมตาม โปรแกรม

6. แนวทางการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

ผู้วิจัยได้จัดทำกิจกรรม โดยศึกษาการจัดกิจกรรมในด้านวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ จากนั้นวิเคราะห์เนื้อหาและกำหนดจำนวนครั้งให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการ โดยแบ่ง เนื้อหาและเวลาเป็น 27 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที (การกำหนดจำนวนครั้งทั้งหมด 27 ครั้งเพราะทำให้สามารถ จัดกิจกรรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสำหรับนิสิตนักศึกษาได้ครอบคลุม ทุกองค์ประกอบ ส่วนการจัดกิจกรรมในการฝึกใช้เวลาประมาณ 90 นาทีเนื่องจากคำนึงถึงความ ตั้งใจในการเรียนรู้กับวัยของนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งจากการศึกษาตามแนวคิดการ เรียนรู้ (มาลี จุฑา, 2544) พบว่าการตั้งใจในการเรียนรู้กับวัยของผู้เรียนรู้ มีความเกี่ยวข้องกับระยะเวลาใน การเรียนรู้ดังนั้นจึงต้องกำหนดเวลาให้มีความเหมาะสม) การจัดกิจกรรมในการสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ได้จัดกิจกรรมเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1) กิจกรรมการฝึกอบรม และ 2) กิจกรรมสนับสนุนหลังการฝึกอบรมโดยการให้คำปรึกษา

การ ฝึกอบรม

จากการศึกษางาน วิจัยพบว่า โปรแกรมฝึกอบรมสามารถเพิ่มระดับความสามารถใน การเผชิญอุปสรรคของบุคคลได้ (สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้สำนักงานเลขาธิการ สภาการศึกษา, 2552; นันทิยา วชิลาภไพฑูรย์, 2547 ; Stoltz Paul G, 1997) ดังนั้น การฝึกอบรมจึงเป็น ส่วนหนึ่งในกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ นิสิตนักศึกษาไทย

การฝึกอบรม คือ กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่อาศัยการดำเนินการอย่างเป็นระบบและขั้นตอนที่มีการวางแผนที่ดีและมีการกระทำที่ต่อเนื่องโดยเสริมสร้างเพิ่มพูนความรู้ (knowledge) ทักษะ (skill) และเจตคติ (attitude) อันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เกิดการพัฒนาตน (ชูชัย สมมติไกร, 2551)

การฝึกอบรมจึงประกอบด้วย การกำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม การวางแผนทางการจัดเนื้อหาในกิจกรรม โดยระบุสิ่งที่ต้องการจะให้เกิดการเรียนรู้ การกำหนดระยะเวลาการฝึกอบรม การเลือกใช้วิธีการฝึกอบรมโดยมีหลักเกณฑ์การเลือกใช้วิธีการฝึกอบรมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดโดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ภูมิหลังของผู้เข้ารับการอบรม การกระทำจริง และการประเมินผล (Evaluation) การประเมินผลการฝึกอบรมสามารถกระทำได้โดยอาศัยเกณฑ์ ได้แก่ (1) ปฏิบัติ (2) การเรียนรู้ (3) พฤติกรรมการประเมิน (4) ผลลัพธ์ คือ การประเมินผลการฝึกอบรมหรือการจัดกิจกรรมว่าได้มีส่วนช่วยในการส่งเสริมและพัฒนา นิสิตนักศึกษาให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามวัตถุประสงค์ ในการฝึกอบรมตาม โปรแกรมของการวิจัยในครั้งนี้ ได้ประเมินผลจากแบบวัด โดยเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรม

การฝึกอบรมตาม โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ นิสิตนักศึกษาไทยในครั้งนี้ ได้นำวิธีการที่สามารถนำมาปรับและประยุกต์ให้เหมาะสมกับแนวทางและวิธีการจัดกิจกรรมตามแนวทางตะวันออกและตะวันตกที่ได้วิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อนำมาใช้ในการฝึกอบรมครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) วิธีการสำหรับให้นิสิตนักศึกษาได้ฝึกการคิด วิเคราะห์ แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ได้แก่ กรณีตัวอย่าง (Case) บทบาทสมมติ (Role Playing) สถานการณ์จำลอง (Simulation) 2) วิธีการสำหรับให้นิสิตนักศึกษาสามารถแสดงความคิดเห็นและร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) 3) วิธีการสำหรับให้นิสิตนักศึกษาได้ฝึกความอดทนและฝึกการแก้ปัญหาโดยมีประสบการณ์ร่วม ได้แก่ เกม (Game) และ 4) วิธีการสำหรับให้นิสิตนักศึกษาฝึกสติ รับรู้เข้าใจในตนเองและผ่อนคลายความตึงเครียด ได้แก่ การสร้างจินตภาพ (Imaginary) การเจริญสติ ตารางหรือหน้าต่างโจฮารี (Johari's window) และการพูดคุยกับตนเอง (Self Talk)

การให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา (Counseling) เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนที่ประสบปัญหาและกำลังต้องการตัดสินใจ หรือแก้ปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้รับการช่วยเหลือจนกระทั่งสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ สามารถนำตนเองได้ ตลอดจนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม โดยได้รับการยอมรับว่าเป็นศาสตร์ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล และประเทศชาติเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องมาจากเป็นกระบวนการหรือกลวิธีที่จะช่วยให้คนในสังคมรู้จักตนเอง สิ่งแวดล้อม สามารถพึ่งตนเองและปรับตนเองให้เหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งช่วยให้บัณฑิตนักศึกษาเป็นผู้คิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น

การให้คำปรึกษา มีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้และเข้าใจตนเอง การเลือกแนวทางแก้ปัญหาหรือการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด พร้อมกับเกิดความรับผิดชอบในการช่วยตนเองอย่างจริงจัง วิธีการให้คำปรึกษานั้นมีหลายแบบ การเลือกใช้แบบใดนั้นขึ้นอยู่กับชนิดของปัญหา ลักษณะของผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งความรู้และบุคลิกภาพของผู้ให้คำปรึกษา

ทั้งนี้การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาในงานวิจัยนี้ มีการนำกิจกรรมเข้ามามีส่วนช่วยในการพัฒนานิสิตนักศึกษา ซึ่งหนึ่งในกิจกรรมนั้นคือ การให้คำปรึกษา โดยการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมในงานวิจัยนี้คือ การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยปรับจากทฤษฎีแบบพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์ (Glasser, 1975)

การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์

การให้คำปรึกษาตามแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ของกลาสเซอร์เป็นกิจกรรมที่นำมาใช้สนับสนุนการฝึกอบรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกมีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอย่างต่อเนื่อง เนื่องจาก การให้คำปรึกษาตามแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ของกลาสเซอร์ (Glasser, 1975) เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนเอง โดยช่วยเหลือบุคคลให้รู้จักกับการเผชิญความจริง ปรับปรุงการรับรู้ของตนให้มีความสอดคล้องกับความเป็นจริง

การให้คำปรึกษาตามแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ของกลาสเซอร์ (Glasser , 1975) มีความเหมาะสมอย่างมากในการให้การปรึกษากลุ่ม (วัชร ทรัพย์มี, 2547) เพราะ นิสิตนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งมักจะเปิดเผยตัวเองกับเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่าผู้ใหญ่ การสนับสนุน จากเพื่อนรุ่นเดียวกันจะทำให้สมาชิกเกิดความกล้าที่จะแสดงออกในการนำปัญหามาอภิปรายกันและ บรรยากาศของกลุ่มจะช่วยเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาการในการประเมินพฤติกรรมในแง่ของความถูกต้อง ความรับผิดชอบและความเป็นจริง

นอกจากนี้เป็นวิธีการที่สามารถนำไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยสามารถป้องกัน ปัญหาพฤติกรรมและส่งเสริมให้บุคคลมีความรับผิดชอบ ประสบความสำเร็จ โดยเน้นที่พฤติกรรม ปัจจุบัน ช่วยให้บุคคลสามารถรู้จักตนเองสามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองให้ ประสบความสำเร็จได้

7. แนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยของ แครทวอล บลูม และมาเซีย (Instruction Model Based on Affective Domain by Krathwohl, Bloom & Masia) (Bloom, 1956 อ้างถึงใน ทิศนา แคมมณี, 2554)

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยที่เน้นเฉพาะการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคของนิสิตนักศึกษา ซึ่งมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดเจตคติที่พึงประสงค์ จึงนำแนวคิดรูปแบบ การพัฒนาจิตพิสัยที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายมาใช้เป็นกรอบโครงสร้าง โปรแกรมการสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย คือ แนวคิดรูปแบบการพัฒนาด้านจิตพิสัย ของแครทวอล บลูม และมาเซีย (Instruction Model Based on Affective Domain by Krathwohl, Bloom & Masia) (Bloom, 1956 อ้างถึงในทิศนา แคมมณี, 2554) ซึ่งประกอบด้วย

ก. ทฤษฎี/หลักการ/แนวคิด

แครทวอล บลูม และมาเซีย (Krathwohl, Bloom , Masia) ได้จำแนกจุดมุ่งหมายทาง การศึกษาออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ (Cognitive Domain) ด้านเจตคติและความรู้สึก (Affective

Domain) และด้านทักษะ (Psychomotor Domain) ซึ่งในด้านเจตคติและความรู้สึก บลุ่มจัดลำดับขั้น การเรียนรู้ไว้ 5 ขั้น ประกอบด้วย

1. ขั้นการรับรู้ (Receiving or Attending) คือ การที่ผู้เรียนได้รับรู้ค่านิยมที่ต้องการจะปลูกฝังในตัวผู้เรียน
2. ขั้นการตอบสนอง (Responding) คือ การที่ผู้เรียนได้รับรู้และเกิดความสนใจในค่านิยมนั้น แล้วมีโอกาสได้ตอบสนองในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง
3. ขั้นการเห็นคุณค่า (Valuing) คือ ขั้นที่ผู้เรียนได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับค่านิยมนั้น แล้วเกิดเห็นคุณค่าของค่านิยมนั้นทำให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อค่านิยมนั้น
4. ขั้นการจัดระบบ (Organization) คือ เป็นขั้นที่ผู้เรียนรับค่านิยมที่ตนเห็นคุณค่านั้นเข้ามาอยู่ในระบบค่านิยมของตน
5. ขั้นการสร้างลักษณะนิสัย (Characterization) คือ ขั้นที่ผู้เรียนปฏิบัติตนตามค่านิยมที่ตนรับมาอย่างสม่ำเสมอและทำจนกระทั่งเป็นนิสัย

ข. วัตถุประสงค์

เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาความรู้สึกรัก/เจตคติ/ค่านิยม/คุณธรรม หรือจริยธรรมที่พึงประสงค์อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการ

ค. กระบวนการ

ขั้นที่ 1 การรับรู้ค่านิยม (Receiving or Attending)

การจัดประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้รับรู้ค่านิยมนั้นอย่างใส่ใจ

ขั้นที่ 2 การตอบสนองต่อค่านิยม (Responding)

การจัดสถานการณ์ให้ผู้เรียนได้ตอบสนองต่อค่านิยมในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง

ขั้นที่ 3 ขั้นการเห็นคุณค่าของค่านิยม(Valuing)

การจัดประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เห็นคุณค่าของค่านิยมนั้น

ขั้นที่ 4 ขั้นการจัดระบบค่านิยม (Organizational)

เมื่อผู้เรียนเห็นคุณค่าของค่านิยมและเกิดเจตคติที่ดีต่อค่านิยมและมีความโน้มเอียงที่จะรับค่านิยมนั้นมาใช้ในชีวิตตน ควรกระตุ้นให้ผู้เรียนพิจารณาค่านิยมนั้นกับค่านิยมหรือคุณค่าอื่นๆ ของตนและสร้างความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมต่างๆ ของตน ในขั้นนี้ควรกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่สำคัญคือ

1) การสร้างมโนทัศน์ในคุณค่านั้น (Conceptualization of value)

2) การจัดระบบคุณค่านั้น (Organization of a value system)

ขั้นที่ 5 การสร้างลักษณะนิสัย (Characterization by value)

การส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตนตามค่านิยมนั้นอย่างสม่ำเสมอ โดยติดตามผลการปฏิบัติและให้ข้อมูลป้อนกลับ และการเสริมแรงเป็นระยะๆ จนกระทั่งผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้จนเป็นนิสัย ในขั้นนี้ผู้สอนควรพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรม ดังนี้

1) การมีหลักยึดในการตัดสินใจ (Generalization)

2) การปฏิบัติตามหลักยึดนั้นจนเป็นนิสัย (Characterization)

การดำเนินการตามขั้นตอนที่ 5 ไม่สามารถดำเนินการได้ในระยะเวลาอันสั้น ต้องอาศัยเวลา โดยเฉพาะในขั้นที่ 4 และในขั้นที่ 5 ต้องการเวลาและประสบการณ์ ซึ่งอาจจะมากน้อยแตกต่างกันไปในผู้เรียนแต่ละคน

ง. ผลที่ผู้เรียนจะได้รับ

ผู้เรียนจะได้รับการปลูกฝังค่านิยมที่พึงประสงค์จนถึงระดับที่สามารถปฏิบัติได้จนเป็นนิสัย นอกจากนั้นผู้เรียนยังได้เรียนรู้กระบวนการในการปลูกฝังค่านิยมให้เกิดขึ้น ซึ่งผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในการปลูกฝังค่านิยมอื่นๆ ให้แก่ตนเองหรือผู้อื่นต่อไป

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. พัฒนาแนวทางในการสร้างเสริมนิสัยนักศึกษามหาวิทยาลัยได้พัฒนาตนเองเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

2. เป็นแนวทางให้มหาวิทยาลัยพัฒนานิสิตนักศึกษาให้มีคุณลักษณะบัณฑิตที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต
3. ผลการวิจัยเป็นแนวทางให้ผู้สนใจ จัดทำแผนการพัฒนานิสิตนักศึกษาหรือ นำไปใช้ในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไปได้

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษเอกสารเพื่อรวบรวม แนวคิด ทฤษฎี รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

- 1.1 แนวคิดการนิยามความหมายอุปสรรค
- 1.2 แนวคิดการนิยามความหมายของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
- 1.3 แนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทางตะวันตก
 - 1.3.1 แนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
 - 1.3.2 แนวคิดทางจิตวิทยา
 - 1.3.3 แนวคิดศาสนาคริสต์
- 1.4 แนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทางตะวันออก
 - 1.4.1 แนวคิดศาสนาพุทธ
 - 1.4.2 แนวคิดศาสนาอิสลาม

ตอนที่ 2 แนวคิดทฤษฎีการพัฒนานิสิตนักศึกษา

- 2.1 แนวคิดการพัฒนานิสิตนักศึกษาของซิกเคอร์ริงและไรเซอร์
- 2.2 แนวคิดทฤษฎีพัฒนาการของอิริคสัน
- 2.3 แนวคิดทฤษฎีตัวป้อน-สภาพแวดล้อม-ผลลัพธ์ของแอสติน

ตอนที่ 3 แนวทางในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

- 3.1 การพัฒนาด้านจิตพิสัย
- 3.2 กิจกรรมในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

3.2.1 การฝึกอบรม

3.2.2 การให้คำปรึกษา

ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยภายในประเทศ

4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ตอนที่ 1 แนวคิดทฤษฎีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

1.1 แนวคิดการนิยามความหมายอุปสรรค

สันสนีย์ ภัทรคุปต์ (2545) กล่าวถึงอุปสรรค คือ สภาพปัญหาและความท้าทายในการดำเนินชีวิต

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2553) กล่าวถึง อุปสรรค คือ การประสบต่อความผิดพลาด ความล้มเหลว ความพ่ายแพ้ และความเสียใจ ซึ่งเป็นสิ่งหรือเหตุที่มาขัดขวางไม่ให้เกิดความสำเร็จ

เฟลด์แมน (Robert S. Feldman, 1996) กล่าวถึงอุปสรรค คือ สภาพปัญหาของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยและภาวะวิกฤติที่ส่งผลต่อความสามารถของบุคคลในการประสบความสำเร็จ

สต็อลทซ์ (Stoltz Paul G, 1997) ได้อธิบายถึงอุปสรรค คือ ความทุกข์ยากและภาวะวิกฤติในการดำเนินชีวิตของบุคคล

ก๊อตลิปและวิททัน (Ian H. Gotlib & Blair Wheaton, 1997) กล่าวถึง อุปสรรค คือ ความเครียด ความกดดันซึ่งทำให้เกิดความคับข้องใจและความลำบากในแต่ละช่วงวัย

สต็อลทซ์และเวย์เมเยอร์ (Stoltz Paul G & Erik Weihenmeiyer, 2006) กล่าวถึงอุปสรรค คือ ความยากลำบากและการต่อสู้ดิ้นรนในการดำเนินชีวิต

กล่าวโดยสรุป อุปสรรค คือ สภาพปัญหาที่ขัดขวางความสำเร็จของบุคคลหรือภาวะวิกฤติที่ทำให้เกิดความทุกข์ในการดำเนินชีวิต

1.2 แนวคิดการนิยามความหมายของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

วิทธานาควัชระ (2544: 91) ให้ความหมายว่า ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค คือ ความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและความสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างคนมีกำลังใจและมีความหวัง

มันตรา ธรรมบุศย์ (2544: 17) ได้อธิบาย ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค คือ ความสามารถในตนเองของบุคคลต่อการตอบสนองเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค

สันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545:103) ได้อธิบาย ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค คือ รูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของคนๆนั้นต่อปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น เป็นรูปแบบพฤติกรรม การตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต ซึ่งจะเป็นกลไกของสมอง เกิดจากใยประสาทต่างๆ ที่ถูกสร้าง ผูกพันขึ้น หรือ รูปแบบการจัดการกับปัญหา

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2546) ให้ความหมาย Adversity Quotient (AQ) ว่า เซาว์นแห่งความอึด คือ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) หรือ พลังแห่งความสำเร็จ มีหัวใจหลักคือ ความอดทน ความอึด การไม่หยุด ไม่ยอมล้มเลิก และการมีความหวัง

อารี พันธุ์ณี (2546:101-102) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคหรือ การเอาชนะปัญหาและอุปสรรค หมายถึง บุคคลที่มีความอดทน จิตใจเข้มแข็งและมีเป้าหมายชัดเจน แน่นอน มีความเข้าใจโลก สามารถอดทนต่อความเหนื่อยยาก ลำบาก ความเจ็บปวด การรอคอย อดทนต่อความเบื่อหน่าย มุ่งมั่น พินฝ่าอุปสรรคและแก้ปัญหาให้ได้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2551) ได้อธิบาย ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค คือ การเอาชนะอุปสรรคในชีวิตผู้คน ให้ผู้คนสามารถนำพาชีวิตคืนสู่สภาวะปกติในยามที่เผชิญกับอุปสรรค ปัญหาหรือวิกฤติต่างๆในชีวิต โดยการรับมือกับความเปลี่ยนแปลง การมูมานะ อดทนต่อความเครียด และแรงกดดัน

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2551) ได้ให้ความหมาย Adversity Quotient (AQ) ว่า ความสามารถในการฝ่าอุปสรรคและความยากลำบาก หรือ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและเอาชนะปัญหา”

สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) ได้ให้ความหมาย Adversity Quotient (AQ) ว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าอุปสรรค

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ และทิพย์สุดา เมธิพลกุล (2554) ให้ความหมาย Adversity Quotient (AQ) ว่า เชาว์นั้ในการแก้ปัญหา คือ ความสามารถในการควบคุมปัญหา การรับรู้ถึงสาเหตุของปัญหาจากปัจจัยภายนอก ความรับผิดชอบต้อปัญหา และความอดทนต้อปัญหาโดยไม่ปล่อยให้ยี้ดเยื่อเกินความจำเป็น

สต้อลทซ์ (Stoltz Paul G , 1997: 7) ได้ให้นิยาม Adversity Quotient (AQ) คือ ความสามารถในการฟื้นฝ้ออุปสรรคและความยากลำบาก หรือ ความฉลาดในการฝ่าวิกฤติ ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต

วิลเลียม (Mark W. Williams ,2003:7) ให้ความหมาย Adversity Quotient (AQ) คือ ความพยายามอย่างสูงในการทนต้อความลำบาก ความท้อทหายและภาวะความตึงเครียดทางอารมณ์

กล่าวโดยสรุป ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค คือ ความสามารถอดทนอดกลั้นและการมีความพยายามอย่างสูงต้อการจัดการและตอบสนองต้อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและประสบความสำเร็จโดยมีสติและเจตคติทางบวก หรือเชาว์นั้ในการเผชิญอุปสรรคโดยสามารถเผชิญกับวิกฤติด้วยความอดทนและจัดการ แก้ไขปัญหาและอุปสรรคนั้นได้อย่างเหมาะสมและประสบความสำเร็จ อย่างมีความพยายาม และมีความหวังเสมอ

1.3 แนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทางตะวันตก

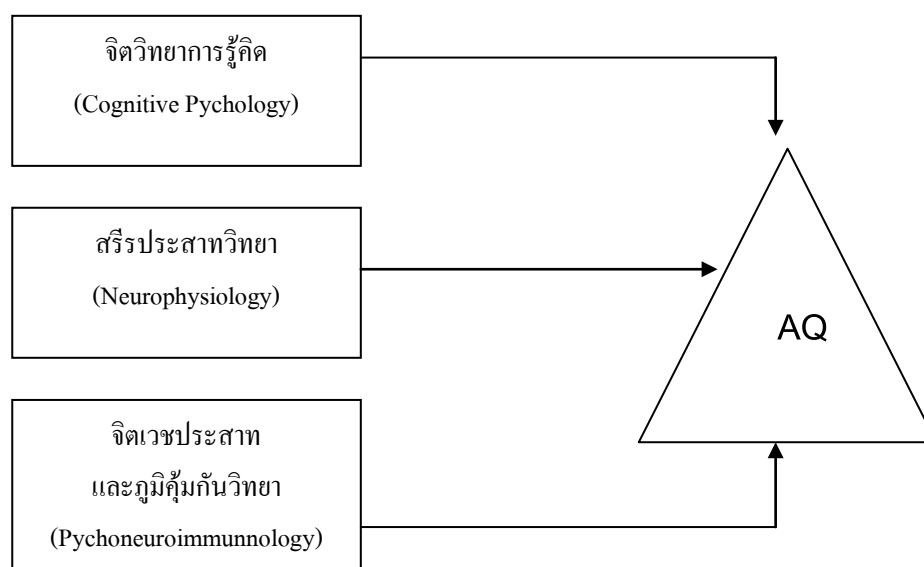
1.3.1 แนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) โดยสต้อลทซ์ (Stoltz Paul G, 1997)

แนวคิดจิตวิทยาที่ได้ศึกษาและเผยแพร่โดยสต้อลทซ์ (Stoltz Paul G, 1997) หมายถึงความสามารถในการเผชิญและเอาชนะต้ออุปสรรคหรือวิกฤติการณ์ในแต่ละช่วงชีวิตได้ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่บุคคลสามารถตอบสนองต้อปัญหาและอุปสรรคด้วยเจตคติทางบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหาแนวทางแก้ปัญหาด้วยความมุ่งมั่น อดทน จนสามารถประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคไปด้วยดี

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) เป็นปัจจัยที่สำคัญในการประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งนี้แนวคิด ทฤษฎี ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

(Adversity Quotient: AQ) ถูกสร้างขึ้นจากพื้นฐานงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงหลายแห่งและจากการศึกษาข้อเขียนจากทั่วโลกมากกว่า 500 ชิ้น มีแนวคิดเชิงปฏิบัติที่สำคัญ 2 ประการ คือ เป็นทฤษฎีที่มีความเป็นวิทยาศาสตร์และสามารถประยุกต์ใช้ได้ในโลกแห่งความเป็นจริง (Stoltz Paul G, 1997)

แนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ประยุกต์จากหลักการทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขาวิชา ดังนี้



แผนภาพที่ 2 กรอบแนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ)

ที่มา: Stoltz Paul G, 1997. **Adversity Quotient : Turning Obstacles into Opportunities.**

1.จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) คือ หลักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของมนุษย์ในการควบคุมตนเองหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วยแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับแรงจูงใจ ประสิทธิภาพและความสามารถในการปฏิบัติงานต่างๆ

2.สรีรประสาทวิทยา (Neurophysiology) คือ หลักวิชาการว่าด้วยสมองของคนเรา ประกอบด้วยโครงสร้างที่สมบูรณ์ สามารถสร้างความเคซินได้ หากเปลี่ยนจิตได้สำนึกเสียใหม่ สร้างทัศนคติทางบวก ก็สามารถสร้างความเคซินใหม่และพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้

3. จิตเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) คือ ข้อค้นพบของนักวิชาการถึงความสามารถในการขจัดอุปสรรคและความยากลำบากของคนนั้นเกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนโดยตรง ความเข้มแข็งทางจิตใจและการควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันต้านโรคร้ายไข้เจ็บหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้

ด้วยเหตุที่แนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) เป็นศาสตร์ในการส่งเสริมทักษะของบุคคลในด้านความอดทนต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรค จึงเป็นแนวคิดที่มีการศึกษาและประยุกต์จาก 3 สาขาจากศาสตร์หลัก ๆ คือ (1) จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) (2) จิตเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) และ (3) สรีรประสาทวิทยา (Neurophysiology) มีแนวคิดเชิงปฏิบัติที่สำคัญ 2 ประการ คือ เป็นทฤษฎีที่มีความเป็นวิทยาศาสตร์และสามารถประยุกต์ใช้ได้ในโลกแห่งความเป็นจริง

ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

ตามแนวคิดของสโตลทซ์ (Stoltz Paul G, 1997) ได้อธิบายถึงความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ในการเป็นตัวบ่งชี้ถึงความอดทน ความพากเพียร และความสามารถในการเผชิญและต่อสู้กับความยากลำบากต่าง ๆ ของบุคคล โดยสามารถเป็นตัวพยากรณ์ถึงความสำเร็จของบุคคล

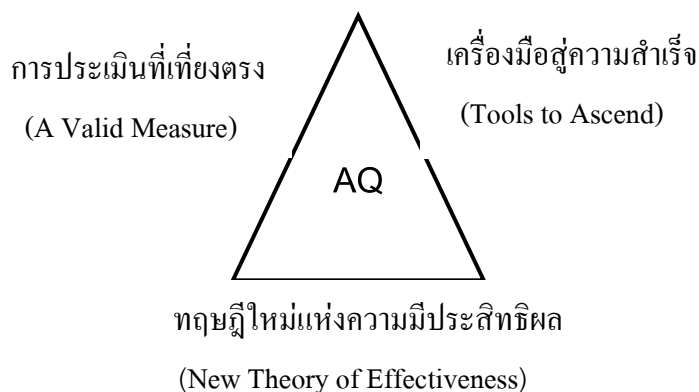
คุณสมบัติของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) แบ่งเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

รูปแบบที่ 1 ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) เป็นแนวคิดใหม่ที่ทำให้เกิดความเข้าใจและส่งเสริมให้ต่อสู้กับอุปสรรคในการนำพาให้บุคคลสามารถประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจ ซึ่งเป็นทฤษฎีที่สร้างขึ้นมาจากพื้นฐานงานวิจัยที่สำคัญในอดีตโดยเป็นการนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ที่ผสมผสานและสามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยให้คำจำกัดความใหม่ว่า “อะไรที่จะทำให้ได้รับความสำเร็จ”

รูปแบบที่ 2 ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค(Adversity Quotient: AQ) เป็นเครื่องมือวัดและประเมินการตอบสนองต่ออุปสรรคและความยากลำบากของแต่ละบุคคลโดยทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจรูปแบบการแก้ปัญหาของตนเองได้พร้อมกับสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเผชิญอุปสรรคได้

รูปแบบที่ 3 ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค(Adversity Quotient: AQ) เป็นเครื่องมือพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์และช่วยปรับปรุงการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อภาวะวิกฤติ ความยากลำบาก โดยผลที่ได้จากการวัดความสามารถสามารถนำมาเพิ่มประสิทธิภาพด้านส่วนตัวและอาชีพของบุคคล ซึ่งบุคคลสามารถเรียนรู้และปรับใช้ทักษะนี้กับตนเอง ผู้อื่นและองค์กรได้

คุณสมบัติความสามารถในการเผชิญอุปสรรค(Adversity Quotient: AQ) ทั้ง 3 ส่วนสามารถแสดงความเชื่อมโยงในแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพที่ 3 ความเชื่อมโยงคุณสมบัติความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) ที่มา: Stoltz Paul G,1997. Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities.

แนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค(Adversity Quotient: AQ) สามารถนำมาใช้เพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพของทีมงาน (Teams) สัมพันธภาพ(Relationships) ครอบครัว(Families) องค์กร(Organizations) ชุมชน(Communities) วัฒนธรรม(Cultures) และสังคม (Societies) ได้อีกด้วย

นอกจากนี้ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค(Adversity Quotient: AQ) สามารถใช้เป็น
ตัวพยากรณ์ความสำเร็จ 17 ประการ ได้แก่

1. ผลการปฏิบัติงาน (Performance)
2. แรงจูงใจ (Motivation)
3. การมีอำนาจ (Empowerment)
4. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
5. การเพิ่มผลผลิต (Productivity)
6. การเรียนรู้ (Learning)
7. พลังงาน (Energy)
8. ความหวัง (Hope)
9. ความสุข ความเข้มแข็ง และความสนุกสนาน(Happiness, Vitality & Joy)
10. สุขภาพอารมณ์ (Emotional Health)
11. สุขภาพกาย (Physical Health)
12. การพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ (Improvement over time)
13. การยืนกรานเดินหน้าไม่ลดละ (Persistence)
14. ความยืดหยุ่น (Resilience)
15. เจตคติ (Attitude)
16. การมีอายุยืน (Longevity)
17. การตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง (Response to change)

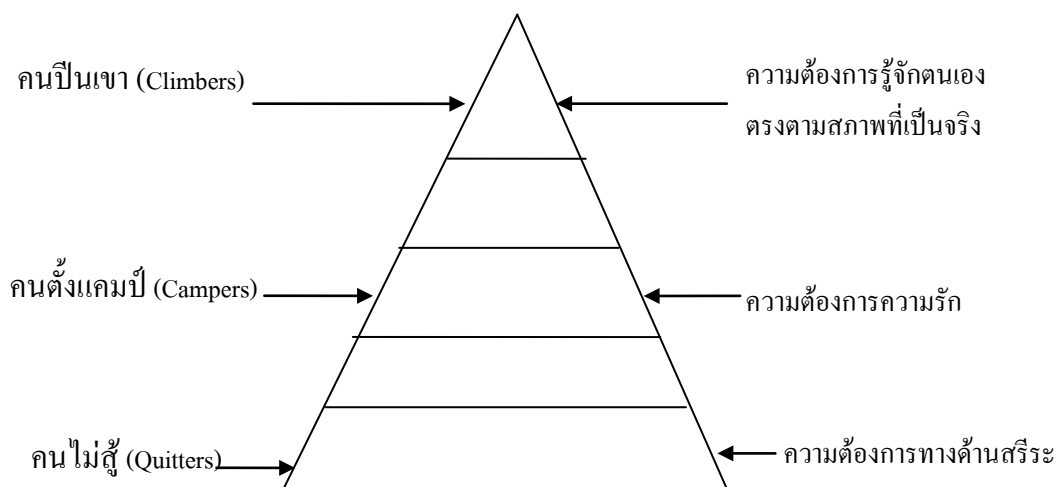
การแบ่งประเภทของบุคคลตามแนวคิดของสโตลทซ์

สโตลทซ์ (Stoltz Paul G, 1997) ได้อธิบายการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลเมื่อ
เผชิญปัญหาโดยเปรียบเทียบกับนักปีนเขา โดยแต่ละบุคคลจะมีรูปแบบการจัดการกับปัญหาที่แตกต่าง
กัน ซึ่งสามารถแบ่งลักษณะของบุคคลออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. คนไม่สู้ (Quitter) เป็นกลุ่มที่หลีกเลี่ยงการปีนเขา ขอมแพ้ง่าย ๆ ไม่มีความกระตือรือร้น
ชอบบ่นถึงความยากลำบาก ใจไม่สู้

2. คนตั้งแคมป์ (Camper) เป็นกลุ่มที่เริ่มปีนเขาได้ในระยะหนึ่ง แต่เมื่อเจอที่ราบนำพัก จึงตั้งค่ายพักและยกเลิกการปีนเขาต่อไป บุคคลกลุ่มนี้มีความกระตือรือร้นบ้างเมื่อเผชิญกับความท้าทายหรืออุปสรรคใหม่ ๆ แต่สุดท้ายเลือกที่จะหยุดกลางทางและตัดสินใจดำเนินชีวิตอย่างเรียบ ๆ

3. คนปีนเขา (Climber) เป็นกลุ่มที่มีความท้าทาย มีความเพียรพยายามที่จะปีนขึ้นไปให้ถึงยอดเขาไม่ว่าจะพบกับปัญหาใด ๆ มีความกระตือรือร้น มีแรงบันดาลใจสูง กล้าและพร้อมที่จะเผชิญปัญหาโดยไม่ยอมแพ้



แผนภาพที่ 4 การเปรียบเทียบกับทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow)

ที่มา: Stoltz Paul G, 1997. **Adversity Quotient: Turning obstacles into opportunities.**

ประเภทของอุปสรรคและวิกฤติในชีวิต

สต็อลทซ์ (Stoltz Paul G, 1997) ได้อธิบายถึงวิกฤติหรืออุปสรรคในชีวิตของบุคคล โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

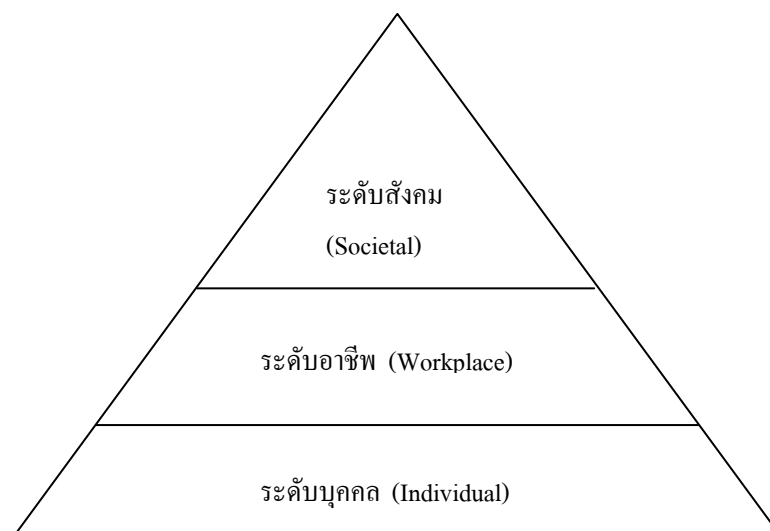
1. วิกฤติทางสังคม (Societal Adversity) คือ ความทุกข์หรือวิกฤติที่มีสาเหตุมาจากปัญหาสังคม เช่น ความทุกข์หรือวิกฤติที่มีผลมาจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ค่าเงินอ่อนตัว ค่าครองชีพที่สูงขึ้น

หรือปัญหาการว่างงาน ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาครอบครัวขาดความอบอุ่น ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อบุคคลซึ่งดำรงชีวิตในสังคม

2. วิกฤติทางอาชีพ (Workplace Adversity) คือ การขาดความมั่นคงในการประกอบอาชีพ อาจเนื่องมาจากเศรษฐกิจที่ไม่ดีส่งผลต่อความไม่แน่นอนในองค์กรที่บุคคลทำงาน การปรับเปลี่ยนระบบต่าง ๆ ขององค์กรที่ส่งผลกระทบต่อผู้ถูกจ้าง เช่น การรี้อปรับระบบใหม่ การลดจำนวนคนทำงาน การปรับเปลี่ยนโครงสร้างการทำงานใหม่ เพื่อให้้องค์กรรอดจากวิกฤติเศรษฐกิจแต่ส่งผลกระทบต่อบุคคลในการถูกเลิกจ้าง ซึ่งเป็นอุปสรรคหรือวิกฤติของคนทำงาน

3. วิกฤติในระดับบุคคล (Individual Adversity) คือ ลำดับชั้นในการเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤติชีวิตของบุคคล โดยเริ่มจากวิกฤติทางสังคม วิกฤติทางอาชีพ และวิกฤติในระดับบุคคล ตามลำดับ ซึ่งโดยทั่วไปบุคคลจะรับภาระที่เป็นอุปสรรคหรือวิกฤติในชีวิตทั้งสามระดับ

ดังนั้นอุปสรรคหรือวิกฤติต่าง ๆ ที่บุคคลเผชิญในโลกปัจจุบันสืบเนื่องมาจากวิกฤติทางสังคม วิกฤติทางอาชีพ และวิกฤติในระดับบุคคล ซึ่งการจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขปัญหาที่เกิดจากอุปสรรคหรือวิกฤติต้องเริ่มต้นที่ตัวบุคคลซึ่งการที่บุคคลจะสามารถเปลี่ยนแปลงวิกฤติเหล่านั้นให้เป็นโอกาสที่ดี บุคคลต้องพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ในระดับสูง ทั้งนี้สโตลทซ์ (Stoltz Paul G, 1997) ได้เปรียบเทียบอุปสรรคหรือวิกฤติทั้ง 3 ประเภทเป็นรูปพีระมิดที่มีการทำงานจากยอดของสามเหลี่ยมลงมาด้านล่าง ดังนี้



แผนภาพที่ 5 ระดับอุปสรรคและวิกฤติในชีวิต

ที่มา: Stoltz Paul G, 1997. **Adversity Quotient: Turning obstacles into opportunities.**

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ประกอบด้วย 4 มิติ (CO2RE) สามารถอธิบายได้ดังนี้

มิติที่ 1 ความสามารถในการควบคุม (Control: C) คือ ระดับความรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคได้ โดยผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงจะสามารถควบคุมสถานการณ์ได้

ยกตัวอย่างเช่น นักศึกษาตั้งใจทำรายงานและพยายามนำเสนองานให้ออกมาดีที่สุดแต่ยังถูกอาจารย์ผู้สอนตำหนิอย่างรุนแรงซึ่งปฏิกิริยาคือการพยายามควบคุมสถานการณ์ให้ได้โดยการควบคุมสถานการณ์มี 2 รูปแบบ

รูปแบบที่ 1 คือการควบคุมสถานการณ์เมื่อได้สติ กรณีเช่นการโต้ตอบหรือแสดงการกระทำที่อาจทำให้เสียใจภายหลังได้ โดยการซักสีหน้าหรือแสดงท่าทางก้าวร้าวต่ออาจารย์ผู้สอน ซึ่งต่อมานักศึกษาคิดได้และได้สติกลับคืนมาจึงปรับวิธีการโต้ตอบต่อสถานการณ์นั้นใหม่โดยอาจกลับไปขอโทษหรือแสดงการกระทำให้เห็นว่าสำนึกผิดต่ออาจารย์ผู้สอน ซึ่งเป็นรูปแบบการควบคุมสถานการณ์ที่พบได้โดยทั่วไป

รูปแบบที่ 2 คือการควบคุมสถานการณ์ทันทีเมื่อเผชิญกับวิกฤติการณ์หรือมีปัญหาเกิดขึ้น กรณีเช่น นักศึกษามีความรู้สึกภายใน โดยรู้สึกโกรธ รู้สึกผิดหวัง รู้สึกเสียใจ แต่นักศึกษาจะมีความรู้สึกทางด้านลบนี้ไม่นานโดยการคิดทางบวกและมีปฏิกิริยาโต้ตอบในทางบวกทันที โดยการขอบคุณ อาจารย์ที่ช่วยเสนอแนะแนวทางเพื่อปรับปรุงงานให้สมบูรณ์ขึ้นและคิดบวกว่าอาจารย์มีความหวังดี และปรารถนาดีต่อศิษย์จึงตำหนิเพื่อก่อ ซึ่งในรูปแบบที่ 2 คือความสามารถในการควบคุม (Control: C) ที่ต้องได้รับการฝึกฝน

มิติที่ 2 การรับรู้ต้นเหตุและความรับผิดชอบปัญหาของตนเอง (Origin and Ownership: O2) คือ ระดับความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยซึ่งเป็นสาเหตุของอุปสรรคและปัญหานั้น โดยพิจารณาจากพฤติกรรมของตนโดยเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไข โดยไม่มีการตำหนิโทษตนเอง ถ้าพบว่าเป็นความผิดพลาดของตนเองจะเข้าไปมีบทบาทในการรับผิดชอบ หาทางแก้ปัญหให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

ยกตัวอย่างเช่น นักศึกษาทำงานกลุ่มร่วมกันแต่ปรากฏว่างานกลุ่มของนักศึกษากลับได้คะแนนน้อยที่สุดในชั้นเรียนและได้รับงานคืนให้กลับไปทำมาส่งใหม่ กรณีที่นักศึกษามีความสามารถในด้านการรับรู้ต้นเหตุและความรับผิดชอบปัญหาของตนเอง (Origin and Ownership: O2) ในระดับสูง นักศึกษาในกลุ่มทุกคนจะคิดว่าเป็นปัญหาของตนโดยช่วยกันคิดถึงสาเหตุในการแก้ไขและปรับปรุงงานกลุ่มให้ดีขึ้นโดยไม่โทษกันเองที่เป็นสาเหตุของความผิดพลาดในงานนั้น

มิติที่ 3 การเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ (Reach: R) คือ ความสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ และพร้อมรับกับอุปสรรคความยากลำบากทุกสถานการณ์ เป็นการวัดผลกระทบของปัญหาความยุ่งยากที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลว่ามีมากเพียงใดโดยไม่ประมาทและมีสติในการตอบรับกับปัญหาและอุปสรรคที่จะเข้ามาในชีวิตต่อไป

ยกตัวอย่างเช่น นักศึกษาเป็นคนที่ตั้งใจเรียนและเรียนดีมาตลอด แต่ในวันสอบปลายภาค นักศึกษาเอาข้อสอบให้เพื่อนลอกอาจารย์จับได้จึงถูกภาคทัณฑ์ปรับให้สอบตกทั้งคู่ นักศึกษาต้องเรียนเข้าไปอีกหนึ่งเทอมและพลาดหวังจากบัณฑิตเกียรตินิยม ซึ่งหากนักศึกษามีความสามารถในด้านการเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ (Reach : R) ในระดับต่ำ นักศึกษาจะมีมุมมองในทางลบ รู้สึกอับอายเสียหน้า คิดว่า

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเป็นสิ่งที่ตนรับไม่ได้ รู้สึกหมดหวังและไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ในทางตรงกันข้ามหากนักศึกษา มีความสามารถในด้าน การเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ (Reach: R) ในระดับสูง นักศึกษาจะคิดว่าปัญหานั้นเป็นจุดผิดพลาดหนึ่งในชีวิต โดยมีมุมมองว่าปัญหานั้นมีทางแก้ไข โดยปรับพฤติกรรมระวังไม่ทำผิดพลาดอีก โดยพยายามกลับมาเรียนซ้ำให้สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตร นั้นและประพฤติดัวในทางที่ดี

มิติที่ 4 ความอดทน (Endurance: E) คือ การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคได้มากหรือน้อย และความสามารถในการจัดการกับความยึดเยื้อของอุปสรรค รวมถึงการหาวิธีการในการแก้ไข ปัญหาและอุปสรรคนั้นให้หมดไป

ยกตัวอย่างเช่น นักศึกษาไปฝึกงานในชั้นปีสุดท้ายของการศึกษาตามหลักสูตร นักศึกษา ได้พบพี่เลี้ยงฝึกงานให้งานนักศึกษามาทำมากมายโดยบางงานเป็นงานที่นักศึกษาไม่ถนัด ขณะเดียวกัน นักศึกษาจะต้องทำรายงานนำเสนอต่ออาจารย์ กรณีที่นักศึกษามี ความอดทน (Endurance: E) ในระดับสูง นักศึกษาจะอดทนต่อปัญหาที่เผชิญโดยการพยายามเรียนรู้ ตั้งใจทำงาน และแบ่งเวลาในการฝึกงานและทำรายงานส่งอาจารย์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งนักศึกษจะสามารถผ่านพ้นความคับข้องใจ ในช่วงนั้นไปได้ดี

ดังนั้น ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็นสิ่งที่บุคคลทุกคนสามารถปรับปรุงและสามารถพัฒนาเพิ่มขึ้นได้ สตอลทซ์ (Stoltz Paul G, 1997) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรค เรียกว่า “THE LEAD Sequence” ดังนี้

แนวทางในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้วยเทคนิค The LEAD Sequence (Stoltz, 1997: 154)

แอล (L = Listen to your adversity response) เป็นการฟังและรับรู้ถึงวิธีการตอบโต้ปัญหา อุปสรรคของตนเองว่าอย่างไร มีมิติ CO2RE ใดที่ต่ำสูง

อี (E = Explore all origins and your ownership of the result) เป็นการสำรวจว่าสิ่งใดคือ สาเหตุดั้งเดิมของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนอย่างเฉพาะเจาะจงว่าตนเองต้องทำสิ่งใดเพื่อให้

สถานการณ์ดีขึ้นและสาเหตุดังกล่าวมีส่วนใดที่อยู่ในความรับผิดชอบของเราและสิ่งใดที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบของเรา

เอ (A = Analyze the evidence) คือการวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจน โดยการหาหลักฐานหรือภาวะแวดล้อมมาสนับสนุนว่าสิ่งที่ย้อนนอกเหนือการควบคุมจริง ๆ แล้วมีอะไรบ้าง ทำอย่างไรในการจัดการไม่ให้ปัญหาอยู่ในชีวิตนาน พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขและเพิ่มศักยภาพของตนเอง

ดี (D = Do something) คือการเลือกวิธีการและลงมือดำเนินการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราน้อยที่สุด ด้วยการหาข้อมูลที่จำเป็นเพิ่มเติม และวิธีที่จะสามารถควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามามีบทบาทต่อชีวิต

ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) เทียบกับความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient:IQ) และความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Quotient:EQ) ต่อการประสบความสำเร็จของบุคคล

กรณีตัวอย่างเกี่ยวกับความสามารถทางสติปัญญาของบุคคล (Intelligence Quotient:IQ) บางกรณี ทำให้เกิดข้อสงสัยว่า บุคคลบางคนมีความสามารถทางสติปัญญาของบุคคล (Intelligence Quotient:IQ) สูง มีความสามารถพิเศษ มีร่างกายที่แข็งแรง อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ดีโดยมีครอบครัวที่อบอุ่นและมีทรัพยากรที่สามารถใช้ได้อย่างไม่จำกัด แต่ทำไมบุคคลที่มีความพร้อมและมีโอกาสเหนือกว่าหลาย ๆ คน กลับประสบความล้มเหลวและไม่สามารถบรรลุศักยภาพที่มีอยู่ ซึ่งสโตลทซ์ (Stoltz Paul G, 1997) ได้กล่าวถึงบุคคลในกลุ่มดังกล่าวทุ่มเทในการทำงานน้อยกว่าคนอื่นที่มีระดับความสามารถทางสติปัญญาของบุคคล (Intelligence Quotient:IQ) ปานกลาง ดังเช่น กรณีของเท็ด คัลชินสกี (Stoltz Paul G, 1997: 11-12) ซึ่งเป็นผู้ที่มีความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient: IQ) ในระดับสูง ถูกกล่าวหาในข้อหาเป็นมือวางระเบิด เขามีความฉลาดอย่างโดดเด่นในวัยเด็ก สามารถเข้าเรียนที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้เมื่ออายุ 16 ปี และเรียนจบเมื่ออายุ 20 ปี จากนั้นศึกษาต่อในระดับปริญญาโทและปริญญาเอกด้านคณิตศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยมิชิแกน และเข้าสอนที่มหาวิทยาลัยเบิร์กลีย์ เป็นเวลา 2 ปี ซึ่งตลอดชีวิตของเท็ด คัลชินสกี ไม่เคยพัฒนาทักษะทางสังคมและความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient:EQ) ของตัวเองเลย โดยเขาไม่ยอมเข้าสังคมกับใครและ

ไม่ยอมผูกมัดหรือเกี่ยวข้องกับผู้ใด เขาได้รับสมญานามจากเพื่อน ๆ ว่า “ถาฮิแห่งฮาร์วาร์ด” ต่อมาเท็ด คัลชินสกี ได้แสดงความฉลาดปราดเปรื่องของเขาโดยการสร้างและวางระเบิดเป็นเหตุให้มีผู้เสียชีวิตถึง 3 คน บาดเจ็บ 22 คน ซึ่งเขาได้กระทำการที่ละเมิดกฎหมายและถูกดำเนินคดีในเวลาต่อมา จากกรณีดังกล่าวสามารถยืนยันได้ว่าความสามารถทางสติปัญญาของบุคคล (Intelligence Quotient:IQ) อย่างเดียวไม่สามารถจะทำนายความสำเร็จของบุคคลได้

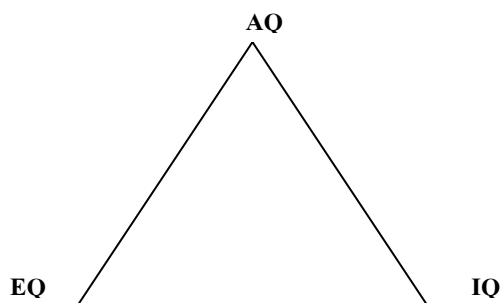
ต่อมาได้มีแนวคิดที่สามารถพยากรณ์ความสำเร็จในชีวิต ได้แก่ แนวคิดความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Quotient:EQ) ซึ่งมีสมมติฐานว่าความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Quotient:EQ) สามารถสะท้อนถึงความสามารถในการเข้าใจในตัวผู้อื่น การรู้จักระงับสติอารมณ์ในทางลบ การควบคุมกิเลสตัณหา การมีสติ มีความอดทนอดกลั้น รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น โดยมีนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญได้มีข้อค้นพบทางการวิจัยสนับสนุนแนวคิดนี้ ได้แก่ แคนเน็ล โกลแมน ซึ่งได้แสดงความคิดเห็นว่า ในชีวิตของบุคคลการมีความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Quotient:EQ) สำคัญกว่าความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient:IQ)

ในบางกรณีบุคคลบางคนมีทั้งความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Quotient:EQ) และความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient:IQ) ครบถ้วนทุกด้าน แต่ไม่สามารถบรรลุถึงศักยภาพของตนเอง แสดงให้เห็นว่าไม่ใช่ทั้งความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Quotient:EQ) และความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient:IQ) ที่เป็นสิ่งที่พยากรณ์ความสำเร็จของบุคคล เพราะไม่ใช่ทุกคนที่จะสามารถใช้ประโยชน์จากความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Quotient:EQ) และความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient:IQ) ได้อย่างเต็มที่ เพราะบางคนล้มเลิกความตั้งใจและยุติการกระทำต่างๆ ที่มีศักยภาพและมีทักษะมากพอ นั้นเป็นเพราะขาดความเพียรพยายามที่จะเผชิญและต่อสู้กับอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้

ส่วนในด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) เชื่อกันว่าทำให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคได้มากขึ้น มีความอดทนและมีพลังที่จะฟันฝ่าอุปสรรคส่งผลให้มีผลงานมากซึ่งส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตรวมทั้งความสุขก็จะมีมากขึ้น

ทั้งนี้บุคคลที่จะประสบความสำเร็จต้องอาศัยองค์ประกอบความดีหลายประการ เริ่มตั้งแต่มีสติปัญญาดี มีอารมณ์ดี มีสังคมดี และประการที่สำคัญคือ ต้องสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้ หรือมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) นั่นเอง (อารี พันธุ์มี, 2546)

สต็อลทซ์ (Stoltz Paul G, 1997) ได้เสนอแนวคิดที่ว่าความสำเร็จนั้นต้องมาจากองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient:IQ) ความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Quotient:EQ) และความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) โดยแสดงความสัมพันธ์ของทั้ง 3 องค์ประกอบดังภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างเอคิว (AQ) ไอคิว (IQ) และอีคิว (EQ)

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

จากภาพสามารถอธิบายได้ว่า บุคคลที่มีความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient)

ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคดี จะสามารถแก้ปัญหาได้ดีต้องมีความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Quotient:EQ) โดยรู้จักบริหารอารมณ์ให้สงบ มีสติ มีความมั่นคง ซึ่งจะช่วยให้เกิดสติปัญญาในการแก้ปัญหามากขึ้น ขณะเดียวกันเมื่อมีสาเหตุที่ทำให้ต้องเผชิญปัญหาเพิ่มขึ้น ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเองถึงความสามารถในการควบคุมสถานการณ์นั้นได้โดยเชื่อว่าปัญหามักจะเกิดจากปัจจัยภายนอกที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาโดยจะไม่ยึดถือและไม่ส่งผลกระทบต่อส่วนอื่นๆในชีวิต

และสามารถแก้ไขได้ในที่สุดโดยการมีความพยายามและอดทนต่อการแก้ไขปัญหานั้นซึ่งเป็นการ
ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) นั้นเอง

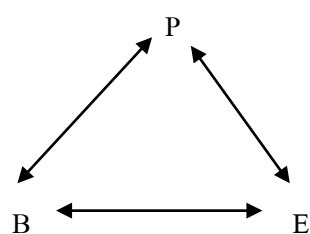
1.3.2 แนวคิดจิตวิทยา

จิตวิทยาเป็นการศึกษาถึงพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิต เช่น การศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่ง
จะช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจถึงสาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตนั้นถึงวัตถุประสงค์
ของพฤติกรรมที่แสดงออกว่ามีความต้องการอย่างไร ทั้งนี้เพื่อที่บุคคลที่เกี่ยวข้องจะได้เข้าใจและ
ตอบสนองพฤติกรรมดังกล่าวให้เหมาะสมต่อไป เนื่องจากพฤติกรรมของคนเราที่แสดงออกย่อมมี
สาเหตุและพฤติกรรมนั้นมีจุดมุ่งหมายเช่นกัน (All Behavior is Purposive) ดังนั้นงานวิจัยในครั้งนี้ได้
ศึกษาแนวคิดจิตวิทยาที่มีความเหมาะสมต่อการศึกษาและปรับพฤติกรรมในการสร้างเสริม
ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ดังนี้

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy)

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy) มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้
ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของเบนดูรา (Bandura, 1986) โดยให้ความสำคัญกับต้น
กำเนิดทางสังคมของความคิดและการกระทำของมนุษย์และอิทธิพลเชิงเหตุผลของกระบวนการทาง
ความคิดต่อการจูงใจอารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำของมนุษย์

แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้เชื่อว่าบุคคลจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จากการมี
ปฏิสัมพันธ์ร่วมกันใน 3 องค์ประกอบ คือ พฤติกรรมมนุษย์ (Behavior) องค์ประกอบทางปัญญาและ
องค์ประกอบส่วนบุคคลอื่น (Cognitive and other factors) รวมถึงอิทธิพลของสภาพแวดล้อม
(Environmental influences) สามารถสรุปให้เห็นดังภาพ



B แทน พฤติกรรมของมนุษย์ (Behavior)

P แทน องค์ประกอบทางปัญญา
และองค์ประกอบส่วนบุคคลอื่น
(Cognitive and other factors)

E แทน อิทธิพลของสภาพแวดล้อม
(Environmental influences)

แผนภาพที่ 7 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งสามคือพฤติกรรมของมนุษย์ (Behavior) องค์ประกอบทางปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคลอื่น (Cognitive and other factors) และอิทธิพลของสภาพแวดล้อม (Environmental influences) (Bandura, 1986)

จากภาพประกอบจะเห็นได้ว่า B,P และ E ล้วนแต่มีลูกศรชี้เข้าหากัน (Reciprocal Causation) แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมของมนุษย์ (Behavior) องค์ประกอบทางปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคลอื่น (Cognitive and Other Factors) และ อิทธิพลของสภาพแวดล้อม (Environmental Influences) ต่างเป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพลเชิงเหตุผลซึ่งกันและกัน ถ้าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเปลี่ยนแปลงไปจะส่งผลให้องค์ประกอบอื่น ๆ เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ซึ่งในมุมมองของการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค สามารถยกตัวอย่างเช่น กลุ่มนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กลุ่มหนึ่งได้เข้ารับการแนะแนวจากรุ่นพี่คณะเดียวกันที่ประสบความสำเร็จด้านการเรียนและการทำงาน (E) มีผลทำให้นิสิตนักศึกษากลุ่มนั้นเชื่อว่า (P) ถ้าตนมีความมุ่งมั่นและมีความพากเพียรก็จะสามารถประสบความสำเร็จได้ ส่งผลให้นิสิตนักศึกษากลุ่มนั้นมีพฤติกรรม (B) ตั้งใจเรียนโดยมีความมุ่งมั่นพยายาม ซึ่งพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กลุ่มดังกล่าวก็ทำหน้าที่เป็นสภาพแวดล้อม (E) ให้เพื่อนนิสิตนักศึกษาในชั้นเรียนกลุ่มอื่นๆ ด้วย

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) คือ ความเชื่อในความสามารถแห่งตนว่าตนเองสามารถทำได้แม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความตึงเครียด ได้แก่ สถานการณ์ที่มีความท้าทายเหนือการควบคุมไม่สามารถทำนายสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของบุคคล

ในขณะนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับทักษะที่มีในขณะนั้น แต่บุคคลเชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของเขาในขณะนั้นสามารถทำได้ด้วยทักษะที่มีอยู่ (Bandura, 1986)

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูรา ประกอบด้วย

1) ความคาดหวังในความสามารถของตน (Efficacy Expectation) คือ การที่บุคคลเชื่อมั่นว่าสามารถกระทำหรือแสดงพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ เป็นความคาดหวังที่เกิดขึ้นก่อนการกระทำหรือการแสดงพฤติกรรม

2) ความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome Expectation) คือ การที่บุคคลคาดการณ์ถึงการกระทำที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดหวัง เป็นการคาดหวังในผลที่เกิดจากการกระทำของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสามารถทำความเข้าใจได้ดีขึ้นจากภาพ

ความคาดหวังในผลลัพธ์

		สูง	ต่ำ
ความคาดหวัง ในความสามารถของตน	สูง	มีแนวโน้มจะทำแน่นอน	มีแนวโน้มจะไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มจะไม่ทำ	มีแนวโน้มจะไม่ทำ แน่นอน

แผนภาพที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในความสามารถและความคาดหวังในผลลัพธ์ (Bandura, 1986)

จากภาพจะเห็นได้ว่าความคาดหวังในความสามารถของตนเป็นปัจจัยสำคัญต่อการตัดสินใจในการกระทำพฤติกรรมของบุคคล โดยบุคคลที่มีความคาดหวังในความสามารถของตนสูง และมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลลัพธ์สูงเช่นเดียวกัน บุคคลจะมีการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมแน่นอน ตรงกันข้ามหากบุคคลมีความคาดหวังต่ำในความสามารถของตนและในผลลัพธ์ บุคคลจะตัดสินใจไม่กระทำพฤติกรรมนั้น

ทั้งนี้บุคคลที่มีความคาดหวังในความสามารถของตนสูงและมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลลัพธ์สูงจะมีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนว่าตนเองสามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ แม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย ซึ่งเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญและชนะกับอุปสรรคได้

ทฤษฎีการจูงใจ (Maslow's General Theory of Human Motivation)

ทฤษฎีการจูงใจ (Maslow's General Theory of Human Motivation) เป็นทฤษฎีซึ่งมาสโลว์ กล่าวถึงสิ่งจูงใจจากความต้องการของมนุษย์ซึ่งมาสโลว์ ได้ศึกษาค้นคว้าถึงความต้องการมนุษย์ และได้เสนอทฤษฎีที่มีชื่อว่า A Theory of Need Gratification หรือ A Theory of Growth Motivation โดยได้เสนอถึง มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุด ขณะที่ความต้องการใดได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการอย่างอื่นจะเข้ามาแทนที่ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้ว และความต้องการของมนุษย์มีลำดับขั้นจากต่ำไปหาสูง (Hierarchy of Needs)

มาสโลว์เชื่อว่าทุกคนมีแรงจูงใจภายในที่สามารถจะไปถึงสภาพการณ์ที่เรียกว่า “การรู้จักตนเองตรงตามสภาพที่เป็นจริง” (Self Actualization) ซึ่งหมายถึงความสามารถที่จะเข้าใจตนเองยอมรับตนเองในส่วนที่บกพร่อง ซึ่งการที่บุคคลจะสามารถไปถึงสภาพการณ์ดังกล่าวความต้องการในระดับขั้นต้นๆจะต้องได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอเสียก่อน

มาสโลว์ได้เสนอความต้องการ 7 ขั้น ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 (ความต้องการขั้นที่ 1-4) เรียกว่า “ความต้องการพื้นฐาน” หรือ D Needs (Lower Deficiency Needs) ความต้องการซึ่งต้องการการตอบสนองจากปัจจัยภายนอก

กลุ่มที่ 2 (ความต้องการขั้นที่ 5-7) เรียกว่า “ความต้องการขั้นสูง” หรือ B Needs (Higher Being Needs) ความต้องการพัฒนาเป็นความต้องการ เมื่อความต้องการพื้นฐานได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ มนุษย์จะพัฒนามาถึงขั้นความต้องการที่ 5 ที่เรียกว่า “การรู้จักตนเองตรงตามสภาพที่เป็นจริง” (Self Actualization)

ทฤษฎีการจูงใจ (Maslow's General Theory of Human Motivation: Maslow, 1954) ประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านสรีระ (Physiological Needs)

เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สิ่งมีชีวิตต้องการเพื่อการมีชีวิตอยู่ เช่น ความต้องการอาหารและน้ำ การพักผ่อน ความต้องการทางเพศ เป็นต้น ความต้องการเหล่านี้มีอยู่ในมนุษย์ทุกคนโดยไม่จำเป็นต้องได้รับการเรียนรู้

ความต้องการเหล่านี้จะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการศึกษาและเข้าใจ ตลอดจนรู้จักควบคุมตนเอง เช่น นักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นบางคนง่วงนอนอยู่เสมอจึงต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการนอนมากกว่าเตรียมตัวอ่านหนังสือหรือออกกำลังกาย แต่นักศึกษาบางคนกลับควบคุมตนเองได้เพราะทำความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางธรรมชาติของตนแล้วหาทางป้องกัน ดังนั้นถ้าบุคคลไม่ศึกษาตัวเองถึงความต้องการขั้นพื้นฐานต่างๆ เหล่านี้ดีพอจะไม่สามารถควบคุมความต้องการเหล่านี้ได้ จะมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ซึ่งจะเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาตัวบุคคลในความต้องการขั้นอื่น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Security or Safety Needs)

เป็นความต้องการความปลอดภัยให้แก่ชีวิตทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ โดยทางด้านร่างกายได้แก่ การมีอายุยืน ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ แข็งแรงมีสุขภาพดี ส่วนทางด้านจิตใจ ได้แก่ การมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส พยายามหลีกเลี่ยงจากบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ที่จะทำให้เกิดความไม่สบายใจ

ความต้องการความปลอดภัยในชีวิตจะมีมากหรือน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับความเข้าใจโลกเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนเข้าใจถึงความปลอดภัยตามธรรมชาติของตน เช่น นักศึกษาบางคนกังวลใจในสภาพร่างกายของตนเองในเรื่องน้ำหนัก ผิวพรรณ เขาต้องการได้รับการแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในทางที่ถูกต้อง ได้รับรู้และเข้าใจธรรมชาติของตนเองเพื่อความมั่นใจและความปลอดภัยในชีวิต ดังนั้นถ้ามนุษย์สามารถควบคุมความต้องการในขั้นนี้ได้ ย่อมเกิดความสุข ในชีวิตได้ง่ายขึ้นและมีโอกาสพัฒนาตนเองไปสู่ความต้องการขั้นสูงต่อไป

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Love or Belongingness Needs)

เป็นความต้องการที่จะให้คนอื่นมารักหรือชอบตน ขณะเดียวกันก็ต้องการที่จะรักคนอื่นและสิ่งอื่นด้วย ความต้องการชนิดนี้คนที่ยิ่งขาดมากก็ยิ่งต้องการมาก เช่น นิสิตนักศึกษาที่ไม่ได้รับ

ความรักอย่างพอเพียงจากครอบครัว มักเรียกร้องความรักจากคนใกล้ชิด เพื่อนๆ ทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศมาชดเชย จนบางครั้งก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์เมื่อไม่สมหวัง หรือเกิดปัญหาสังคม เช่น พฤติกรรม ชิงสุกก่อนห่าม หรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ เป็นต้น ดังนั้นการศึกษาทำความเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงของชีวิตจะทำให้เขาพบว่ายังมีความต้องการอื่นๆ ที่จะทำให้เกิดความสุขในชีวิตได้

ขั้นที่ 4 ความต้องการเห็นตนเองมีคุณค่า (Esteem or Status Needs)

ความต้องการที่จะได้อยู่ร่วมกับสังคมกับผู้อื่นและต้องการเป็นคนมีค่าทั้งในสายตาตนเองและผู้อื่น ซึ่งความต้องการนี้จะควบคู่ไปกับความรู้สึกมั่นใจ เข้มแข็ง มีความสามารถพึ่งตนเองได้ ประสบความสำเร็จ ได้รับการยอมรับ ซึ่งจะปรากฏในลักษณะของคำชม การยกย่อง การได้รับตำแหน่งที่สูงขึ้น เกียรติยศ ชื่อเสียง เป็นต้น

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่การรู้จักตนเองตรงตามสภาพที่เป็นจริง (Self-Actualization Needs)

ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองตรงตามสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ เข้าใจถึงความสามารถ ความสนใจ ความต้องการของตนเอง ยอมรับได้ในสิ่งที่ดีและส่วนบกพร่อง เป็นความต้องการที่แต่ละคนต้องการจะพัฒนาให้เป็นคนชนิดที่เราเป็นได้ที่ดีที่สุด

ความต้องการขั้นนี้ เป็นความต้องการของคนที่มีการพัฒนาทางด้านจิตใจขั้นสูง ที่ต้องการจะเป็นตัวของตัวเอง ต้องการที่คิดจะทำอะไรด้วยตนเอง ทำตัวให้เป็นภาระแก่คนอื่นน้อยที่สุด รู้จักเลือก รู้จักตัดสินใจ รับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองเลือก โดยไม่ติดอยู่กับผู้ใดหรือสิ่งใด เช่น เมื่อนิสิต นักศึกษาได้รับการให้คำปรึกษาในการแก้ไขปัญหา ต้องสามารถพิจารณาด้วยตนเองว่าสิ่งใดควรเชื่อ สิ่งใดไม่ควรเชื่อ สิ่งใดควรปฏิบัติหรือไม่ควรปฏิบัติ รู้จักเลือก คิดได้ด้วยตนเอง เป็นต้น

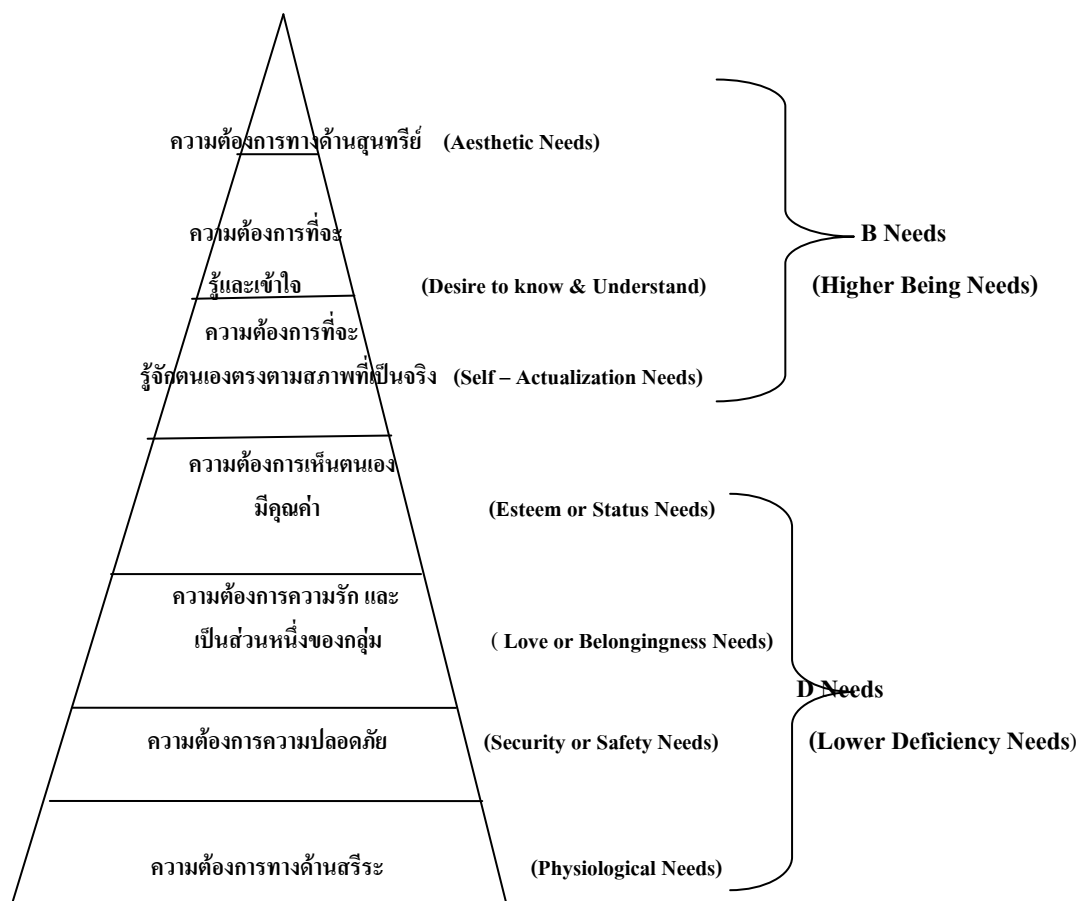
ขั้นที่ 6 ความต้องการที่จะรู้และเข้าใจ (Desire to know and Understand)

ความต้องการที่จะศึกษาหาความรู้เพื่อเข้าใจสิ่งต่างๆ ของชีวิต ซึ่งเป็นความพึงพอใจของงาน ตลอดจนความปรารถนาที่จะแสวงหาสิ่งที่มีคุณค่าให้แก่ชีวิต

ขั้นที่ 7 ความต้องการด้านสุนทรียะ (Aesthetic Needs)

ความต้องการของมนุษย์ในเรื่องความรู้สึกซาบซึ้งเกี่ยวกับงานด้านศิลปะ ความงาม ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งจรรโลงจิตใจคน

ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ในทฤษฎีมาสโลว์ สามารถสรุปได้ดังภาพ ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 9 ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ (Maslow, 1954)

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีการจูงใจ (Maslow's General Theory of Human) ของมาสโลว์ซึ่งกล่าวถึงสิ่งจูงใจจากความต้องการของมนุษย์ สามารถวิเคราะห์ได้ว่าเป็นแนวคิดที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคล กล่าวคือ

แรงจูงใจที่สืบเนื่องมาจากความต้องการขั้นพื้นฐานจะส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค กล่าวคือ

1. เกิดการกระทำเพื่อลดความเครียดต่างๆ ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่สมดุลย์ เช่น นิสิตนักศึกษาที่ต้องการได้รับการยอมรับจะพยายามทำกิจกรรมหรือเข้าร่วมงานของมหาวิทยาลัยหรือ

ชมรมต่างๆ เพื่อให้เกิดการยอมรับในกลุ่มเพื่อนและรุ่นพี่

2.มนุษย์สามารถกระทำกิจสิ่งใดได้ตามจุดหมายโดยสามารถหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ทรมาน เช่น เมื่อนิสิตนักศึกษาต้องอ่านหนังสือสอบในฤดูหนาวที่อากาศหนาวเย็นก็สามารถสวมใส่เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและนั่งอ่านหนังสือต่อไปได้

3.เกิดความรู้สึกพ้นจากความทุกข์ ความกระวนกระวายใจ มีความรู้สึกอึดตัวเข้ามาแทน เช่น คนที่ต้องการความรักความเอาใจใส่เมื่อได้รับสิ่งนั้นแล้วจะเกิดความรู้สึกไม่ต้องการสิ่งใดแล้วในขณะนั้น

ส่วนแรงจูงใจที่สืบเนื่องมาจากความต้องการขั้นสูงจะส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่ดีกว่า กล่าวคือ

1.ทำให้บุคคลเกิดความสบายใจ สามารถอยู่ได้แม้ในสภาวะที่ตึงเครียด เช่น สามารถทนได้ต่อคำนิทาว่าร้าย ไม่เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ในทางลบเพราะตระหนักถึงความสามารถของตนที่จะทำประโยชน์ให้แก่สังคม

2.ทำให้บุคคลเกิดความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี เช่น มีความปรารถนาที่จะแสวงหาความรู้มากกว่าการกระทำเพื่อหวังสิ่งตอบแทน

3.บุคคลเป็นผู้สนองความต้องการให้แก่ตนเองซึ่งจะนำไปสู่การพึ่งตนเองหรือการนำตนเองได้ เป็นตัวของตัวเอง ทำให้สามารถทำงานได้เต็มที่

4. คำนึงถึงปัญหามากกว่าเรื่องส่วนตัว ทำงานมุ่งผลประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว

5. สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดีเมื่ออยู่ในภาวะที่คับขัน ทั้งนี้เพราะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีด้วยตนเอง

ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Need for Achievement)

ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Need for Achievement) คือ ความปรารถนาที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และแข่งขันกับมาตรฐานอันดีเยี่ยมหรือทำให้ดีกว่าคนอื่นที่เกี่ยวข้องพยายามเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ มีความสบายใจเมื่อประสบความสำเร็จและมีความวิตกกังวลใจเมื่อพบกับความล้มเหลว (Mc Clelland, 1953)

บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีลักษณะดังนี้ (สิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2549)

1. กล้าเสี่ยง (Moderate Risk Taking) ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงต้องการใช้ ของตนเอง เลือกทำสิ่งที่ยากพอควรเนื่องจากมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีการตัดสินใจเด็ดเดี่ยว

2. ขยัน/พากเพียร (Energetic) มีความมานะพากเพียร โดยเฉพาะการทำในสิ่งที่ท้าทาย ความสามารถของตนเอง มีความพึงพอใจในงานที่ต้องใช้ความสามารถทางสมองและงานที่มีความแปลกใหม่โดยหาวิธีการใหม่ๆ ในการแก้ปัญหาให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

3. รับผิดชอบในตนเอง (Individual Responsibility) มีความพยายามทำงานให้สำเร็จเพื่อความพอใจของตนเองโดยไม่ได้หวังการยกย่อง เป็นผู้มีอิสระทางความคิด ไม่ชอบการควบคุม

4. การตรวจสอบผลลัพธ์ในการตัดสินใจ (Knowledge of Result of Decision) การพยายามทำให้ดีขึ้นกว่าเดิมเมื่อทราบผลลัพธ์ในการกระทำของตนเอง

5. คาดการณ์ล่วงหน้า (Anticipation of Future Possibility) มีการวางแผนระยะยาว มองการณ์ไกล

6. ทักษะในการจัดระบบงาน (Organization Skills)

กล่าวโดยสรุป ลักษณะบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงมักจะเป็นผู้ที่มีความบากบั่น พยายาม อดทนทำงานให้บรรลุเป้าหมาย ต้องการงานให้ดีที่สุดโดยเน้นถึงมาตรฐานที่ดีเลิศของความสำเร็จ ชอบความท้าทายของงานโดยมุ่งทำงานสำคัญให้ประสบความสำเร็จ ชอบแสดงออกถึงความรับผิดชอบ มีความคิดสร้างสรรค์ ทำงานอย่างมีหลักเกณฑ์เป็นขั้นตอนและมีการวางแผน และมีความรับผิดชอบในตนเองและการทำงาน

1.3.3 แนวคิดศาสนาคริสต์

ศาสนาคริสต์เป็นพื้นฐานของวัฒนธรรมและอารยธรรมตะวันตก ผู้ที่นับถือศาสนาคริสต์ มีอยู่ทั้งสิ้นประมาณ 1 ใน 3 ของประชากรโลก มีประชากรที่นับถือราว ๆ 1,955.5 ล้านคน (ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, 2551) ซึ่งศาสนาคริสต์เป็นศาสนาที่มีผู้นับถือมากที่สุดในโลก (นิภา พรฤกษ์งาม, 2543) ส่วนใหญ่ผู้นับถือศาสนาคริสต์จะอยู่ในทวีปยุโรป อเมริกาและออสเตรเลีย ส่วนในประเทศไทย ศาสนาคริสต์ ถือเป็นศาสนาที่มีความสำคัญ 1 ใน 5 และมีผู้นับถือศาสนาคริสต์จัดเป็นลำดับที่ 3 (จิรกร กาญจนชัยรัตน์, 2549) จากสถิติและการจัดอันดับของประชากรที่นับถือแสดงให้เห็นว่ามีผู้นับถือใน

แนวคิดทางศาสนาคริสต์มาก ซึ่งแนวคิดทางศาสนาคริสต์สามารถนำมาปรับใช้ได้จริงกับบริบททางสังคมของมนุษย์และเป็นต้นแบบแนวทางที่ดีในการดำเนินชีวิต

ศาสนาคริสต์เป็นศาสนาที่มีพระเยซูคริสต์เป็นศาสดา โดยชาวคริสต์มีความเชื่อว่าพระเยซูคริสต์เป็นผู้ที่ได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนของพระเจ้าในการประกาศคำสอน ซึ่งศาสนาคริสต์ได้ปรากฏขึ้นเมื่อพระเยซูทรงประกาศคำสอนอย่างกว้างขวางนั่นเอง ทั้งนี้ศาสนาคริสต์แบ่งแยกออกเป็นนิกายย่อยมากมายซึ่งนิกายใหญ่ที่เป็นที่รู้จักกันดีคือ นิกายคาทอลิก นิกายโปรเตสแตนต์ และนิกายออร์ทอดอกซ์ อย่างไรก็ตามหลักคำสอนทั่วไปมีลักษณะร่วมกัน

หลักคำสอนที่สำคัญของศาสนาคริสต์เป็นหลักคำสอนที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพระเจ้ากับมนุษย์และจริยธรรมทางสังคม (เสฐียร พันธงชัย, 2542; ภัทรพร สิริกาญจน, 2546) โดยหลักคำสอนที่คริสตชนทุกคนจะต้องได้เรียนรู้ คือ หลักตรีเอกานุภาพ หลักความรัก และหลักอาณาจักรของพระเจ้า

หลักตรีเอกานุภาพคือ ความเชื่อว่าพระเจ้าทรงมี 3 ภาคในองค์เดียวกันซึ่ง ได้แก่ พระบิดา (The Father) หมายถึง พระเจ้าผู้สร้างโลก สรรพสิ่ง มนุษย์ และทรงรักมนุษย์มากกว่าสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ส่วนพระบุตร (The Son) หมายถึง พระเยซูคริสต์ซึ่งมีฐานะเป็นพระบุตรของพระเจ้าโดยเสด็จมาในโลกเพื่อไถ่บาปแก่มนุษย์ผู้หลงผิดให้กลับคืนไปหาพระเจ้าได้ และพระจิตหรือพระวิญญาณบริสุทธิ์ (The Holy Spirit) หมายถึง พลังอำนาจของพระเจ้าซึ่งเป็นพลังแห่งความรักที่ประสานพระบิดากับพระบุตรเข้าด้วยกันและเป็นพลังอำนาจของพระเจ้าที่ทรงแสดงต่อมนุษย์เพื่อคลอบคลำให้มนุษย์กลับใจมาประพฤติปฏิบัติตามแนวทางของพระเจ้า

ทั้งนี้หลักความรักเป็นหลักคำสอนทางจริยธรรมที่สำคัญที่สุดของศาสนาคริสต์ซึ่งหลักความรักตามแนวคิดของศาสนาคริสต์คือความเป็นมิตรและปรารถนาดีให้ผู้อื่นมีความสุข ซึ่งในพระคริสต์ธรรมทั้งพระคริสต์ธรรมใหม่และพระคริสต์ธรรมเก่า ต่างมีคำสอนที่เน้นความรัก ได้แก่ ความรักระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า และความรักระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ซึ่งหลักความรักและหลักอาณาจักรของพระเจ้ามีความสัมพันธ์กันโดยมนุษย์จะสามารถเข้าถึงอาณาจักรของพระเจ้าได้ต้องอาศัยความรักเป็นคุณธรรมนำทาง และอาณาจักรของพระเจ้าก็เป็นอาณาจักรแห่งความรัก

หลักอณาจักรของพระเจ้า เป็นหลักคำสอนที่พระเจ้าให้ความสำคัญ โดยเน้นถึงความดีงามของบุคคลในการที่จะมีคุณสมบัติเข้าไปอยู่ในอาณาจักรของพระเจ้า ซึ่งหลักคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ใหม่คือ ดินแดนที่เต็มไปด้วยความรักและความสุขของโลกนี้และเป็นอาณาจักรที่มีแต่ความสันติสุขซึ่งคำสอนหลักอณาจักรเป็นคำสอนที่ช่วยให้คริสตชนมีความหวังและมีกำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรคความทุกข์ยากในการดำเนินชีวิตปัจจุบันเนื่องจากมีความเข้าใจในสภาพของตน มีจิตใจที่เข้มแข็งในการศรัทธาและมีความหวังในพระเจ้า

ส่วนคัมภีร์ของศาสนาคริสต์ คือ คัมภีร์ไบเบิล (Bible) ซึ่งมีกำเนิดมาจากการเขียนขึ้นของมนุษย์โดยมีการคล้อยจากพระเจ้า เป็นคัมภีร์ซึ่งชาวคริสต์ถือว่าศักดิ์สิทธิ์เพราะเป็นพระวาจาของพระเจ้า (The Word of God) คัมภีร์ไบเบิลแบ่งออกเป็น 2 ตอนใหญ่คือ พระคัมภีร์เก่าหรือพันธสัญญาเดิม (Old Testament) และพระคัมภีร์ใหม่หรือพันธสัญญาใหม่ (New Testament)

พระคัมภีร์เก่าหรือพันธสัญญาเดิม (Old Testament) ได้รับการยอมรับนับถือว่าเป็นคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ร่วมกันทั้งชาวยิวและชาวคริสต์มีความจุประมาณ 3 ใน 4 ของคัมภีร์ไบเบิลทั้งหมดบันทึกด้วยภาษาฮีบรูโบราณและภายหลังได้แปลเป็นภาษาละตินและภาษาอังกฤษ แบ่งเป็น 3 ตอน คือ 1) เพนทาทุค (Pentateuch) หมายถึง หนังสือ 5 เล่ม ซึ่งบางครั้งรวมเรียกว่าคัมภีร์โตราห์ (Torah) แปลว่า กฎหมาย เป็นคัมภีร์ส่วนที่ได้บันทึกถึงการกระทำและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่พระเจ้าทรงกำหนดให้ชาวยิวยึดถือปฏิบัติ 2) ศาสดาพยากรณ์ (Prophets) เป็นการบันทึกเรื่องราวคำสอนและคำทำนายศาสดาพยากรณ์ของชาวยิวซึ่งเกิดในสมัยต่าง ๆ แบ่งเป็นบทย่อย 21 ตอน โดยเนื้อหาสาระแบ่งเป็นภาคใหญ่ 3 ภาค คือภาคประวัติศาสตร์ ภาคศาสดาพยากรณ์ และภาคศาสดาพยากรณ์ย่อย และ 3) ฮาจิโอกราฟา (Hagiographa) พระคัมภีร์ส่วนนี้เป็นส่วนหนึ่งของคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ เป็นเรื่องเบ็ดเตล็ด เช่น เป็นวรรณคดีหลักของพันธสัญญาเดิมที่มีความไพเราะในเชิงกวีสูง ได้แก่ เพลงสดุดี สุภาษิต เพลงคร่ำครวญและเป็นพงศาวดาร เป็นต้น

พระคัมภีร์ใหม่หรือพันธสัญญาใหม่ (New Testament) เป็นพระคัมภีร์ที่ยอมรับนับถือในหมู่ชาวคริสต์เท่านั้น ได้แบ่งออกเป็น 4 ตอนคือ (1) พระวรสาร มีจำนวน 4 เล่ม ได้แก่ พระวรสารของนักบุญมัทธิว มีจำนวน 28 บท พระวรสารของนักบุญมาระโกหรือมาร์ค มีจำนวน 16 บท พระวร

สารของนักบุญ ลูคาหรือลูก มีจำนวน 24 บท และพระวรสารของนักบุญยอห์น มีจำนวน 21 บท (2) หนังสือกิจการอัครธรรมทูต จำนวน 1 เล่ม (3) จดหมายของบรรดาสาวกถึงคริสตชนในที่ต่าง ๆ จำนวน 21 เล่ม และ (4) หนังสือวิวรณ์ จำนวน 1 เล่ม

จากการศึกษาแนวคิดทางศาสนาคริสต์ซึ่งได้แก่หลักธรรมคำสั่งสอนของพระเยซูจาก คำรา เอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์หลักธรรมคำสั่งสอน ที่สามารถสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและเหมาะสมต่อการนำไปปฏิบัติกับ นิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ (1) ศรัทธาในพระเจ้า (2) ผู้เป็นสุข และ (3) ความอดทน ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ศรัทธาในพระเจ้า

คำสั่งสอนให้ศรัทธาในพระเจ้า เป็นแก่นสำคัญของชาวคริสต์ โดยบุคคลใดเชื่อในพระเจ้าซึ่งเป็นพระบิดา พระบุตรและพระจิต (ตรีเอกานุภาพ) พระเจ้าจะช่วยมนุษย์โดยการให้ความรักความเมตตา และพลังในการดำเนินชีวิตและต่อสู้กับปัญหา แต่ทั้งนี้บุคคลจะต้องมีส่วนร่วมรับผิดชอบการกระทำ ตามเพื่อแสดงให้เห็นถึงความเชื่อและศรัทธาในพระเจ้าอย่างแท้จริง ทั้งนี้การเชื่อในพระเจ้าจะทำให้ ได้รับความรักและความเมตตาจากพระเจ้า จะช่วยในการเผชิญปัญหา ประทานกำลัง ให้พระจิต ให้ กำลังให้สันติสุข ความสุขลึกๆในใจเมื่อพบกับปัญหา มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น นั่นคือมนุษย์มีความเชื่อในพระเจ้าและมนุษย์ต้องมีการกระทำตามเพื่อเป็นการพิสูจน์ว่ามีความเชื่อ ความศรัทธาในพระเจ้าจริง และพระเจ้าจะช่วยให้มนุษย์สามารถเผชิญอุปสรรคได้ (ศิลาปัทม เชาวันเจริญรัตน์, 2549; กองวิชาการมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, 2550; สาธัญญ บุญเกียรติ, 2554)

ดังนั้นการศรัทธาในพระเจ้าซึ่งเป็นที่เคารพจะทำให้เกิดความเชื่อในการมีกำลังใจต่อ การเผชิญอุปสรรคปัญหา ทั้งนี้บุคคลจะต้องมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการกระทำตามหลักจริยธรรม คำสอนของพระเจ้านุคคลจึงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคและปัญหาได้

คำสอนในคริสตธรรม ผู้เป็นสุข

คำสอนในพระคริสตธรรม “ผู้เป็นสุข” เป็นคำสอนหนึ่งของ “คำเทศนาบนภูเขา” ซึ่งเป็นการแสดงธรรมเทศนาที่มีความสำคัญของพระเยซูเนื่องจากเป็นปฐมเทศนา เป็นการแสดงหลักใหม่หลักสำคัญของศาสนาคริสต์ เป็นคำสอนที่จัดเป็นระบบมากที่สุด โดยแสดงให้เห็นถึงจุดประสงค์ของพระเยซูที่ต้องการปฏิรูปชีวิตมนุษย์ให้ไปสู่หนทางที่ถูกต้อง อีกทั้งยังเป็นหลักจริยธรรมที่พระเยซูทรงมอบให้แก่มนุษย์ทุกคนได้ปฏิบัติโดยมีความเชื่อว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อความสุขในโลกนี้และโลกหน้า

คำสอนในพระคริสตธรรม “ผู้เป็นสุข” คือ คำสอนนี้มีลักษณะส่งเสริมการให้กำลังใจแก่คนทุกคน เพื่อให้พวกเขาสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างไม่หวั่นไหว แม้ว่าคุณเองจะรู้สึกว่าคุณมีความบกพร่องไม่ดีพอ บุคคลก็ยังมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป (เริงฤทธิ์ พลนามอินทร์, 2552) เพราะบุคคลเชื่อว่า การที่บุคคลประพฤติปฏิบัติในทางที่ดี ย่อมได้รับอนุญาตจากพระเจ้าให้อยู่ในอาณาจักรสวรรค์ซึ่งเป็นที่ยอมรับของพระเจ้า ดังนั้นหากบุคคลปฏิบัติตามแนวทางของพระเจ้าจึงไม่จำเป็นต้องยินดียินร้ายต่อคำนิทาว่าร้ายของผู้อื่น และไม่หวั่นเกรงต่อการข่มเหงของผู้ข่มเหงเหล่านั้น เพราะบุคคลจะได้รับการดูแลรักษาจากพระเจ้า

ตัวอย่าง เนื้อหาในคำสอน “ผู้เป็นสุข”

“บุคคลผู้ใดรู้สึกบกพร่องฝ่ายวิญญาณก็เป็นสุข เพราะแผ่นดินสวรรค์เป็นของเขาแล้ว”

“บุคคลใดโศกเศร้าผู้นั้นก็เป็นสุข เพราะเขาจะได้รับการทรงปลอบประโลม”

“บุคคลใดมีใจอ่อนโยนผู้นั้นก็เป็นสุข เพราะเขาจะได้รับแผ่นดินโลกเป็นมรดก”

“บุคคลใดหิวกระหาย ความชอบธรรม ผู้นั้นก็เป็นสุข เพราะพระเจ้าจะทรงให้อิ่มบริบูรณ์”

“บุคคลใดมีใจกรุณา ผู้นั้นก็เป็นสุข เพราะเขาจะได้รับพระกรุณาตอบ”

“บุคคลใดมีใจบริสุทธิ์ ผู้นั้นเป็นสุข เพราะเขาจะได้เห็นพระเจ้า”

“บุคคลผู้ใดสร้างสันติ ผู้นั้นเป็นสุขเพราะพระเจ้าจะทรงเรียกเขาว่าเป็นบุตร”

“บุคคลใดต้องถูกข่มเหง เพราะเหตุความชอบธรรม ผู้นั้นก็เป็นสุข เพราะแผ่นดินสวรรค์เป็นของเขา”

“เมื่อเขาจะติเตียนข่มเหงและนิทาว่าร้ายท่านทั้งหลายเป็นความเท็จเพราะเราท่านก็เป็นสุข

“จงชื่นชมยินดี เพราะว่าบำเหน็จของท่านมีบริบูรณ์ในสวรรค์ เพราะเขาได้ข่มเหงผู้เผยพระวจนะทั้งหลายที่อยู่ก่อนท่านเหมือนกัน (พระคริสตธรรมคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่ 547)

จากข้อมูลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า เนื้อหาคำสอน ในพระคริสตธรรมคัมภีร์ใหม่ “ผู้เป็นสุข” คำสอนของพระเยซู เรื่องความสุขว่า “ผู้ใดมีสมณะในจิตใจ ผู้นั้นเป็นสุขผู้ใดเศร้าโศกจะได้รับ การปลอบโยนและเป็นสุข ผู้ใดมีจิตใจอ่อนโยน กระจายความชอบธรรม มีใจเมตตากรุณา มีใจบริสุทธิ์ สร้างสันติ ล้วนเป็นผู้เป็นสุขทั้งสิ้น ” แสดงให้เห็นว่าผู้ที่รู้สึกบกร่องทางจิตใจจะได้รับความสุขเพราะสวรรค์เป็นของเขาแล้ว ผู้เศร้าโศกจะได้พบทางบรรเทาทุกข์ ผู้หิวกระหายจะอิ่มหนำสำราญ ผู้มีความเมตตาปราณี อยู่ในใจจะได้รับความเมตตาปราณีเช่นเดียวกัน ผู้มีใจบริสุทธิ์ได้ชื่อว่าเห็นพระเจ้า ผู้ระงับการแตกแยกสามัคคีได้ชื่อว่าเป็นลูกพระเจ้า ผู้ที่สามารถทนการประทุษร้าย เบียดเบียนได้ ทนการข่มเหงนิทาได้ จะได้รับบำเหน็จจากสวรรค์ เพราะพวกมนุษย์ทั้งหลายล้วนเป็นผู้ที่ถูกข่มเหง ถูกนิทาทั้งนั้น (กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกายแคลิฟอร์เนีย, 2550; ทองหล่อ วงษ์ธรรมา, 2551) ซึ่งบุคคลที่กระทำความดีมีความประพฤติชอบตามคำสั่งสอนของพระเจ้า บุคคลผู้นั้นก็จะปลอดภัยเพราะพระเจ้าจะทรงคุ้มครอง

คำสอนในพระคริสตธรรม เรื่อง ความอดทน

คำสอนในหลักของความอดทน เป็นคำสอนที่ชาวคริสต์ทุกคนจะได้รับการเรียนรู้จากการศึกษาในพระคัมภีร์ไบเบิล ซึ่งจะมีเนื้อหาแทรกอยู่ในแต่ละตอนของพระคัมภีร์ ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักความอดทนจากพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิมและพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่ และได้วิเคราะห์ สรุปและยกตัวอย่างดังนี้

ตัวอย่าง คำสอนหลักความอดทน

หลักคำสอนเรื่องความอดทน จากพระคริสตธรรมคัมภีร์ ในพระธรรมยอห์น บทที่ 3 ข้อที่ 16 ว่าด้วย “แต่ท่านจงหนักแน่นมั่นคง จงอดทนต่อความยากลำบาก จงทำหน้าที่ผู้ประกาศข่าวประเสริฐและจงกระทำพันธบริการของท่านให้สำเร็จ” (สมาคมพระคริสตธรรมไทย, 2514)

คำสอนเรื่อง “การยอมทนทุกข์อย่างคริสตชน” จากพระคริสตธรรมคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิมและพันธสัญญาใหม่ (เปโตร 5:12) ว่าด้วย “การได้รับทุกข์ยากแสนสาหัสเป็นเหมือนการลองใจ

จากพระเจ้าซึ่งจงสิ้นชมนินดีเพราะได้มีส่วนร่วมในความทุกข์ยากของพระคริสต์ ” และ “คนที่ได้รับความทุกข์ทรมานจงประพาศชอบเพราะพระเจ้าจะคุ้มครอง”

คำสอนเรื่อง “การยอมทนทุกข์เพราะเห็นแก่ความชอบธรรม” จากพระคริสตธรรมคัมภีร์ภาค พันธสัญญาเดิมและสัญญาใหม่ (เปโตร 3:8) ว่าด้วย “การทนทุกข์หากมีความประพาศที่ ชอบธรรม ไม่ควรกลัวคนที่จะมาทำร้ายและวิตกกังวล เพราะว่าการได้รับความทุกข์เพราะทำความดี ถ้าเป็นที่ชอบพระทัยของพระเจ้าก็ดีกว่าต้องทนอยู่เพราะการประพาศชั่ว ”

จากหลักคำสอนเรื่องความอดทนดั่งข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า หลักความอดทนตามแนวคิดของศาสนาคริสต์ คือ บุคคลใดเมื่อตกอยู่ในความยากลำบากสามารถเผชิญภาวะนั้นได้ด้วยการมีความอดทนต่อความทุกข์ทั้งกายและการมีความอดทนต่อความทุกข์ทั้งทางใจด้วยการมีกำลังใจในการทำความดีเพื่อพระเจ้า

1.4 แนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทางตะวันออก

1.4.1 แนวคิดศาสนาพุทธ

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงก่อตั้งขึ้นเมื่อ 2,500 กว่าปีมาแล้ว โดยพระองค์ทรงค้นพบความจริงของชีวิตซึ่งเป็นสัจธรรมเกี่ยวกับความทุกข์และความพ้นทุกข์ (ภัทรพร สิริกาญจน และคณะ, 2546) จากนั้นพระองค์จึงทรงเผยแผ่สิ่งที่ทรงค้นพบให้แก่ชาวโลก ปัจจุบันศาสนาพุทธเจริญรุ่งเรืองอยู่ในแถบประเทศเอเชีย โดยเฉพาะประเทศไทยมีชาวไทยที่นับถือศาสนาพุทธกว่าร้อยละ 90 ของประชากรในประเทศ (กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, 2550) ซึ่งศาสนาพุทธมีนิกายที่สำคัญอยู่ 2 นิกาย คือ นิกายเถรวาทและนิกายอานิจิยาวาทหรือมหายาน

คัมภีร์ของศาสนาพุทธ คือคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยมีจุดเริ่มต้นจากการที่สาวกรวบรวมจากการท่องจำสืบทอดกันมาจากนั้นทำการสังคายนาาร่วมกันและได้จารึกขึ้นภายหลังเป็นภาษาบาลีสันสกฤต จีน ทิเบต และไทย โดยเนื้อหาในพระไตรปิฎกประกอบด้วย (1) พระวินัยปิฎก ว่าด้วยศีลของภิกษุ ภิกษุณี ข้อประพาศปฏิบัติและวิธีดำเนินการในการบริหารคณะสงฆ์ มีทั้งหมด 21,000 พระธรรมขันธ์ (2) พระสุตตันตปิฎก คือพระสูตรว่าด้วยคำเทศนาสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและพระสาวก มีเรื่องราวและรายละเอียดที่พระพุทธเจ้าทรงได้ตอบกับนักบวชในศาสนาอื่น มีกรกล่าวถึง

ภูมิประเทศ เหตุการณ์ บุคคล และกาลเวลา มีทั้งหมด 21,000 พระธรรมขันธ์ และ (3) พระอภิธรรมปิฎก ว่าด้วยอภิธรรม เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับธรรมะในเชิงวิชาการ ซึ่งเป็นเนื้อหาธรรมะที่อธิบายรายละเอียดหลักธรรมในพระสูตรต้นคปิฎก มีทั้งหมด 42,000 พระธรรมขันธ์

ดังนั้นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้ง 84,000 พระธรรมขันธ์ จึงเป็นหลักคำสอนที่มีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ศึกษาและนำไปปฏิบัติ โดยหลักคำสอนของศาสนาพุทธที่สำคัญที่สุดคือ หลักคำสอนที่ว่าด้วยเหตุและผลของสรรพสิ่ง โดยแสดงถึงความจริงสายกลางที่สามารถเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติในชีวิตจริงและสามารถเป็นหลักการในการดำเนินชีวิตให้เกิดความรู้เท่าทันชีวิต นับว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งการกระทำและเป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2531) เนื่องจากหลักธรรมคำสอนในทางศาสนาพุทธนั้นมุ่งผลในทางปฏิบัติโดยบุคคลจะสามารถนำหลักธรรมคำสั่งสอนทางศาสนาพุทธในการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้โดยการศึกษาแนวคิดของหลักธรรมและปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

ทั้งนี้หลักธรรมต่างๆ ในทางพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นหลักธรรมใดล้วนมีความสัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันทั้งสิ้น เนื่องจากมีที่มาจากหลักสัจธรรมเดียวกันและมีจุดมุ่งหมายเดียวกันแต่นำมาแสดงในชื่อที่ต่างกัน โดยชี้ความจริงเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งซึ่งเป็นความจริงอันเดียวกันแต่แสดงให้เห็นในแนวทางที่ต่างกัน เพื่อวัตถุประสงค์คนละอย่าง ด้วยเหตุนี้หลักธรรมบางข้อจึงเป็นส่วนย่อยของหลักใหญ่ บางข้อเป็นหลักใหญ่ด้วยกัน ครอบคลุมความหมายของกันและกัน แต่ก็มีแนวหรือรูปแบบการแสดงและความมุ่งหมายเฉพาะที่ต่างกัน (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2531; พรหมคุณากรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2554)

จากการศึกษาแนวคิดศาสนาพุทธซึ่งได้แก่หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจากตำราเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์หลักธรรมคำสั่งสอนที่สามารถสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและเหมาะสมต่อการนำไปปฏิบัติกับนิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ (1) กฎแห่งกรรม (2) สติสัมปชัญญะ (3) ขันติธรรม (4) อริยสัจสี่ (5) อิทธิบาทสี่ ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

กฎแห่งกรรม

ในทางพุทธศาสนา กรรมมีฐานะเป็นกฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ คือ กระบวนการก่อการกระทำและการให้ผลของกระทำ (พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต), 2531) ซึ่ง หลักกฎแห่งกรรมเป็นหลักธรรมส่วนย่อยและเป็นกระบวนการแห่งปัจเจกสมุปปาท

ปัจเจกสมุปปาทเป็นหลักธรรมใหญ่ที่แสดงความเป็นไปของชีวิตทั้งหมดมีขอบเขต กว้างขวางครอบคลุมหลักธรรมปลีกย่อยในระดับต่าง ๆ อย่างทั่วถึง ถือได้ว่าเป็นกระบวนการแห่งชีวิต คือทุกอย่างเป็นไปตามกฎแห่งเหตุผล ไม่มีใครสร้างหรือกำหนดขึ้นแต่เป็นอยู่และเป็นไปโดย ความสัมพันธ์กันเป็นลูกโซ่แห่งเหตุและผล ชีวิตจึงดำเนินไปโดยอาศัยกันและกันตามเหตุและผลของ การกระทำ ทั้งนี้หลักปัจเจกสมุปปาทจะแสดงให้เห็นถึงกระบวนการทำกรรมและการให้ผลของกรรม ทั้งหมด ตั้งแต่เหตุที่ทำให้ทำกรรมจนถึงวิบากอันเป็นผลที่จะได้รับซึ่งการอธิบายตามแนวปัจเจกสมุปปาท เป็นการพิจารณาในแง่ของกระบวนการธรรมชาติว่าด้วยตัวกฎหรือสภาวะล้วนๆ ซึ่งในทางปฏิบัติใน การดำเนินชีวิตจริงจะปรากฏอย่างเด่นชัดในการดำเนินชีวิตประจำวันในเรื่องของการแสดงออกซึ่ง เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบของคน โดยตรงคือส่วนที่เรียกว่า “กรรม”

กรรม หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา หรือการกระทำที่เป็น ไปด้วยความ จงใจ ซึ่งสามารถอธิบายประเภทของกรรม ดังนี้

1. อกุศลกรรม คือ กรรมที่เป็นอกุศล การกระทำที่ไม่ดี หรือกรรมชั่ว ซึ่งเกิดจากสิ่งที่ไม่ดี ได้แก่ ความโลภ (โลภะ) ความโกรธ (โทสะ) ความหลง (โมหะ) เป็นต้น
2. กุศลกรรม คือ กรรมที่เป็นกุศล การกระทำที่ดี หรือ กรรมดี ซึ่งเป็นการกระทำที่เกิดจากสิ่งที่ดี ได้แก่ ความไม่โลภ (อโลภะ) ความไม่โกรธ (อโทสะ) ความไม่หลง (อโมหะ) เป็นต้น
 ทั้งนี้สามารถจำแนกกรรมตามการแสดงออก ได้ดังนี้
 1. กายกรรม คือ กรรมที่ทำด้วยกาย หรือกระทำทางกาย
 2. วาจากรรม คือ กรรมทำด้วยวาจา หรือการกระทำทางวาจา
 3. มโนกรรม คือ กรรมทำด้วยใจ หรือการกระทำทางใจ

ตามหลักพุทธธรรม ได้มีเกณฑ์วินิจฉัยกรรมดีกรรมชั่วโดยถือเอาเจตนาหลักตัดสินใน การกำหนดถึงกรรมดีหรือกรรมชั่วของบุคคล โดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์ ดังนี้

1. เกณฑ์หลัก ได้แก่

ตัดสินด้วยความเป็นกุศลหรืออกุศล ดังนี้

1.1 พิจารณามูลเหตุว่าเป็นเจตนาที่เกิดจากกุศลมูล คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ หรือเกิดจากอกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ โมหะ

1.2 พิจารณาตามสภาวะว่า เป็นสภาพที่เกื้อกูลต่อชีวิตจิตใจหรือไม่ ทำให้จิตใจสบาย ไร้โรค ปลอดโปร่ง ผ่องใส สมบูรณ์ หรือไม่ ช่วยเสริมหรือบั่นทอนจิตใจ ช่วยให้เกิดความเจริญงอกงามหรือไม่

2. เกณฑ์ร่วม

2.1 ใช้มโนธรรม คือ ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีของตนเองพิจารณาว่าการกระทำนั้นคนดำเนินตนเองได้หรือเสียความเคารพตนเองหรือไม่

2.2 พิจารณาการยอมรับของวิญญู หรือนักปราชญ์ หรือบัณฑิตชน ว่าได้รับการยอมรับ ชื่นชมสรรเสริญ หรือการตำหนิติเตียน

2.3 พิจารณาลักษณะและผลของการกระทำทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ว่าเป็นการเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนหรือไม่ และเป็นไปเพื่อประโยชน์สุข หรือเป็นไปเพื่อโทษทุกข์ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

จากเกณฑ์วินิจฉัยกรรมดีกรรมชั่วดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปการตัดสินกรรมดีกรรมชั่วที่สัมพันธ์กับสังคมนิยมได้ ดังนี้

1. ว่าด้วยคุณโทษต่อชีวิต หรือต่อจิตใจและบุคลิกภาพ คือ เป็นสภาวะที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจหรือไม่ เอื้อหรือไม่ต่อคุณภาพชีวิต ส่งเสริมหรือบั่นทอนคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ทำให้กุศลธรรมหรืออกุศลธรรมทั้งหลายอื่นลดถอยหรือเจริญงอกงาม ช่วยสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดีงามหรือไม่

2. ว่าด้วยคุณโทษต่อบุคคล คือ เป็นการเบียดเบียนตนหรือไม่ ทำให้ตนเดือดร้อนหรือไม่ เป็นไปเพื่อทำลายหรืออำนวยประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ตน

3. ว่าด้วยคุณโทษต่อสังคม คือ เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นหรือไม่ ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือไม่ เป็นไปเพื่อทำลายหรืออำนวยประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นและแก่ส่วนรวม

4. ว่าด้วยมโนธรรม คือ โดยสำนักอันมีตามธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ คือ พิจารณาเห็นด้วยความรู้สึกลึกซึ้งของตัวของตัวเองว่า การนั้นเมื่อทำแล้ว ตนเองดีเตียนหรือกล่าวโทษตนเองหรือไม่

5. ว่าด้วยมาตรฐานทางสังคม คือ ตามบัญญัติทางศาสนา วัฒนธรรมประเพณี และสถาบันต่าง ๆ ทางสังคม เช่น กฎหมาย เป็นต้น

การให้ผลของกรรม

การพิจารณาการให้ผลของกรรม แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ

1. ระดับภายในจิตใจ ว่ากรรมทำให้เกิดผลภายในจิตใจ มีการสั่งสมคุณสมบัติคือ กุศลธรรมและอกุศลธรรม คุณภาพและสมรรถภาพของจิต มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิด ความโน้มเอียง ความนิยมชมชอบ และความสุข ความทุกข์ เป็นต้น

2. ระดับบุคลิกภาพ ว่ากรรมทำให้เกิดผลในด้านการสร้างเสริมนิสัย ประดุจดังลักษณะความประพฤติ การแสดงออก ท่าที การวางตนปรับตัว อาการตอบสนองความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ และต่อสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมทั่ว ๆ ไปอย่างไร การให้ผลระดับนี้ต่อเนื่องมาจากระดับที่ 1 และมีขอบเขตสัมพันธ์กัน

3. ระดับวิถีชีวิตของบุคคล ว่ากรรมชักนำความเป็นไปในชีวิตของบุคคล ทำให้บุคคลได้รับประสบการณ์ที่น่าปรารถนาและไม่ปรารถนา ประสบผลตอบสนองจากภายนอก พบความเสื่อมความเจริญ ความล้มเหลว ความสำเร็จ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ และความสูญเสียต่าง ๆ ที่ตรงข้ามซึ่งรวมกันเรียกว่า “โลกธรรม” ซึ่งสามารถแยกเป็นด้านย่อย 2 ด้าน คือ

3.1 ผลสนองจากปัจจัยด้านอื่น ๆ ของสภาพแวดล้อมที่นอกจากคน

3.2 ผลสนองจากปัจจัยด้านบุคคลอื่นและสังคม

4. ระดับสังคม ว่ากรรมที่บุคคลและคนทั้งหลายกระทำ มีผลต่อความเป็นไปของสังคมอย่างไรบ้าง เช่นทำให้เกิดความเสื่อม ความเจริญ ความรุ่มเย็นเป็นสุข ความทุกข์ยากเดือดร้อนร่วมกันของมนุษย์ทั้งหลาย รวมทั้งผลจากการที่มนุษย์กระทำต่อสภาพแวดล้อมอื่น ๆ แล้วย้อนกลับมาหาตัวมนุษย์เอง

จากข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปคุณค่าทางจริยธรรมของหลักกฎแห่งกรรมที่นำมาเป็นแนวทางในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา ดังนี้

1. แนวคิดที่ทำให้เป็นผู้มีเหตุผล เป็นคนหนักแน่น โดยสามารถพิจารณาการกระทำ และผลของการกระทำตามแนวทางเหตุปัจจัย ไม่เชื่ออย่างมกมาย
2. การแสดงให้เห็นถึงผลสำเร็จที่ตนต้องการและจุดหมายที่ปรารถนาจะสามารถ สำเร็จตั้งใจได้ต้องเป็นผู้ลงมือกระทำสิ่งนั้นด้วยตนเอง โดยการพึ่งตนเอง มีความเพียรพยายาม ไม่ รอคอยแต่โชคชะตาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์
3. การมีความรับผิดชอบต่อตนเองในการงดเว้นจากกรรมชั่ว และเรียนรู้ที่จะ รับผิดชอบต่อผู้อื่นด้วยการทำความดีต่อเขา
4. บุคคลมีสิทธิโดยธรรมชาติที่จะกระทำการต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปรับปรุง สร้างเสริม ตนเองให้ดีขึ้น โดยเท่าเทียมกัน
5. ในแง่ของกรรมแก้ไขถือเป็นบทเรียนในการรู้จักพิจารณาเข้าใจตนเองตามเหตุผล เข้าใจและรับรู้ในตนเองต่อการแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

สติสัมปชัญญะ

สติทำให้เกิดสมาธิและสมาธิทำให้เกิดปัญญา (พระเมธีธรรมาภรณ์(ประยูร ธรรมจิตโต), 2539) เพราะฉะนั้นการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน โดยมีใจจดจ่อเฉพาะหน้าที่ที่ต้องทำจะทำให้มีสมาธิซึ่ง ทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เรียกว่า “สัมปชัญญะ”

ทั้งนี้การที่จะสามารถตั้งสติได้ ต้องได้รับการฝึกสติ ซึ่งสามารถพิจารณาในหลักของ “สติปัฏฐาน 4” (พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2554) ดังนี้

1. กายานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณากาย หรือตามความรู้สึกตัวที่กาย คือ
 - 1.1 อาปานาสติ คือ ไปในที่สงบ นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่างๆ
 - 1.2 กำหนดอริยบท คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกาย อยู่ในอาการอย่างไรๆ ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ
 - 1.3 สัมปชัญญะ คือ มีสัมปชัญญะในการกระทำและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนั่ง เป็นต้น

1.4 ปฏิภูมมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมี ส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมๆ อยู่ด้วยกัน

1.5 ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนโดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่างๆ

1.6 นวสิวติกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกแล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้อ้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าจะต้องเป็น เช่นนั้นเหมือนกัน

2. เวทนานุปัสสนา หมายถึง การตามรู้รู้ทันเวลา คือ

เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิส (สุขที่เกิดจากกามคุณ) และนิรามิส (สุขที่ไม่ใช่กามคุณ) ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น

3. จิตตานุปัสสนา หมายถึง การตามรู้รู้ทันจิต คือ

จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ขณะนั้นๆ

4. ัมมานุปัสสนา หมายถึง การตามรู้รู้ทันธรรม คือ

4.1 นิ वर्ณ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า นิ वर्ณ 5 (สิ่งที่กีดกันขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้า ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ความหดหู่ว่วงเหงา ความฟุ้งซ่านกังวลใจ ความสงสัยกลางแคลงใจ) แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

4.2 ชันธ คือ กำหนดรู้ว่าชันธ 5 แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้ อย่างไร ดับไปได้ อย่างไร

4.3 อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย อารมณ์) แต่ละอย่างๆ รู้ชัดในสัญญาโยชน์ (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์) ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสัญญาโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

4.4 โภชณงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่าโภชณงค์ 7 (องค์แห่งการตรัสรู้ คือ สติ ธรรม วิจัย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) สมาธิ อุเบกขา) แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น ได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

4.5 อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร จากข้อความในคำแสดงสติปัญญาแต่ละข้อข้างต้น จะเห็นได้ว่าในเวลาปฏิบัติตนนั้น ไม่ใช่สติเพียงอย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่นร่วมด้วย คือ สมาธิ และมีธรรมที่ระบุไว้ด้วย ได้แก่

1. อาตปปี คือ การมีความเพียร (ได้แก่องค์มรรคข้อ 6 คือสัมมาวายามะซึ่งหมายถึงเพียรระวังป้องกันและละความชั่วกับเพียรสร้างและรักษาความดี)

2. สัมปชาโน คือ มีสัมปชัญญะ (คือตัวปัญญา ได้แก่สัมมาทิฏฐิ) ซึ่งเป็นธรรมที่มักปรากฏควบคู่สติ สัมปชัญญะคือปัญญา ดังนั้นการฝึกฝนในเรื่องสติจึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญา

3. สติมา คือ มีสติ (หมายถึงสัมมาสติ)

ส่วนสัมปชัญญะ คือ ปัญญาเฉพาะเรื่อง ส่วนปัญญาคือความรู้ ดังนั้น สัมปชัญญะจึงหมายถึงความรู้ที่รู้จริงในการแก้ปัญหาเฉพาะขณะนั้น ฉะนั้นถ้าขาดสติก็ไม่เกิดปัญญา เพราะสติกับสัมปชัญญะมีความสัมพันธ์กัน สติคือความรู้ทัน สัมปชัญญะคือความรู้เท่าถึงการณ์โดยสามารถพิจารณาและวิเคราะห์ถึงเหตุและผลลัพธ์ที่จะตามมา เมื่อเกิดปัญหาในเรื่องต่างๆ การมีสติจะช่วยให้เกิด การระดมปัญญาในการแก้ไขปัญหานั้น โดยสติเป็นเครื่องกำหนดการรู้ตัวขณะนั้น ส่วนสัมปชัญญะจะเป็นตัวพิจารณาว่าสิ่งใดควรและไม่ควร

ตามแนวทางพุทธศาสนา สัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัด 4 ประการ คือ

1. สาทถกสัมปชัญญะ คือ การยังคิดถึงผลประโยชน์ที่เกิดจากการกระทำและคำพูดของตน การยังคิดคือสติสัมปชัญญะในการตรวจสอบพฤติกรรมของตนเอง ก่อนพูด ก่อนทำ ว่ามีประโยชน์หรือไม่ คนที่หมั่นตรวจสอบตัวเองจะทำให้เกิดความผิดพลาดน้อยหรือแทบจะไม่เกิดขึ้นเลย ทำให้เกิดความสุข

2. สัมปายสัมปชัญญะคือ การเลือกรื่องที่เหมาะสมกับตัวเอง หรือความพอเหมาะกับตัว

3. โจรสัมปชัญญะ คือ การมีธรรมะประจำใจ การมีธรรมะจะช่วยให้เกิดภูมิคุ้มกัน ช่วยให้สุขภาพจิตดี มีความแข็งแรงทางจิตใจ อุดทน และมีความยืดหยุ่นได้

4. อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ มีการฝึกใจไม่ให้หลงลืม โดยการมีคิธรรมประจำไว้ สอนใจ ซึ่งจะเป็นเครื่องยับยั้งชั่งใจและมีธรรมะสำหรับป้องกันแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้อ่านผ่านอุปสรรคและปัญหาในชีวิตช่วงนั้นไปได้

หลักขั้นศีลธรรม

หลักธรรมในศาสนาพุทธที่มุ่งสอนให้บุคคลมีความอดทนซึ่งเป็นคุณลักษณะพื้นฐานที่ทำให้ประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านการทำงานและด้านการดำเนินชีวิต เนื่องจากเป็นความอดทนช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จแม้จะมีปัญหาหรืออุปสรรคมากเพียงใด ก็ไม่ทำให้ผู้มีความอดทนเกิดความท้อแท้และสิ้นหวัง แต่ยังคงใช้ปัญญาเพื่อแก้ไขปัญหานั้นจนบรรลุเป้าหมายในที่สุด นอกจากนี้ความอดทนยังช่วยให้คนอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขทั้งในระดับชุมชน ตลอดจนถึงระดับโลกเนื่องจากผู้ที่มีความอดทนจะเป็นผู้ที่สามารถระงับยับยั้งอารมณ์ความรู้สึกในทางลบและควบคุมตนเองไม่ให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อคนรอบข้าง ซึ่งบุคคลที่มีความอดทนจึงเป็นบุคคลที่มีความพร้อมในการเผชิญและเอาชนะอุปสรรค

ขันติ หรือ “ความอดทน ” จึงหมายถึง ความสามารถที่จะทนต่อความลำบาก มีจิตใจเข้มแข็ง สามารถควบคุมตนเองโดยใช้ปัญญามีให้มีพฤติกรรมในทางลบ (พระพุทธวิงศมุนี (บุญมาทีปชมมาร), 2545; พระมหาจันทร์ทอง วิชาเดช, 2545; มารศรี กลางประพันธ์, 2548; พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, 2553) อันได้แก่

1. ความอดทนทางใจ อดทนต่อความเจ็บใจ อดทนต่อการกระทำล่วงเกิน เช่น ถูกด่า ถูกดูหมิ่น ถูกนิทา ถูกข่มขู่ เป็นต้น ต้องตอบโต้ด้วยสันติวิธี เพื่อไม่ให้ทำสิ่งไม่ดีด้วยโทสะ และอดทนต่อกิเลส เช่น อดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาช่วยวนให้หลงใหลให้หมกมุ่นมัวเมา การเดินทางสายกลาง การรู้จักควบคุมจิตใจตนเองให้มั่นคง ไม่หลงตามง่าย ๆ

2. ความอดทนทางกาย อดทนต่อความลำบากตรากตรำโดยอดทนต่อความยากลำบาก คือ มีจิตใจเข้มแข็งที่จะทำงานให้ลุล่วงลุล่วงสำเร็จ หนักเอาเบาสู้ ไม่ว่าจะเหน็ดเหนื่อย หิวกระหาย ก็เพียรพยายามทำงานที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ และทุกขเวทนาทางกายโดยอดทนต่อความเจ็บป่วยทางกาย

ไม่โอคครวญไม่ท้อแท้ ไม่แสดงอาการจุนเจียว ไม่แสดงความอ่อนแอจนเกินเหตุ ทั้งนี้เพื่อมีสติ สามารถทำงานได้สำเร็จ

จากการศึกษาคุณธรรมด้านขันติ แสดงให้เห็นว่าเป็นหลักธรรมที่สามารถช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคโดยประสบความสำเร็จในการทำงานทุกอย่างเพราะทำให้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่พบ และรู้จักใช้ปัญญาเพื่อแก้ปัญหาจนบรรลุเป้าหมายในที่สุด อีกทั้งยังเป็นคุณธรรมที่ช่วยให้คนอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขทั้งในระดับชุมชนและในระดับโลก

อริยสัจสี่

อริยสัจสี่เป็นหนึ่งในหลักพุทธธรรมซึ่งเป็นคำสอนในทางศาสนา พุทธ เป็นแนวทางหนึ่งในการแก้ปัญหาตามความจริงและได้ผล ซึ่งมีระบบขั้นตอนอย่างมีหลักการ โดยประการแรกต้องศึกษาปัญหาให้กระจ่างชัดตามความเป็นจริงถึงสาเหตุที่มาของปัญหา จากนั้นจึงวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา เมื่อรู้สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาจะสามารถหาวิธีแก้ปัญหาให้ถูกต้องได้

ความหมายคือความจริงอันประเสริฐ 4 ที่ทำให้เกิดผลแห่งความสุขและเป็นวิถีคิดตามเหตุตามผล (พระราชวรมุนี: ประยุทธ์ ปยุตโต, 2529; พระสมุห์สุนทรอภิชาโต : ศรีทา, 2547; พระอุทิศ อภิวิโร มีดี, 2547) ประกอบด้วย

1. ทุกข์ คือ กำหนดรู้ทุกข์ โดยทำความเข้าใจสภาพและขอบเขตของปัญหา สภาพสิ่งที่เป็นปัญหาให้เข้าใจชัดเจนว่าคืออะไร
2. สมุทัย คือ การวิเคราะห์ค้นหามูลเหตุหรือต้นตอของปัญหาซึ่งจะต้องแก้ไขให้ได้
3. นิโรธ คือ การเล็งเห็นชัดเจนถึงเป้าหมายและตัวกระบวนการของการแก้ปัญหา
4. มรรค คือ การกำหนดข้อปฏิบัติในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปเพื่อเตรียมลงมือแก้ไขปัญหาต่อไปโดยมีวิธีปฏิบัติในการแก้ปัญหาด้วยมรรค 8 ได้แก่

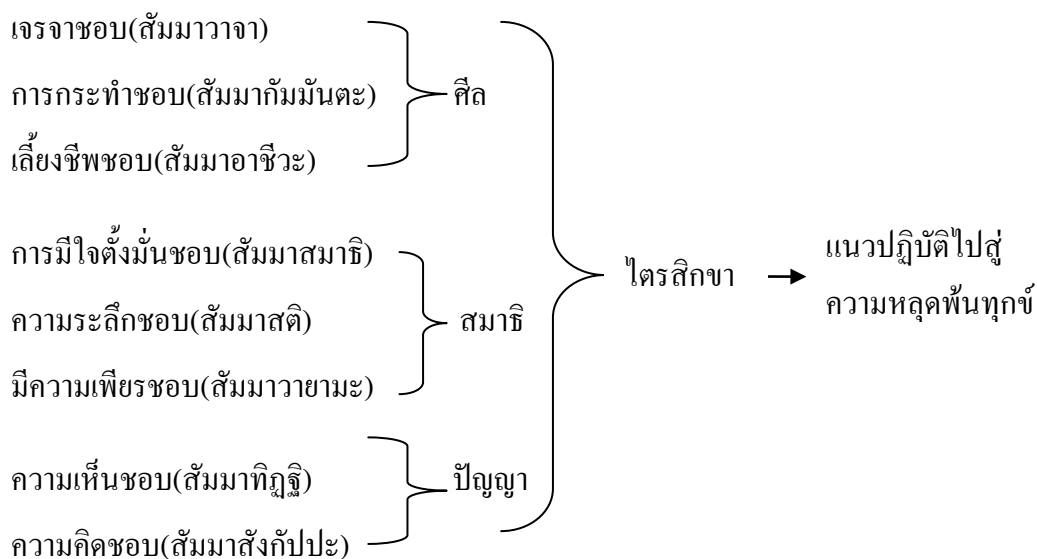
1) เจรจาชอบ (สัมมาวาจา) หมายถึง การงดเว้นจากการพูดอันไม่สมควร 4 ประการ คือ การไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบและไม่พูดเพื่อเจ้อ

2) การกระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ) หมายถึง การกระทำที่ถูกต้อง คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์และไม่ประพฤติผิดในกาม

- 3) เลี้ยงชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ) หมายถึง การประกอบอาชีพในทางที่ถูกต้องสุจริต กล่าวคือ ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน
- 4) การมีใจตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) หมายถึง การ มีจิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ จนบรรลุ ฌานชั้นต่างๆ โดยสามารถสำรวมจิตใจได้แน่วแน่โดยจิตที่มีสมาธิย่อมมีประโยชน์คือ ทำให้เป็น ผู้หนักแน่น สงบเยือกเย็น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วิตกกังวล และทำงานได้มีประสิทธิภาพ
- 5) ความระลึกรู้ชอบ (สัมมาสติ) หมายถึง การระมัดระวังจิตใจให้รู้เท่าทันความชั่ว ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน มีสติรู้ตัวระลึกรู้ได้ โดยมีการตั้งสติ 4 ประการคือ สติปัญฐาน ได้แก่ การพิจารณาให้เห็นสภาพร่างกายตามความเป็นจริงถึงความไม่ยั่งยืนของสังขาร พิจารณาความรู้สึกรู้สึกของตนตามความเป็นจริงว่ากำลังรู้สึกอย่างไร พิจารณาจิตของตนตามความจริงถึงสภาพอย่างไรในขณะนั้น และ พิจารณาปรากฏการณ์ทั้งหลายตามความจริง ซึ่งจะช่วยลดความยึดมั่นหรือความประมาทในชีวิตได้
- 6) ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) หมายถึง เพียรป้องกันบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป โดยพยายามระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้นกับตน พยายาม สร้างความดีให้เกิดขึ้นกับตนและพยายามรักษาความดีให้มั่นคง
- 7) ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) หมายถึง การมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีดับทุกข์ การมีความรู้ความเข้าใจถึงความไม่ยั่งยืนและแปรเปลี่ยนของ ปรากฏการณ์ ต่าง ๆ การมีความคิดเห็นในสิ่งที่ถูกที่ควร รู้จักผิดชอบชั่วดีเพื่อละความชั่วทำความดี และรู้จักการมีเหตุและผล ซึ่งการจะมีความเห็นชอบดังกล่าวได้ต้องอาศัยปัจจัยสนับสนุน คือ มีเพื่อนที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คบหาคนดี และมีเหตุผลที่ถูกต้อง
- 8) ความคิดชอบ (สัมมาสังกัปปะ) หมายถึง การมีความคิดในการทำสิ่งที่ดี คือ การไม่ พยายาม การคิดไม่เบียดเบียน การคิดในทางกุศล โดยคิดช่วยเหลือผู้อื่น มีความเมตตากรุณา และปรารถ นดีต่อสิ่งมีชีวิตทั่วไป

สรุปการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับ

วิธีการปฏิบัติในการแก้ปัญหาด้วยมรรค 8 ดังนี้



แผนภาพที่ 10 วิธีการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาคด้วยมรรค 8

จากการศึกษาหลักอริยสัจสี่ สามารถนำมาใช้เป็นแนวคิดและเป็นแนวทางในการเผชิญอุปสรรคของบุคคลเนื่องจากหลักอริยสัจสี่เป็นวิธีการแห่งปัญญาซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหตามระบบแห่งเหตุผลเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลมีระบบการคิดอย่างมีหลักการและมีเหตุผล โดยการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์ซึ่งนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ดังนั้น หลักอริยสัจสี่ คือ หลักความจริงในการแก้ปัญหาซึ่งมีความยั่งยืนและสามารถใช้ประโยชน์ได้ตลอดกาล และส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความคิดในการเผชิญอุปสรรคได้อย่างสร้างสรรค์เนื่องจากหลักอริยสัจสี่จะช่วยให้เป็นผู้ที่คิดเป็น สามารถแก้ไขปัญหตามหลักแห่งความเป็นจริงได้ด้วยตนเองทั้งในปัจจุบันและในอนาคต โดยมีการคิดแก้ปัญหอย่างสุขุมรอบคอบและมีประสิทธิภาพ

อิทธิบาทสี่

อิทธิบาทสี่ หมายถึง หลักแห่งความสำเร็จซึ่งจำแนกไว้เป็นสี่ คือ (1) ฉันทะ คือ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น (2) วิริยะ คือ ความพากเพียรในสิ่งนั้น (3) จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ฝักใฝ่ในสิ่งนั้น (4) วิมังสา คือ ควรหมั่นสอดส่องในเหตุผลของสิ่งนั้นโดยการใชปัญญา (พระราชาวรมุณี

(ประยูรย์ ปยุตโต), 2529; สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2540; พระประชิด ฑมมวโร(ผาดากแดด), 2548; พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, 2553)

ธรรม 4 อย่างนี้ ย่อมเกี่ยวเนื่องกัน แต่ละอย่างมีหน้าที่เฉพาะของตน กล่าวคือ

1. ฉันทะ คือ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น มีใจรักในการทำงานให้สำเร็จ
2. วิริยะ คือ ความพยายามทำสิ่งนั้น หรือ ความพากเพียร มีความมุมานะ เข้มแข็งอดทน ไม่ทอดยถ่ออุปสรรคง่าย หมั่นเพียรพยายามในการทำงานให้สำเร็จตามจุดหมาย
3. จิตตะ คือ การมีใจฝักใฝ่ในงานที่ทำ โดยการใช้ความคิด สติปัญญา จนกว่างานนั้นจะสำเร็จตามสมประสงค์
4. วิมังสา คือ การหมั่นตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น การพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผลในสิ่งนั้น ใช้ปัญญาไตร่ตรองตรวจหาเหตุผลข้อบกพร่องในสิ่งที่ทำและคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น

ดังนั้น อิทธิบาท 4 จึงเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาช่วยในด้านความสำเร็จทางการศึกษาเล่าเรียน การสร้างศรัทธาและฉันทะให้เกิดเป็นสิ่งสำคัญคือเมื่อเกิดความรักความพอใจก็จะมี ความเพียรพยายามส่งผลให้มีจิตใจจดจ่อ สามารถใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญา ทำให้เกิดความรู้ จากนั้นจะส่งผลให้บุคคลเกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีกำลังใจ มุ่งมั่นในการทำในสิ่งที่ตั้งใจให้ประสบความสำเร็จ แม้ว่ากำลังเผชิญอุปสรรคและปัญหาในสถานะต่างๆ ก็จะพยายามที่จะกระทำหรือปฏิบัติสิ่งใดๆ ให้ ประสบความสำเร็จอย่างมีสติ โดย บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคในการแก้ปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตนั้น ได้อย่างเหมาะสม

1.4.2 แนวคิดศาสนาอิสลาม

ศาสนาอิสลาม เกิดในประเทศซาอุดีอาระเบีย ประมาณ 113 ปี หลังพุทธศักราช เป็นศาสนาประเภทเอกเทวนิยมที่มีพัฒนาการต่อเนื่องมาจากศาสนายูดาห์และศาสนาคริสต์ โดยนับถือพระเจ้าสูงสุดเพียงองค์เดียวคือพระอัลเลาะห์เป็นผู้ทรงสร้างโลกและสรรพสิ่ง โดยทรงกำหนดชะตากรรมของมนุษย์และสรรพสัตว์ ศาสดาของศาสนาอิสลามคือ พระนบีมะหะหมัด ศาสนาอิสลามเป็นศาสนาที่มีผู้นับถือแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทวีปตะวันออกกลาง เอเชียและแอฟริกา (ภัทรพร สิริกาญจน, 2546) โดยเป็นศาสนาที่มีผู้นับถือมากที่สุดเป็นอันดับสองของโลก มีประชากรที่นับถือราว 1,384.8 ล้านคน และในประเทศไทยมีชาวไทยมุสลิมอาศัยอยู่เป็นอันดับ สองซึ่งมีกระจาย

อยู่เกือบ ทุกจังหวัด ในประเทศ ซึ่งรัฐบาลไทยได้ ให้ความสำคัญโดย ตราพระราชกฤษฎีกาและพระราชบัญญัติเกี่ยวกับอิสลามขึ้นตั้งแต่ปี 2488 เป็นต้นมา (ทองหล่อ วงษ์ธรรม, 2551)

ศาสนาอิสลามมีนิกายต่างๆ อยู่มาก แต่นิกายใหญ่ๆ ในศาสนา มีอยู่ 2 นิกาย คือ นิกายซุนนี และนิกายชีอะห์ แต่ทุกนิกายในศาสนาอิสลามมีจุดหมายร่วมกันคือการมีจุดหมายปลายทางของชีวิต อันเป็นความสุขนิรันดร์ คือ การได้ไปอยู่กับพระอัลเลาะห์ ซึ่งวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุจุดหมายนั้น ศาสนิกชนต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระนบีมะหะหมัดอย่างเคร่งครัดและถูกต้องสมบูรณ์

คัมภีร์ที่สำคัญของศาสนาอิสลาม คือ (1) คัมภีร์อัลกุรอาน ซึ่งมุสลิมทุกคนถือว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ต้องแสดงความเคารพอย่างเคร่งครัดเพราะทุกตัวอักษรทุกคำเกิดจากการเปิดเผย (วะฮีย์) ของพระเจ้า เป็นเทวบัญชาของพระเจ้าและเป็นสัจพจน์ที่บริสุทธิ์ของพระเจ้าที่ไม่มีใครจะอาศัยคัดแปลงแก้ไขได้ซึ่งมุสลิมจะถือว่าพระคัมภีร์อัลกุรอานเป็นธรรมนูญสูงสุดในการดำเนินชีวิต และ (2) คัมภีร์อัลฮะดีษเป็นแบบแผนในการประพฤติปฏิบัติอันดีงามเนื่องจากคัมภีร์อัลฮะดีษเป็นโอวาทและจริยวัตร ต่าง ๆ ของท่านศาสดาพระนบีมะหะหมัด ซึ่งเหล่าสาวกเป็นผู้รวบรวมโดยมีการรวบรวมหลายครั้งซึ่งมุสลิมส่วนใหญ่ถือว่าคัมภีร์อัลฮะดีษที่รวบรวมขึ้นในสมัยคอลีฟะห์ อะบาซิด (ค.ศ. 875) เป็นฉบับแท้ซึ่งคัมภีร์อัลฮะดีษมีฐานะเป็นคำสอนและบทอธิบายพระคัมภีร์อัลกุรอาน จึงไม่มีความสำคัญและความศักดิ์สิทธิ์เทียบเท่าคัมภีร์อัลกุรอาน

ส่วนในด้านหลักธรรมคำสั่งสอนของศาสนาอิสลามที่เป็นคำสอนของอัลเลาะห์ ทรงประทานมาเป็นศาสนาแก่ศาสดาต่างๆ มีแก่นแท้อยู่ที่ความศรัทธา ซึ่งสามารถแบ่งเป็น 3 หลัก ดังนี้

1. หลักศรัทธาในศาสนาอิสลาม

มุสลิมจะต้องมีศรัทธา 6 ประการ ดังนี้

1.1 ศรัทธาในเอกภาพของพระเจ้า

มุสลิมจะต้องมีศรัทธาว่าอัลเลาะห์ทรงเป็นพระเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น คำว่า อัลเลาะห์เป็นวิสามัญนามของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าที่เที่ยงแท้ ทรงมีคุณลักษณะ 99 ประการดังที่กล่าวไว้ในคัมภีร์อัลกุรอาน ตัวอย่างเช่น พระองค์ทรงมีอยู่ดั้งเดิม ผู้ทรงเป็นหนึ่ง ทรงเป็นผู้สร้าง ผู้ทรงอภิบาล ผู้ทรงประทานปัจจัยยังชีพ ผู้ทรงไม่เหมือนใครและไม่มีการเหมือน ผู้ทรงยุติธรรม ผู้ทรงเห็น ผู้ทรงรอบรู้

ผู้ทรงกรุณาปราณี ผู้ทรงเมตตาปราณี ฯลฯ มุสลิมทุกคนเชื่อมั่นว่าพระองค์มีมาแต่ดั้งเดิม เป็นอมตะ ไม่มีสิ่งใดมาเปรียบเทียบกับพระองค์ได้ พระองค์ทรงเป็นสภาวะอันนิรันดร์ ทรงให้กำเนิดมวลมนุษย์ทั้งหมด พระองค์ทรงเป็นผู้คุ้มครองโลกปัจจุบันและทรงเป็นผู้พิพากษาในวันของการตัดสิน

1.2 ศรัทธาในเทวทูตของพระเจ้า

เทวทูตของพระเจ้าในศาสนาอิสลามเรียกว่า มลาอิกะห์ หลักศาสนาเกี่ยวกับเทวทูตหรือมลาอิกะห์คือมุสลิมทุกคนจะต้องศรัทธา ลักษณะของเทวทูตนั้นเป็นนามธรรมไม่มีตัวตน เทวทูตนี้เป็นสื่อกลางระหว่างพระเจ้ากับศาสดาทั้งหลาย อิสลามถือว่าศรัทธาในอำนาจเร้นลับเป็นส่วนหนึ่งของศรัทธาในศาสนาอิสลามอย่างแยกกันไม่ได้ ในบรรดาสิ่งที่อยู่ในลักษณะเร้นลับก็มีมลาอิกะฮ์ ซึ่งเป็นวิญญาณที่รับบัญชาจากอัลเลาะห์เพื่อนำไปปฏิบัติอย่างซื่อสัตย์ จำนวนของมลาอิกะฮ์มีมากมาย พวกเขามีพลังมากมายเพื่อรับใช้อัลเลาะห์ เช่น “ญิบริล” มีหน้าที่นำพระวจนะของอัลเลาะห์มายังศาสดาต่างๆ โดยการวะฮยูหรือการประทานสาส์นผ่านมลาอิกะห์ “อิสรอฟีล” มีหน้าที่เป่าแตรเป็นสัญญาณครั้งแรกเพื่อประกาศถึงการสิ้นโลกและเป่าครั้งที่สองเพื่อเรียกวิญญาณของมนุษย์ให้ฟื้นคืนในวันพิพากษา เป็นต้น มุสลิมทุกคนมีความเชื่อและศรัทธาในสิ่งนี้แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องเคารพสักการะเทวทูตเหล่านั้น ส่วนในเรื่องเกี่ยวกับความมหัศจรรย์หรืออิณินหาร มุสลิมจะไม่ยอมรับเชื่อถือนอกเหนือจากความมหัศจรรย์หรืออิณินหารที่ปรากฏหลักฐานตาม พระคัมภีร์อัลกุรอานได้กล่าวไว้เท่านั้น

1.3 การศรัทธาในคัมภีร์

มุสลิมทุกคนต้องยอมรับว่าคัมภีร์ดั้งเดิมแห่งคำสอนของศาสนาต่าง ๆ นั้นเป็นคัมภีร์ของอัลเลาะห์ที่มอบให้แก่มนุษยชาติโดยผ่านทางศาสดา อัลเลาะห์ได้ทรงแต่งตั้งศาสดาขึ้นมากมายเพื่อเทศนา เชิญชวนมนุษย์ไปสู่การภักดีต่อพระองค์ โดยพระองค์ทรงประทานพระวจนะของพระองค์ไว้ในพระคัมภีร์ต่าง ๆ แล้วประทานลงมาแก่ศาสดาต่าง ๆ ในแต่ละยุคสมัยเหล่านั้น โดยพระคัมภีร์สำคัญ ได้แก่

1. คัมภีร์เตารอต ที่ประทานแก่ศาสดา นบี มูซา (โมเสส)
2. คัมภีร์ชะบูร ที่ประทานแก่ศาสดา นบี ดาูด (เดวิด)
3. คัมภีร์อินญีล ที่ประทานแก่ศาสดา นบี อีซา (เยซู)

4. คัมภีร์อัลกุรอาน ที่ประทานแก่ศาสนานบีมฮัมมัด

ปัจจุบันคัมภีร์ที่ 1 ถึงคัมภีร์ที่ 3 ได้สูญหายไปและไม่มีต้นฉบับหลงเหลือไว้ให้ เป็นหลักฐานอ้างอิงได้อีกแล้ว จึงมีแต่คัมภีร์อัลกุรอานเพียงเล่มเดียวในขณะนี้ ดังนั้นมุสลิมจึงถือว่า คัมภีร์อัลกุรอานเป็นคัมภีร์ที่สมบูรณ์ที่สุดและเป็นคัมภีร์สุดท้าย เพราะคัมภีร์อัลกุรอานได้รับการบันทึกระหว่างที่ศาสดายังมีชีวิตอยู่ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่แนะนำแนวทางหรือเป็นเครื่องชี้ทางสำหรับมนุษย์ ในการดำเนินชีวิต เป็นธรรมเนียมของชีวิต (Way of Life) ซึ่งเป็นคำสอนของศาสนาที่มีทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ มุสลิมทุกคนต้องเรียนรู้และมีความเชื่อมั่นอย่างจริงจังในภาคทฤษฎีและเริ่มปฏิบัติอย่างน้อยที่สุดเมื่ออายุบรรลุนิติภาวะตามที่ศาสดากำหนดไว้

1.4 การศรัทธาในบรรดาศาสนานบี

การศรัทธาในบรรดาศาสดาเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานอีกประการหนึ่งของมุสลิมเพราะบรรดาศาสดาคือบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นผู้นำสารหรือวณะของอัลเลาะห์มาบอกกล่าวแก่มนุษยชาติ นบีจะเทศนาตักเตือนและเชิญชวนผู้คนให้ศรัทธาในอัลเลาะห์และตระหนักถึงการต้องคืนกลับไปหาพระองค์ มุสลิมจำต้องศรัทธาในบรรดาศาสนานบีเหล่านั้น โดยเฉพาะศาสนานบีมะฮัมมัดซึ่งเป็นศาสนานบีท่านสุดท้าย

1.5 การศรัทธาในวันสิ้นโลก

การศรัทธาในวันสิ้นโลกและวันแห่งการฟื้นคืนชีพเป็นการศรัทธาในชีวิตหลังความตายซึ่งทุก ๆ ชีวิตจะต้องฟื้นขึ้นมาในวันหนึ่งและไปยืนรวมกันต่อหน้าพระเป็นเจ้าเพื่อรอรับการตัดสินอันยุติธรรมและรับการตอบแทนสำหรับการกระทำของเขาในระหว่างที่มีชีวิตอยู่

1.6 การศรัทธาในกฎแห่งความดีความชั่วว่ามาจากอัลเลาะห์หรือศรัทธาในลิขิต (กฎสภาวะ) ของพระเจ้า

มุสลิมยอมรับว่ากฎทั้งหลายในธรรมชาตินั้นมาจากอัลเลาะห์ กฎธรรมชาตินั้นคือกฎที่พระเจ้ากำหนด ซึ่งหลักศรัทธาข้อนี้มีได้หมายความว่ามนุษย์จะดีหรือชั่วพระเจ้าได้ลิขิตล่วงหน้า หากแต่หมายถึงอัลเลาะห์ทรงกำหนดความดี ความชั่วไว้ แล้วทรงประทานสติปัญญาให้มนุษย์ไตร่ตรองและเลือกที่จะกระทำ มนุษย์จึงต้องยึดความดีความชั่วที่อัลเลาะห์ทรงจำแนกไว้ใน

ศาสนาเป็นมาตรฐานซึ่งมนุษย์ไม่สามารถตั้งมาตรฐานความดีความชั่วจากความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนเองเพราะถ้ามนุษย์ต่างคนต่างกำหนดมาตรฐานความดีความชั่วด้วยตนเองแล้วอาจทำให้เกิดความวุ่นวายในสังคมไม่มีที่สิ้นสุด

2. หลักปฏิบัติ 5 ประการ (การยืนยันความศรัทธาด้วยการปฏิบัติ)

อิสลามเป็นศาสนาและแนวทางการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยโครงสร้างทั้งหลักศรัทธาและปฏิบัติ พื้นฐานการเป็นมุสลิมอยู่ที่การยืนยันความศรัทธา ดังนี้

2.1 การปฏิญาณตน

ผู้ที่หันมานับถือศาสนาอิสลามหรือเกิดเป็นมุสลิมทุกคนจะต้องกล่าวคำปฏิญาณตามแบบอย่างศาสนานบี มุฮัมมัด โดยการกล่าวว่า “ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลเลาะห์ และมุฮัมมัดเป็นศาสนทูตของพระองค์”

2.2 การนมัสการ หรือ นมาซ (ละหมาด)

อิสลามสอนว่าพระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ขึ้นมาในโลกนี้ ดังนั้นเพื่อขัดเกลาดนเองจากบาปมลทินโดยการมุ่งนมัสการและเคารพภักดีต่อองค์พระเจ้า โดยทรงบัญญัติให้มุสลิมปฏิบัตินมาซ วันละ 5 เวลา เป็นภาระที่กำหนดแก่ชายที่เริ่มรู้จักรับรู้ทางเพศ และหญิงที่เริ่มมีประจำเดือน ซึ่งถือว่าเริ่มเข้าสู่วัยแห่งความเป็นผู้ใหญ่แล้ว

2.3 การถือศีลอดในเดือนรอมฎอน

การที่มนุษย์จะสามารถขัดเกลาดนเองให้บริสุทธิ์สะอาดได้ดียิ่งขึ้นคือการถือศีลอดโดยงดเว้นการกิน การดื่ม เสพสิ่งต่างๆ รวมถึงความสัมพันธ์ทางเพศ อารมณ์ใฝ่ต่ำและการประพฤติดันไม่ควรทั้งปวงตั้งแต่วางตะวันขึ้นจนถึงดวงตะวันตก ตลอดเดือนรอมฎอนอันเป็นเดือนที่เก่าตามปฏิทินอิสลาม ซึ่งผู้ที่ได้รับการผ่อนผันไม่ต้องถือศีลอด ได้แก่ ผู้เดินทางไกล ผู้ป่วย คนชรา สตรีมีครรภ์ สตรีที่มีประจำเดือน

2.4 การจ่ายทรัพย์เป็นซะกาต

การจ่ายซะกาต คือการจ่ายทรัพย์สินตามอัตราที่ศาสนาอิสลามกำหนดไว้ เมื่อมีทรัพย์สินที่สะสมไว้ครบตามจำนวนและเวลา จะต้องจ่ายให้แก่ผู้มีสิทธิได้รับ 8 ประเภท ได้แก่

คนยากจน คนขัดสน ผู้ที่หัวใจโน้มมาสู่ศาสนาอิสลาม เจ้าหน้าที่ผู้เก็บซะกาต(ของรัฐอิสลาม) ได้ทาสผู้มีหนี้สินล้นพ้นตัว คนพลัดถิ่นหลงทาง และในวิถีทางศาสนาของอัลเลาะห์ อิสลามถือว่าทรัพย์สินที่ถูกจ่ายออกไปจะสร้างความจำเริญแก่ทรัพย์สินที่คงเหลืออยู่ เป็นการชำระมลทินของทรัพย์สินและขัดเกลาจิตใจของเจ้าของทรัพย์สินผู้บริจาค

2.5 การทำฮัจญ์

มุสลิมผู้มีความสามารถพร้อมด้วยสุขภาพ ทรัพย์สิน และความปลอดภัยในการเดินทางจำเป็นต้องไปประกอบพิธีฮัจญ์ ณ นครเมกกะฮ์ ประเทศซาอุดีอาระเบีย ในเดือนซุลฮิจญะฮ์ตามวันและเวลาที่ปรากฏ ผู้ที่ประกอบพิธีฮัจญ์นับเป็นผู้ยอมจำนนต่อพระประสงค์ของอัลเลาะห์จนละทิ้งครอบครัว หน้าที่การงาน สถานภาพ และอภิสิทธิ์ต่างๆ ดังนั้นในช่วงเวลาที่ใช้ไปประกอบพิธีฮัจญ์นับเป็นการทดสอบคุณธรรม ความอดทน ความเสียสละ และทดสอบการบริหารเงินที่พระเจ้าเป็นเจ้าของฝากไว้แก่มุสลิมด้วย ทั้งนี้การประกอบพิธีฮัจญ์แสดงถึงเอกภาพและพลังอำนาจของพระเจ้าซึ่งเป็นที่จุดศูนย์รวมแห่งจิตใจของมุสลิมทั่วโลกที่ต่างพากันมาชุมนุมอยู่ในชุดแต่งกายและมีพฤติกรรมที่เหมือนกันอย่างพร้อมเพรียง

3. หลักคุณธรรม จริยธรรม

หลักคุณธรรม จริยธรรม เป็นหลักการอิสลามพื้นฐานประการสุดท้าย โดยเป็นหลักการที่เกี่ยวข้องกับมารยาทและคุณธรรมทางด้านจิตใจ ตลอดจนความประพฤติอันดีงาม ซึ่งเรียกรวมกันว่า “อิหซาน” คุณธรรมอันสูงสุด คือ การที่มนุษย์สำนึกในความเป็นข้าทาสของตนเองต่อพระเจ้าด้วยใจอันบริสุทธิ์ จิตใจผูกพันกับพระองค์ตลอดเวลา ซึ่งความผูกพันระหว่างมนุษย์กับพระเจ้าเป็นเจ้านั้นจะเป็นสายสัมพันธ์อันแน่นเหนียว ซึ่งก่อให้เกิดความประพฤติที่ดีงามทั้งที่กระทำต่อพร ผู้เป็นเจ้าของและกระทำต่อมนุษย์ สายสัมพันธ์สองด้านนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดสันติสุขและสันติภาพในสังคมโลก โดยสัมพันธ์กับอัลเลาะห์ ทำให้มนุษย์มีจิตยำเกรง สำนวญต่อพระองค์ และสัมพันธ์กับมนุษย์ทำให้มนุษย์มีความประพฤติที่ดีต่อกันหวังดีต่อกัน

หลักคุณธรรม แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ (1) คุณธรรมที่ต้องประพฤติ (2) คุณลักษณะที่ต้องละเว้น ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

คุณธรรมที่ต้องประพฤติ

หมายถึงความดีต่าง ๆ ที่ต้องประพฤติอยู่เสมอ อันได้แก่หน้าที่และมารยาทที่ต้องแสดงออก และคุณสมบัติที่ดีทางจิตใจ เช่น

1. หน้าที่ของบุคคลต่อพระเจ้า ต้องระลึกอยู่เสมอว่า ตัวเองอยู่ต่อหน้าพระผู้เป็นเจ้า พระองค์ทรงมองเห็นอยู่ตลอดเวลา จึงต้องทำแต่ความดี มีมารยาท และละเว้นการกระทำที่ผิดต่อบทบัญญัติของพระองค์

2. หน้าที่ของผู้รู้ ครู จะต้องมิจิตสำนึกเสมอว่าความรู้ที่ตนได้มาเป็นไปโดยความเมตตาของพระผู้เป็นเจ้า พระองค์ทรงเป็นผู้ประทานให้ ดังนั้นจึงต้องเผยแพร่ต่อให้ผู้อื่น ให้ได้รับความรู้ โดยไม่มุ่งหวังอามิสสินจ้างใด ๆ ทั้งสิ้น และไม่นำความรู้ ไปสร้างสมบารมี หรือนำความรู้ไปแข่งขันกับผู้อื่น หรือทับถมผู้อื่น ๆ หรือหาประโยชน์อันมิชอบ

3. หน้าที่ของผู้ใฝ่รู้ ผู้ใฝ่รู้จะต้องศึกษาเพื่อให้ได้ความรู้ ซึ่งความรู้มิได้จำกัดแต่เฉพาะความรู้ทางด้านสามัญ หรือ ศาสนา ด้านใดด้านหนึ่ง มุสลิมต้องเรียนรู้ความรู้ทั้งสองด้าน จนสามารถนำความรู้ความสามารถไปประพฤติทางด้านศาสนาได้เป็นอย่างดี และนำความรู้ด้านสามัญหรือวิชาชีพไปประกอบสัมมาอาชีพต่อไปและผู้เรียนรู้ทุกคนต้องเคารพต่อผู้สอน มีความนอบน้อมถ่อมตน พุดจาสุภาพอ่อนโยนและคอยอุปถัมภ์ผู้สอนของตนเสมอ

4. หน้าที่ของลูก ลูกทุกคนมีหน้าที่ระลึกถึงพระคุณอันยิ่งใหญ่ของบิดามารดา ต้องมีความ กตัญญูกตเวทิต้องคิดอุปการะไม่ปล่อยให้บิดามารดาเดียวดายอยู่กับความเหงา และต้องปรนนิบัติบิดามารดาอย่างดีที่สุด

5. หน้าที่ของพ่อแม่ ต้องเลี้ยงดูลูกอย่างดีให้การดูแล ให้ความสุข ให้การศึกษา คอยอบรมบ่มนิสัยให้เป็นคนดี มีมารยาท ไม่ปล่อยปละละเลยต่อลูกจนขาดความอบอุ่นทางจิตใจ พ่อแม่ต้องมีหน้าที่สร้างสถาบันครอบครัวให้เป็นความหวังและเป็นสวรรค์ของลูก

6. หน้าที่ของเพื่อน คนทุกคนมีเพื่อน ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน เพื่อนเรียน เพื่อนบ้าน จนถึงเพื่อนร่วมโลก ทุกคนต้องหวังดี มีความประพฤติที่ดีต่อกัน ไม่ดูถูก ไม่เกลียด ไม่อาฆาตเค้น ไม่ทับถมหรือทำลายใคร สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

7.หน้าที่ของสามี ทั้งสามีภรรยาจะต้องมีหน้าที่พึงปฏิบัติต่อกัน กล่าวคือสามีต้องรับผิดชอบในด้านการปกครองครอบครัวและการหารายได้เลี้ยงดูครอบครัวตลอดจนการเป็นที่พึ่งของครอบครัว มีความประพฤติที่ดีงามต่อคนในครอบครัว เป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนในครอบครัวโดยสม่ำเสมอ ไม่ทิ้งครอบครัวออกไปหาความสุขนอกบ้านและต้องตักเตือนสอนภรรยาและคนในครอบครัว

8.หน้าที่ของภรรยา ภรรยามีหน้าที่ช่วยเหลือสามีในด้านต่าง ๆ เป็นกำลังใจให้สามีต้อนรับแขกของสามีด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใสและด้วยความจริงใจ ไม่นินทาสามีลับหลังไม่ทำตัวก้าวร้าวต่อสามี หากสามีทำผิดควรเตือนด้วยความหวังดี ครองสติ ไม่โมโหเกรี้ยวกราด ให้เกียรติและอยู่ในโอวาทสามี

9.หน้าที่ของผู้นำ ผู้นำทางสังคมในตำแหน่งต่าง ๆ ที่ถูกแต่งตั้งหรือเลือกตั้งก็ตาม จะต้องปฏิบัติตนต่อผู้ตามด้วยความเมตตาและด้วยความนอบน้อม ไม่ถือตัว พุดจาสุภาพอ่อนโยน ใช้อำนาจด้วยความยุติธรรม มีความกล้าหาญ กล้าตัดสินใจ ไม่ลังเล ไม่อ่อนแอ ไม่ขลาดกลัว มีความประพฤติดีและเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับประชาชน และต้องเสียสละทุกสิ่งเพื่อประชาชน

10.หน้าที่ของประชาชน ประชาชนในฐานะผู้ตามต้องเคารพผู้นำกฏต่างๆ ที่ออกมาโดยชอบธรรม ประชาชนต้องปฏิบัติโดยเคร่งครัด มีความกล้าหาญในการเตือนผู้นำหากผู้นำทำผิดหรือออกกฎหมายโดยไม่ชอบธรรม ให้ความร่วมมือในกิจกรรมที่ดี รักษาและปกป้องเกียรติยศของผู้นำที่มีคุณธรรมไม่ละเมิดต่อสิทธิของผู้นำและสิทธิของประชาชนด้วยกัน

คุณลักษณะที่ต้องละเว้น

คุณลักษณะที่มุสลิมต้องละเว้นมีอยู่มากมายซึ่งล้วนเป็นข้อห้ามที่อิสลามได้บัญญัติไว้สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1.คุณลักษณะที่ต้องละเว้นทางจิตใจโดยเกี่ยวกับคุณลักษณะด้านร้ายทำจิตใจ ได้แก่ ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความเกลียดชัง ความตระหนี่ถี่เหนียว ความโลภ ความยะโสโอหัง ความลำพอง ความโอ้อวด เป็นต้น

2. คุณลักษณะที่ต้องละเว้นด้านความประพฤติโดยทั่วไป ได้แก่ ความฟุ่มเฟือย การพูดมาก ความเกียจคร้าน การเอาใจเอาเปรียบ การดูถูกผู้อื่น การรังแกผู้อื่น การนอ้ โกง การินทาใส่ร้าย การต่อเสียด การลักขโมย การปล้นฉกชิงวิ่งราว การล่วงประเวณี การพนัน การประกอบอาชีพทุจริต การดื่มสุราของมึนเมา การกินดอกเบี๋ย เป็นต้น

3. คุณลักษณะและความประพฤติที่มีผลต่อการศรัทธาซึ่งข้อห้ามเหล่านี้มีผลทำให้ผู้ประพฤติต้องสิ้นสภาพอิสลามทันที เช่น การนับถือสิ่งอื่นนอกจากอัลเลาะห์ การกราบสิ่งอื่นนอกจากอัลเลาะห์ การกระทำอันเป็นการเหยียดหยามต่ออัลเลาะห์ ต่อมลาอิกะห์ ต่อศาสนทูต ต่อคัมภีร์ ต่อบทบัญญัติทางศาสนา ใช้คำพูดกล่าวหามุสลิมว่าไม่ใช่มุสลิม การเชื่อโชคลางของขลัง การปฏิเสธคัมภีร์อัลกุรอาน เป็นต้น

จากการศึกษาศาสนาอิสลาม พบว่าการเรียนรู้ศาสนาอิสลามที่แท้จริงต้องเริ่มทำความเข้าใจกับหลักพื้นฐาน 3 ประการที่ได้กล่าวมา ได้แก่ (1) หลักศรัทธา (2) หลักปฏิบัติ และ (3) หลักคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งหลัก 3 ประการดังกล่าวจะนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความรู้ที่ถูกต้องจะนำไปสู่การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอซึ่งจะเพิ่มพูนให้เกิดคุณธรรมจริยธรรม นั่นคือการก่อให้เกิดความสำนึกในคุณธรรมจริยธรรมต่อพระเป็นเจ้า ผู้ทรงสร้างและประทานปัจจัยต่างๆ แก่มนุษย์ ตลอดจนความสำนึกในหน้าที่ต่อตนเอง ต่อผู้รู้ ต่อผู้ไม่รู้ ต่อลูก ต่อเพื่อนบ้าน ต่อคุ้มครองต่อผู้นำต่อผู้ตามต่อผู้ล่าบากยากไร้ และต่อประเทศชาติโดยรวม อันจะนำมาสู่ความสันติสุขของสังคม ประเทศชาติ ทั่วโลก ซึ่งเป็นไปตามความหมายของ “อิสลาม” ซึ่งหมายถึง ความสันติสุขอันถาวร

จากข้อมูลข้างต้นซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์หลักธรรมคำสั่งสอนที่สามารถสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและเหมาะสมต่อการนำไปปฏิบัติกับนิสิตนักศึกษาไทยจากการศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านศาสนาอิสลาม ดังนี้ (1) หลักศรัทธาในกฎแห่งความดีความชั่วหรือศรัทธาในลิขิต (กฎสภาวะ) ของพระเจ้า หรือ หลักศรัทธาข้อที่ 6 (2) หลักขันติธรรม และ (3) หลักอะมานะห์ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

หลักศรัทธาในกฎแห่งความดีความชั่วหรือศรัทธาในลิขิต (กฎสภาวะ) ของพระเจ้า หรือ หลักศรัทธาข้อที่ 6

การตระหนักว่ากฎทั้งหลายในธรรมชาติมาจากอัลเลาะห์ เป็นกฎที่พ้นญาณวิสัยของมนุษย์กฎแห่งความดีความชั่วหรือกฎสภาวะของพระเป็นเจ้าเป็นสิ่งเตือนใจมนุษย์ถึงการไม่ยึดมั่นถือนั่นในอัตตาของตนเองเพราะวิถีชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งไม่เที่ยง กรณีตัวอย่าง เช่น มหาเศรษฐีบางคนไม่สามารถจะรักษาความร่ำรวยไว้ได้ตลอดชีวิตต่อมาต้องประสบมรสุมร้าย ๆ ในชีวิตทำให้กลายเป็นคนยากจน เป็นต้น นอกจากนี้ในวิถีชีวิตของมนุษย์ทุกคนต้องประสบความผิดหวังนับครั้งไม่ถ้วน ไม่มีมนุษย์คนใดที่สามารถหลบพ้นความผิดหวังไปได้ ดังนั้นความผิดหวัง ความทุกข์ที่มนุษย์ได้รับขณะดำเนินชีวิตถือเป็นการทดสอบจากพระผู้เป็นเจ้า ดังตัวอย่างคำสอนที่มีในอัลกุรอาน เช่น “และแน่นอนเราจะทดสอบสุเจ้าด้วยสิ่งแห่งความหวาดกลัวภัยอันตราย และความหิว การขาดแคลนทรัพย์สมบัติ การสูญเสียชีวิต และการแห่งแล้งของพืชผล มุฮัมมัดจงแจ้งข่าวดีแก่ผู้อดทน” (อัลกุรอาน 2:15 อ้างถึงใน ภัทรพร สิริกาญจน และ คณะ, 2546) ดังนั้น เขาจึงมีความอดทนต่อความทุกข์ยาก และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยกำลังใจและความมั่นใจ หลักศรัทธาในคัมภีร์ของพระเจ้าช่วยแก้ปัญหาหามุสลิมได้ ทำให้มุสลิมปรับปรุงตนเอง แก้ไขข้อบกพร่อง เคารพพระเจ้าและเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนมนุษย์ ซึ่งการศรัทธาในหลักการข้อนี้มีได้หมายความว่ามนุษย์จะดีหรือชั่วนั้นพระเจ้าเป็นผู้กำหนดมาแล้วหน้าเป็นการเรียบร้อยแล้ว หรือมนุษย์จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงชะตากรรมของตัวเองได้และต้องยอมตกอยู่ในสภาพจำนนต่อชะตากรรมโดยไม่ยอมดิ้นรนเปลี่ยนแปลงสภาพของตัวเองและสภาพแวดล้อม ดังที่คัมภีร์อัลกุรอานกล่าวไว้อย่างชัดเจนว่า “แท้จริงอัลเลาะห์จะไม่ทรงเปลี่ยนแปลงสภาพของประชาชาติวันแต่เขาจะเปลี่ยนแปลงสภาพของเขาเสียก่อน” (บรรจง บินกาซัน, 2536:31) โดยมนุษย์ต้องยึดความดีความชั่วที่อัลเลาะห์ได้กำหนดไว้มาใช้เป็นมาตรฐานเพื่อไม่ให้เกิดความวุ่นวายในสังคมตามมา

ดังนั้น ด้วยสติปัญญาและความสามารถที่มีอยู่นั้น มนุษย์สามารถที่จะหลีกเลี่ยงจากสภาพความชั่วไปสู่ความดีได้หากเขาต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เช่น มนุษย์สามารถจะเปลี่ยนแปลงสภาพความยากจนไปสู่ความมั่งคั่งได้หากมีการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้มีความรู้ความสามารถ ขยันทำงานและรู้จักประหยัดมากขึ้น ทั้งนี้หากมนุษย์ได้พยายามเปลี่ยนแปลงอย่างสุดกำลังความสามารถ และได้ผลเช่นไรแล้วจงยอมรับผลแห่งการกระทำนั้นว่าเป็นสิ่งที่พระผู้เป็นเจ้ากำหนด ซึ่งศาสนา

อิสลามสอนให้หาแนวทางชีวิตที่ถูกต้องและวิธีการแก้ปัญหาชีวิตต่าง ๆ จากพระคัมภีร์อัลกุรอาน และอัลฮะดีษ อันแสดงกฎเกณฑ์และมาตรการของพระเจ้าอย่างยุติธรรมและเป็นสากล

หลักศรัทธาจึงสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ได้ กล่าวคือ หลักศรัทธาเป็น หลักคำสอนที่กระตุ้นให้มนุษย์ทำความดี โดยมุ่งหมายให้พระเจ้าทรงพอพระทัย และไม่หวังชื่อเสียง เกียรติยศ คำสรรเสริญ และสิ่งตอบแทนใด ๆ จากสังคม

จากหลักธรรมคำสั่งสอนด้านหลักศรัทธาข้อที่ 6 สามารถนำมาเป็นหลักแนวคิด ในการเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย โดยสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. การไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน โดยสามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนได้ โดยเฉพาะในจุดอ่อนของตน
2. การเสริมสร้างให้ตนเองมีกำลังใจหากเผชิญกับอุปสรรคด้วยการมีเจตคติที่ดีในการดำเนินชีวิตและการมีศรัทธาในสิ่งที่เรานับถือ

หลักขันติธรรม

หลักขันติธรรม คือ การมีความอดทนอดกลั้นในศาสนาอิสลามสอนให้มุสลิมมี ขันติธรรม โดยเชื่อว่าพระเจ้าจะเปลี่ยนสิ่งที่ไม่ดีหรือสิ่งที่ไม่ชอบให้เป็นสิ่งที่ดีกว่าหากเรามีขันติธรรม โดยจากใน พระคัมภีร์อัลกุรอานจะมีจารึกไว้ว่า ‘อัลเลาะห์ทรงรักผู้ที่มีความอดทน’ (อันัส อมาตยกุล, 2554) ผู้อดทนในศาสนาอิสลาม หมายถึง ผู้ที่พยายามรักษาความสงบนิ่งในทุกสถานการณ์และ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปในทุกสภาวะการณ์ ได้แก่

1. ความอดทนในสภาวะของความโกรธ คือการควบคุมตนเองซึ่งสอดคล้องกับ ความสุภาพอ่อนโยน
2. ความอดทนในสภาวะของกิเลสและตัณหาหาคะ คือความสัน โดย
3. ความอดทนในแง่ชีวิตที่หุรหุร่าฟุมเพื่อย คือความสมถะ

ความอดทนเป็นคุณธรรมที่ได้รับการยกย่องเป็นอย่างมากในอิสลาม คัมภีร์อัลกุรอาน ยกย่องคุณธรรมข้อนี้ เกียรติยศและผลตอบแทนของความอดทน ได้รับการกล่าวถึง 70 แห่ง ตัวอย่างเช่น “และจงแจ้งข่าวดีแก่ผู้อดทนเถิด คือบรรดาผู้ที่เมื่อเคราะห์ร้ายมาประสบกับพวกเขา

พวกเขาก็กล่าวว่าแท้จริงพวกเราเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลเลาะห์ และแท้จริงพวกเราจะกลับไปหาพระองค์” (บทที่ 2 โองการที่ 155 และ 156 อ้างถึงใน มุฮัมหมัด มะฮ์ดี อิบนี อิบซัร อัน นะรอกี, 2547)

ในบทบัญญัติอิสลามได้จำแนกความอดทน เป็น 5 ลักษณะ (มุฮัมหมัด มะฮ์ดี อิบนี อิบซัร อันนะรอกี, 2547; ทองหล่อ วงษ์ธรรมา, 2551) ดังนี้

1. ความอดทนที่จำเป็น (วาฮิบ) คือ การออกห่างจากความหรรษา รื่นเริงและความปรารถนาที่ดองห้าม
2. ความอดทนที่ดองห้าม (ฮะรออม) คือ การอดทนต่อความอยุติธรรมโดยไม่ต่อสู้หรือแก้ไขปัญหา เช่น การกดขี่ข่มเหง เป็นต้น
3. ความอดทนที่ส่งเสริม (มุสตะฮับ) คือ การมีความมานะพยายามที่จะปฏิบัติในสิ่งที่ส่งเสริมให้กระทำ
4. ความอดทนที่น่ารังเกียจ (มักรูฮ์) คือ การอดทนในสภาวะที่พึงหลีกเลี่ยง
5. ความอดทนที่อนุญาต (มุบาฮ์) คือ สิ่งที่อนุญาตให้กระทำในสภาพทั่ว ๆ ไป

ความอดทน อดกลั้น เป็นคุณธรรมที่สำคัญประการหนึ่ง ดังนั้นมุสลิมที่ยึดมั่นในคำสอนของศาสนาย่อมเป็นผู้ที่มีขันติธรรมโดยสามารถอดทนอดกลั้นต่อกิเลสและอารมณ์ในทางลบและสามารถยับยั้งความโกรธความเจ็บแค้นและสามารถให้อภัยได้ ซึ่งเป็นลักษณะที่ประเสริฐอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่พวกเขาจะได้รับความรักและความพอพระทัยจากอัลเลาะห์ รวมถึง มุสลิมพึงปฏิบัติงานด้วยความอดทน เพราะความอดทนเป็นคุณธรรมที่กระตุ้นให้เกิดความพากเพียร พยายามเพื่อความสำเร็จโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ศาสนาอิสลามสอนให้มีความอดทนตักเตือนกันและกันไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก ซึ่งหลักคำสอนดังกล่าวจะถูกถ่ายทอดในพระคัมภีร์อัลกุรอานและพระคัมภีร์อัลหะดีศ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามได้เรียนรู้และประพฤติปฏิบัติตามในการดำเนินชีวิตเมื่อประสบกับความทุกข์หรืออุปสรรค

ตัวอย่างคำสอน

“การทำงานนั้นย่อมมีปัญหาหรืออุปสรรค จำเป็นต้องใช้ความอดทนเพื่อความสำเร็จของงานนั้น ความอดทนเป็นภาระที่หนักมาก ผู้กระทำได้เป็นผู้ศรัทธาอย่างมั่นคงซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีต่อผู้ที่สามารถปฏิบัติได้” (อะหมัด ยี่สุนทรง, 2546: หน้า 68 อ้างถึงใน คูลิต หวันเหล็ม, 2530)

เรื่องความอดกลั้นและการให้อภัยโทษ ดังโองการที่ว่า “และแน่นอนผู้ที่อดทนและให้อภัยแท้จริงนั้นคือส่วนหนึ่งของกิจการที่หนักแน่นมั่นคง” (ศักดา เซะวิเศษ, 2546 อ้างถึงใน อัลกุรอ่าน 42:43)

“และสำหรับผู้อดกลั้นและให้อภัยโทษนั้น แท้จริงการคั่งกล่าวว่าย่อมเป็นงานอันเค็ดเคียวมั่นคง” (ซูเราะห์ อัช-ซุรอ อายะฮ์ที่ 3 อ้างถึงใน อณิส อมาคยกุล, 2543)

“คนที่แข็งแรงไม่ใช่คนที่สามารถเล่นมวยปล้ำได้ แต่เป็นผู้ที่สามารถควบคุมตนเองได้ในเวลาโกรธ” (กิติมา อมรทัต, 2545)

“บุคคลใดผู้ข่มความโกรธ ในขณะที่เขามีอำนาจที่จะกระทำได้ บุคคลนั้นจะได้รับการประทานรางวัลอันยิ่งใหญ่จากพระผู้เป็นเจ้า บุคคลฉลาดและมีสติสัมปชัญญะ คือ ผู้รู้จักข่มกิเลสตัณหาแห่งตน โดยหวังการตอบแทนจากพระผู้เป็นเจ้า แต่บุคคลโง่ไร้สติสัมปชัญญะ คือผู้ปล่อยตนตามกามตัณหา และทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับ การขออภัยต่ออัลเลาะห์” (ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์, 2550)

“เขาผู้เหยียดบุคคลอื่นลงไปด้วยความโกรธ จะเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งและอำนาจก็หาไม่ แต่บุคคลใดอดทนความโกรธ โยนทิ้งได้ บุคคลนั้นจะได้ชื่อว่ามีอำนาจอันเข้มแข็ง ไม่มีเครื่องค้ำค้ำใดที่ดีไปกว่ากลืนความโกรธเพื่อพระเป็นเจ้า” (ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์, 2550)

“พวกเจ้าจงเป็นผู้ที่มีความอดทนเพราะอัลเลาะห์ทรงเป็นผู้ที่มีความอดทน”
 “ผู้ที่มีความอดทนต่อความทุกข์ยากในเวลาตกต่ำและคับขัน ผู้นั้นชื่อว่าเป็นผู้ยำเกรงพระเจ้า”
 (ทองหล่อ วงษ์ธรรมา, 2551)

จากการศึกษาหลักชั้นดิธรรมตามแนวคิดทางศาสนาอิสลามสามารถสรุปได้ว่า
 ชั้นดิธรรม ในศาสนาอิสลามคือ ความสามารถอดทนเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและตกอยู่ในภาวะที่ลำบากดังนี้

1. ความอดทนทางกาย คือ การอดทนต่อความยากลำบากทางกายโดยมี ความพากเพียรพยายามเพื่อความสำเร็จโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

2.ความอดทนทางใจ คือ การอดทนอดกลั้นต่อกิเลสและอารมณ์ทางลบในการดำเนินชีวิต

หลักอะมานะห์

หลักอะมานะห์ (มานี ชูไทย, 2532; อะห์หมัด ยี่สุนทร, 2546; ศักดา เศรษฐวิเศษ, 2546) เป็นคุณสมบัติของมุสลิมที่ดี โดยมีความสำคัญคือการมีความผูกพันกับภาระหน้าที่ที่เขาจะถูกสอบสวน ต่อหน้าพระพักตร์ของอัลเลาะห์ หากกล่าวโดยภาพรวม อะมานะห์ หมายถึง การที่บุคคลหนึ่งต้องประพฤติปฏิบัติหน้าที่รับผิดชอบให้สมบูรณ์และดีที่สุด มีความบริสุทธิ์ใน ชื่อสัตย์ สุจริต รับผิดชอบต่อสิทธิหน้าที่ที่พึงมีต่อเพื่อนมนุษย์ให้ครบถ้วน โดยมีจิตสำนึกรู้สึกรับผิดชอบต่อหน้าที่ และมีระมัดระวังการละเลย หรือละทิ้งต่อหน้าที่

ตามแนวทางของศาสนาอิสลาม บุคคลควรมีอะมานะห์ต่อบุคคลและต่อการประพฤติปฏิบัติตัว ดังต่อไปนี้

- 1.อะมานะห์ที่พึงมีต่ออัลเลาะห์และรอซูล ด้วยการปฏิบัติตามในสิ่งที่พระองค์ทรงใช้ และละทิ้งสิ่งที่พระองค์ทรงห้ามด้วยความบริสุทธิ์ใจและรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่อัลเลาะห์และรอซูลได้บัญญัติไว้อย่างจริงจัง
- 2.อะมานะห์ที่พึงมีต่อที่ประชุม ด้วยการรักษาสติในที่ประชุม ห้ามเปิดเผยเรื่องภายใน และเรื่องราวในที่ประชุม
- 3.อะมานะห์ต่อภรรยาเปรียบต่างๆ ในที่ประชุม กล่าวคือ องค์ประชุมทุกคนต้องรักษาไว้ซึ่งเกียรติในที่ประชุมด้วยการรักษาเคารพภรรยาเปรียบต่างๆที่สร้างขึ้นในที่ประชุม มิฉะนั้นแล้วเกียรติในที่ประชุมก็เป็นโมฆะ ไร้ซึ่งพลังและบทบาทอำนาจ ซึ่งที่ประชุมนั้นต้องมีอะมานะห์ไว้สามที่เท่านั้น คือที่ประชุมเรื่องการฆ่าฟัน เรื่องการละเมิดประเวณีและเรื่องการฉกชิงทรัพย์โดยมิชอบ
- 4.อะมานะห์ระหว่างสามีภรรยา ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างสามี ภรรยา นั้น จะต้องวางอยู่บนฐานของความบริสุทธิ์ใจ บรรยากาศการอยู่ร่วมกันฉันสามีภรรยาภายในบ้านจำเป็นต้องปกปิดไว้ อย่าได้กระจายและเปิดเผยเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว ระหว่างสามีภรรยาให้บุคคลภายนอกรู้เป็นอันขาด

5. อดิฆะหะที่ฟังมีต่อการปฏิบัติหน้าที่รับผิดชอบให้สมบูรณ์และดีที่สุดเนื่องจาก
อิสลามยกย่องสรรเสริญต่อบุคคลที่บริสุทธิ์ใจทำหน้าที่ให้สมบูรณ์และซื่อสัตย์รับผิดชอบต่อสิทธิ
หน้าที่ของมนุษย์ให้ครบถ้วนการที่บุคคลใดละเลยต่อหน้าที่รับผิดชอบมีความบิดพลิ้วคดโกงต่อหน้าที่
รับย่อมก่อให้เกิดความหายนะต่อเสถียรภาพความมั่นคงในสังคมได้

จากการศึกษาหลักอะฆะมานะหะต่อการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ
นิสิตนักศึกษาไทยสามารถนำหลักอะฆะมานะหะต่อการปฏิบัติหน้าที่รับผิดชอบให้สมบูรณ์ในเรื่องการทำ
สิ่งที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงโดยมุสลิมต้องเป็นผู้ที่วางใจได้เชื่อถือได้และมีความรับผิดชอบ
ในหน้าที่ๆ คนได้รับมอบหมาย ซึ่งบุคคลผู้ที่ปฏิบัติตามคำสอนดังกล่าวจะเป็นผู้ที่มีความพยายามและม
ความตั้งใจโดยไม่ท้อแท้กับอุปสรรคเนื่องจากเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในการกระทำสิ่งต่างๆ
ให้ประสบความสำเร็จและมุ่งมาตรฐานที่เป็นเลิศ

ตัวอย่างคำสอน

“มุสลิม เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานต้องปฏิบัติให้สำเร็จลุล่วงไปตามหน้าที่ความ
รับผิดชอบไม่ทำเฉพาะต่อหน้าคนเท่านั้นต้องทำงานสุดความสามารถและรักษาความไว้วางใจตลอดไป
” (อะหมัด ชีสุนทร, 2546: หน้า 67 อ้างถึงใน คุณิต หวันเหลี่ยม, 2530)

“แท้จริงอัลลอฮ์ทรงใช้พวกเจ้าให้มอบคืนบรรดาของฝากแก่เจ้าของของมัน ”
(ศักดา เซะวิเศษ, 2546 อ้างถึงใน อัลกุรอาน 4:58)

“ มุสลิมจะต้องเป็นผู้ที่ไว้วางใจได้ เชื่อถือได้ เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานของหมู่คณะ
ต้องทำให้สำเร็จลุล่วงไปตามที่ได้รับมอบหมาย ไม่ทำเฉพาะต่อหน้าคนเท่านั้นหรือดีแต่รับคำแต่ต้อง
ทำงานสุดความสามารถและต้องรักษาความไว้วางใจนั้นให้คงอยู่ตลอดไป ” (มานี ชูไทย, 2532)

“แท้จริงอัลเลาะห์ทรงบัญชาท่านทั้งหลายให้ปฏิบัติตามอะฆะมานะหะ(สิ่งที่ได้รับ
มอบหมาย)ให้ลุล่วงอย่างครบถ้วนแก่ผู้มอบหมายเถิด ” (ซูเราะฮ์ อัน-นิซาฮ อายะห์ที่ 57 อ้างถึงใน
อณิส อมาตยกุล, 2543)

ดังนั้นคนที่มือเอามาจะหัดดังกล่าว จะมีความรับผิดชอบอย่างแท้จริง โดยทำให้ภาระงานของเขามุ่งสู่เป้าหมายที่วางไว้และเป็นที่เชื่อถือของสมาชิกในสังคม อันส่งผลดีต่อบุคคล ดังนี้

- 1) ได้รับความเชื่อถือและไว้วางใจจากผู้ร่วมงานและผู้อื่น
- 2) การปฏิบัติงานจะพบความสำเร็จทันเวลา และทันต่อเหตุการณ์ ภายใต้สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
- 3) ทำให้เกิดความเชื่อถือในตนเอง เพราะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเรียบร้อย
- 4) ได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่น
- 5) ประสบความสำเร็จในการทำงานและการดำเนินชีวิตเนื่องจากสามารถปฏิบัติงานได้อย่างราบรื่นเพราะทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ด้วยเหตุนี้สามารถสรุปได้ว่าหลักอะมานะห์ที่เหมาะสมต่อการเป็นแนวทางในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย คือ การมีความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลังความสามารถของตน มีความไว้วางใจได้ โดยสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีซึ่งจะต้องเป็นการกระทำอย่างเป็นประจำ ซึ่งบุคคลที่มีคุณสมบัติดังกล่าวจะส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตได้ประสบความสำเร็จ

ตอนที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีการพัฒนานิสิตนักศึกษา

แนวคิด ทฤษฎีที่ เกี่ยว ข้องในการ สร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญ อุปสรรค ของ นิสิตนักศึกษาไทย ประกอบด้วย

2.1 แนวคิดการพัฒนานิสิตนักศึกษาของซิคเคอร์ริงและไรเซอร์ (Chickering & Reisse, 1993)

ในปี ค.ศ.1993 ซิคเคอร์ริงและไรเซอร์ (Chickering & Reisser, 1993) ได้ปรับทฤษฎีแนวคิดในการพัฒนานิสิตนักศึกษาโดยปรับ 7 ด้าน ดังนี้

1.การพัฒนาความสามารถ (Developing Competence) หมายถึง การพัฒนาความสามารถในด้านสติปัญญาโดยฝึกทักษะในการใช้สมองและความคิด การพัฒนาความสามารถทางร่างกายซึ่งรวมถึงผลสัมฤทธิ์ทางกีฬาและศิลปะ มีความแข็งแรงและมีวินัยในตนเอง และความสามารถในด้านสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยฝึกทักษะในการฟัง การร่วมมือและการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและ

ความสามารถที่ซับซ้อนขึ้นในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและตอบโต้ได้อย่างเหมาะสม รวมไปถึงการปรับแนวทางของตนให้เข้ากับเป้าหมายของกลุ่มและการเลือกยุทธวิธีต่าง ๆ ที่หลากหลายเพื่อช่วยให้เกิดความสัมพันธที่ดี

2. การจัดการกับอารมณ์ (Managing Emotions) หมายถึง การรู้จักการควบคุมอารมณ์ มีการยืดหยุ่น รู้จักอารมณ์และความรู้สึกแบบต่าง ๆ และรู้จักที่จะจัดการ จัดระเบียบให้แก่ตนเองมากกว่าเก็บกด

3. การพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองไปสู่การพึ่งพาอาศัยกัน (Moving Through Autonomy Toward Interdependence) หมายถึง การเรียนรู้ที่จะพอใจในตนเอง มีความรับผิดชอบในการบรรลุเป้าหมายที่ตนเลือกไว้ ไม่ถูกชักนำโดยความคิดเห็นของคนอื่น การพัฒนาในด้านนี้จะต้องนำไปสู่ความเป็นอิสระทั้งทางอารมณ์และในด้านความต้องการช่วยเหลือจากภายนอกและนำไปสู่การยอมรับพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

4. การพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างมีวุฒิภาวะ (Developing Mature Interpersonal Relationships) หมายถึง การยอมรับและชื่นชมความแตกต่างระหว่างบุคคลและความสามารถในการใกล้ชิดผูกพันกับผู้อื่น

5. การสร้างอัตลักษณ์เฉพาะตน (Establishing Identity) หมายถึง กระบวนการค้นหาว่าประสบการณ์ชนิดใด ระดับใด และการกระทำประสบการณ์นั้นๆบ่งบอกอะไร ที่จะทำให้เราพึงพอใจ รู้สึกปลอดภัย และมั่นใจในตนเอง

6. การพัฒนาเป้าหมาย (Developing Purpose) หมายถึง การเพิ่มความสามารถในการเป็นคนที่ตั้งใจแน่วแน่ ความสามารถในการประเมินความสนใจและทางเลือกต่างๆ การสร้างความชัดเจนในเป้าหมายต่างๆ การวางแผนและการยืนหยัดอยู่แม้จะมีอุปสรรคต่างๆ โดยจะต้องมีการวางแผนสำหรับการกระทำและมีการกำหนดสิ่งที่ควรทำก่อนใน 3 ด้าน คือแผนและแรงบันดาลใจเกี่ยวกับอาชีพความสนใจส่วนตัว และความผูกพันกับบุคคลอื่นและครอบครัว นอกจากนั้นยังรวมไปถึง

การมีความสามารถที่จะเชื่อมโยงเป้าหมายที่แตกต่างของตนให้อยู่ภายใต้เป้าหมายหลักที่ใหญ่กว่าและมีความหมายมากกว่าและการมีความตั้งใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

7. การพัฒนาความมีคุณธรรม (Developing Integrity) หมายถึง การพัฒนาความมีคุณธรรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ (1) ค่านิยมด้านเกี่ยวกับมนุษย์เปลี่ยนจากการทำตามความเชื่อต่าง ๆ โดยอัตโนมัติไปสู่การรักษาความสมดุลระหว่างความสนใจของตนเองกับความสนใจของเพื่อนมนุษย์ (2) ค่านิยมเกี่ยวกับบุคคลเป็นการยอมรับค่านิยมและความเชื่อต่าง ๆ อย่างมีสติในขณะเดียวกันก็เคารพความคิดเห็นของคนอื่น (3) การพัฒนาความเหมาะสมโดยการประสานระหว่างค่านิยมส่วนตัวกับพฤติกรรมที่ต้องรับผิดชอบต่อสังคม

จากแนวคิดของซิกเคอร์ริงและไรเซอร์ (Chickering & Reisser, 1993) มีข้อที่สอดคล้องในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาในด้านการพัฒนาเป้าหมาย ซึ่งเป็นแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ ความพยายามและการพัฒนา

2.2 แนวคิดทฤษฎีพัฒนาการของอิริคสัน

ทฤษฎีพัฒนาการ ของอิริคสันเชื่อว่าลำดับขั้นพัฒนาการของมนุษย์ดำเนินไปอย่างเป็นระบบระเบียบ และตลอดชีวิตต้องดำเนินไปตามระบบทางร่างกาย ระบบความเป็นคน และระบบของสังคมในฐานะเป็นสมาชิกของสังคม โดยมนุษย์ต้องพยายามปรับตัวโดยปรับสภาพทางจิตใจร่างกายให้เข้ากับสังคม พออายุมากขึ้นร่างกายเจริญเติบโตขึ้น ก็ต้องปรับตัวอยู่เรื่อยๆ เพราะว่าสังคมกำหนดให้มนุษย์แต่ละวัยมีบทบาทต่างกันออกไป

จากเนื้อหาพัฒนาการตามลำดับขั้นของมนุษย์ทั้ง 8 ขั้นของอิริคสันสามารถสรุปปรากฏดังนี้

ตารางที่ 1 พัฒนาการตามลำดับขั้นของมนุษย์ 8 ขั้นของมนุษย์ของอีริกสัน (Erikson, 1968)

ขั้น	วิกฤติการณ์	อายุ	เหตุการณ์สำคัญ
1	พื้นฐานความไว้วางใจและไม่ไว้วางใจ	0-18เดือน	การเลี้ยงดู
2	การช่วยตนเองและความสะอาด	18 เดือน-3 ปี	การฝึกควบคุมการขับถ่าย
3	ความคิดริเริ่มและความรู้สึกผิด	3-6 ปี	กิจกรรมเคลื่อนไหว
4	ความขยันหมั่นเพียรและความต่ำต้อย	6-12 ปี	เรียนรู้ทักษะต่างๆในโรงเรียน
5	การมีเอกลักษณ์และความสับสน	12-18 ปี	มีสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัย
6	ความรู้สึกใกล้ชิดและการแยกตัว	18-35 ปี	สัมพันธภาพเกี่ยวกับความรัก
7	ความสามารถทำงานและความเฉื่อยชา	35-60 ปี	หน้าที่ของบิดามารดา
8	การมีชีวิตสมบูรณ์และความล้มเหลว	60 ปีขึ้นไป	การคิดถึงสิ่งที่ผ่านมายอมรับ

จากตารางที่ 1 ทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสันเป็นทฤษฎีที่อธิบายพัฒนาการของชีวิต ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชรา โดยเชื่อว่าวัยแรกของชีวิตเป็นวัยที่เป็นรากฐานเบื้องต้นและวัยต่อๆ มา ก็สร้างจากรากฐานนี้ สำหรับชีวิตของคนถ้าหากในวัยทารกเด็กทารกได้รับการดูแลอย่างดีและอบอุ่น ก็จะช่วยให้เด็กมีความเชื่อถือนในผู้อื่นที่อยู่รอบๆ ตั้งแต่บิดา มารดา พี่เลี้ยง เป็นต้น ซึ่งเป็นรากฐานที่จะช่วยให้เด็กช่วยตัวเองมีความตั้งใจที่จะทำอะไรเอง และเมื่อโตขึ้นก็จะเป็นผู้ที่รู้สึกว่าคุณสมบัติที่จะทำอะไรได้ (Competence) และนอกจากนี้ จะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และผู้อื่น สามารถที่จะยอมรับสิ่งที่ดีและไม่ดีของตนเองและผู้อื่น สามารถที่จะสนิทสนมกับผู้อื่นทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้ามโดยสนิทใจ โดยไม่มีความอิจฉาว่าเพื่อนจะดีกว่าตน เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้เสียสละไม่เห็นแก่ตัว ดูแลผู้ที่เขารักว่า เต็มใจที่ช่วยให้ความรู้ถ่ายทอดศิลปวิทยาให้คนรุ่นหลัง และเมื่ออยู่วัยชราก็จะมีความสุข เพราะได้ทำประโยชน์ และหน้าที่มาอย่างเต็มที่แล้ว

ตาม ทฤษฎีพัฒนาการอีริกสันถือว่าชีวิตของคนเราแต่ละวัยจะมีปัญหาหรือประสบปัญหาบ้างเป็นธรรมดา แต่บางคนก็จะสามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง และ ดำเนินชีวิตไปตามขั้น แต่บางคนก็มีปัญหาที่อาจจะแก้เองไม่ได้ อาจจะต้องไปหาจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาเพื่อช่วยแก้ปัญหา แต่บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นเรื่องที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และทุกคนมีโอกาสที่จะแก้ไขบุคลิกภาพของตน ซึ่ง

ผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อม ก็มีส่วนที่จะช่วยส่งเสริมหรือแก้ไขบุคลิกภาพของผู้เยาว์ที่อยู่ในความดูแลให้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข

จากข้อมูลที่ได้ศึกษาในทฤษฎีดังกล่าวทั้งจากเอกสาร ตำราทางวิชาการ รวมถึงงานวิจัยสามารถนำทฤษฎีพัฒนาการ 8 ขั้นของอีริกสัน โดยเฉพาะในพัฒนาการขั้นที่ 6 ซึ่งเป็นขั้นที่เกี่ยวกับความรู้สึกใกล้ชิดและการแยกตัว ซึ่งจะอยู่ในช่วงวัย 18-35 ปีโดยนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนานิสิตนักศึกษาซึ่งโดยรวมจะอยู่ในช่วงวัยดังกล่าว สามารถนำมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาโดย จัดกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษายอมรับตนเอง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งจะทำให้เกิดการมองโลกในแง่ดีอันจะส่งเสริมให้ดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.3 แนวคิดทฤษฎีตัวป้อน-สภาพแวดล้อม-ผลลัพธ์ (I-E-O Model) ของแอสติน(Astin)

แอสติน(Astin, 1993) ได้เสนอแนวคิดถึงผลกระทบของสภาพแวดล้อมภายในสถาบันอุดมศึกษาต่อการพัฒนานิสิตนักศึกษาโดยสร้างทฤษฎี ตัวป้อน-สภาพแวดล้อม-ผลลัพธ์ (I-E-O Model) ได้แก่ ตัวป้อน (I=Input) หมายถึงลักษณะของนิสิต นักศึกษาเมื่อแรกเริ่มเข้าสู่สถาบันอุดมศึกษา สภาพแวดล้อม (E=Environment) หมายถึง สภาพแวดล้อมที่เป็นตัวแปร ได้แก่ โปรแกรม นโยบายของสถาบัน คณาจารย์กลุ่มเพื่อน และประสบการณ์ทางการศึกษาที่มีผลต่อผลลัพธ์ (O=Output) หมายถึงคุณลักษณะของนิสิตนักศึกษาภายหลังที่ได้ประสบกับสภาพแวดล้อมต่างๆ แล้ว ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการของนิสิตนักศึกษาสามารถเปรียบเทียบได้จากลักษณะของผลลัพธ์กับตัวป้อน

ด้วยเหตุนี้ การพัฒนาการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา สามารถนำแนวคิด I-E-O Model ในการประยุกต์ใช้ในด้านการจัดสิ่งแวดล้อมในการสนับสนุนการจัดสภาพแวดล้อมให้มีความเหมาะสมและส่งเสริมการเรียนรู้กับนิสิตนักศึกษาไทย

ทั้งนี้การพัฒนานิสิตศึกษานั้น กระบวนการที่จะศึกษาวิจัยการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษามีความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้หลักทฤษฎีข้างต้น เพื่อความ

เข้าใจในธรรมชาตินิสัยนักศึกษาและเป้าหมายที่ถูกต้องของปรัชญาการพัฒนานิสิตนักศึกษา
ในระดับอุดมศึกษา

ตอนที่ 3 แนวทางการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

3.1 การพัฒนาด้านจิตพิสัย

การพัฒนาด้านจิตพิสัยเป็นรูปแบบที่มุ่งช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดความรู้สึก เจตคติที่
พึงประสงค์ ถือว่าเป็นความรู้สึกเชื่อ ศรัทธาต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนเกิดความพร้อมที่จะแสดงการกระทำ
ออกมา จนนำไปสู่การพัฒนาเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ทั้งนี้ตามหลักทฤษฎีการเรียนรู้ จิตพิสัย
สามารถเรียนรู้ได้เหมือนกับลักษณะอื่นๆ ของบุคคล (ลัวัน สายยศ และอังคณา สายยศ , 2543)
นอกจากนี้ การพัฒนาจิตพิสัยทำให้เกิดเจตคติในการพัฒนาเป็นลักษณะนิสัยได้ เนื่องจากการช่วย
ให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักในคุณค่าของค่านิยมที่ต้องการปลูกฝังได้ดี (ทิสนา เขม
มณี, 2542 อ้างถึงใน Bloom, 1956) ทั้งนี้การพัฒนาจิตพิสัยเพื่อให้เป็นลักษณะนิสัยของบุคคลสามารถ
ทำได้โดยการให้บุคคลรับรู้ ฟังพอใจ เห็นคุณค่าและประโยชน์ในสิ่งที่ต้องการจะพัฒนา จากนั้นบุคคล
มีโอกาสนำการพัฒนาดังกล่าวไปใช้ในระบบชีวิตของตนเอง และได้ลงมือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
จนกระทั่งปฏิบัติได้เป็นลักษณะนิสัย (ทิสนา เขมมณี, 2542) จนกลายเป็นลักษณะนิสัยของตน ซึ่ง
นับเป็นขั้นสูงสุดของการพัฒนาทางด้านจิตพิสัย

การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา มุ่งช่วยพัฒนาผู้เรียน
ให้เกิดเจตคติที่พึงประสงค์ในการแสดงการกระทำที่เหมาะสมและนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่
พัฒนาแล้ว จึงสามารถพิจารณาแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย ดังต่อไปนี้

**การพัฒนาด้านจิตพิสัย ตามแนวคิด การสร้างรูปแบบการพัฒนาด้านจิตพิสัย ของ
แครทโวล บลูม และมาเซีย (Instruction Model Based on Affective Domain by Krathwohl,
Bloom & Masia) (Bloom, 1956 อ้างถึงใน ทิสนา เขมมณี, 2554) ประกอบด้วย**

ก. ทฤษฎี/หลักการ/แนวคิดของรูปแบบ

แครทโวล บลูม และมาเซีย ได้จำแนกจุดมุ่งหมายทางการศึกษาออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้าน
ความรู้ (Cognitive Domain) ด้านเจตคติและความรู้สึก (Affective Domain) และด้านทักษะ
(Psychomotor Domain) ซึ่งในด้านเจตคติและความรู้สึก ได้จัดลำดับขั้นการเรียนรู้ไว้ 5 ขั้น
ประกอบด้วย

1. **ขั้นการรับรู้ (Receiving or Attending)** คือ การที่ผู้เรียนได้รับรู้ค่านิยมที่ต้องการจะปลูกฝังในตัวผู้เรียน

2. **ขั้นการตอบสนอง (Responding)** คือ การที่ผู้เรียนได้รับรู้และเกิดความสนใจในค่านิยมนั้น แล้วมีโอกาสดำเนินการตอบสนองในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง

3. **ขั้นการเห็นคุณค่า (Valuing)** คือ ขั้นที่ผู้เรียนได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับค่านิยมนั้น แล้วเกิดเห็นคุณค่าของค่านิยมนั้นทำให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อค่านิยมนั้น

4. **ขั้นการจัดระบบ (Organization)** คือ เป็นขั้นที่ผู้เรียนรับค่านิยมที่ตนเห็นคุณค่านั้นเข้ามาอยู่ในระบบค่านิยมของตน

5. **ขั้นการสร้างลักษณะนิสัย (Characterization)** คือ ขั้นที่ผู้เรียนปฏิบัติตามค่านิยมที่ตนรับมาอย่างสม่ำเสมอและทำจนกระทั่งเป็นนิสัย

ข. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาความรู้สึกรู้สึก/เจตคติ/ค่านิยม/คุณธรรม หรือจริยธรรมที่พึงประสงค์อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการ

ค. กระบวนการของรูปแบบ

ขั้นที่ 1 การรับรู้ค่านิยม (Receiving or Attending)

การจัดประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้รับรู้ค่านิยมนั้นอย่างใส่ใจ

ขั้นที่ 2 การตอบสนองต่อค่านิยม (Responding)

การจัดสถานการณ์ให้ผู้เรียนมีโอกาสดำเนินการตอบสนองต่อค่านิยมในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง

ขั้นที่ 3 ขั้นการเห็นคุณค่าของค่านิยม (Valuing)

การจัดประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เห็นคุณค่าของค่านิยมนั้น

ขั้นที่ 4 ขั้นการจัดระบบค่านิยม (Organizational)

เมื่อผู้เรียนเห็นคุณค่าของค่านิยมและเกิดเจตคติที่ดีต่อค่านิยมและมีความโน้มเอียงที่จะรับค่านิยมนั้นมาใช้ในชีวิตตน ควรกระตุ้นให้ผู้เรียนพิจารณาค่านิยมนั้นกับค่านิยมหรือคุณค่า

อื่นๆของคุณและสร้างความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมต่างๆของคุณ ในขั้นนี้ควรกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่สำคัญคือ

1. การสร้างมโนทัศน์ในคุณค่านั้น (Conceptualization of Value)
2. การจัดระบบคุณค่านั้น (Organization of a Value System)

ขั้นที่ 5 การสร้างลักษณะนิสัย (Characterization by Value)

การส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตามค่านิยมนั้นอย่างสม่ำเสมอโดยติดตามผลการปฏิบัติและให้ข้อมูลป้อนกลับ และการเสริมแรงเป็นระยะๆ จนกระทั่งผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้จนเป็นนิสัย ในขั้นนี้ผู้สอนควรพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรม ดังนี้

1. การมีหลักยึดในการตัดสินใจ (Generalization)
2. การปฏิบัติตามหลักยึดนั้นจนเป็นนิสัย (Characterization)

การดำเนินการตามขั้นตอนที่ 5 ไม่สามารถดำเนินการได้ในระยะเวลาอันสั้น ต้องอาศัยเวลา โดยเฉพาะในขั้นที่ 4 และในขั้นที่ 5 ต้องการเวลาและประสบการณ์ ซึ่งอาจจะมากน้อยแตกต่างกันไปในผู้เรียนแต่ละคน

ง. ผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนตามรูปแบบ

ผู้เรียนจะได้รับการปลูกฝังค่านิยมที่พึงประสงค์จนถึงระดับที่สามารถปฏิบัติได้จนเป็นนิสัย นอกจากนั้นผู้เรียนยังได้เรียนรู้กระบวนการในการปลูกฝังค่านิยมให้เกิดขึ้น ซึ่งผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในการปลูกฝังค่านิยมอื่นๆ ให้แก่ตนเองหรือผู้อื่นต่อไป

3.2 กิจกรรมในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิต

นักศึกษาไทย ผู้วิจัยจัดนอกเหนือเวลาเรียนของนักศึกษาโดยใช้เวลาที่จัดกิจกรรมจะอยู่ในช่วงหลังเวลาเลิกเรียน ครั้งละ 90 นาที เริ่มตั้งแต่เวลา 16.30 น.- เวลา 18.00 น. คิดเป็นสัปดาห์ละ 5 ครั้ง รวมทั้งหมด 27 ครั้ง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ซึ่งจะใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมตามรูปแบบงานวิจัยครั้งนี้ รวมเวลาเป็น 5 สัปดาห์

เนื่องจากการจัดกิจกรรมอยู่ในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้าจึงจัดสถานที่ให้กลุ่มตัวอย่างได้พักผ่อนตามอัธยาศัยและจัดอาหารว่างให้รับประทานก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม ใช้เวลา 20 นาที

ลำดับในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยเริ่มจากความสามารถในการรับรู้ในตนเองเนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวเป็นการพัฒนาเจตคติทัศนคติ เพื่อนำไปสู่การปรับพฤติกรรม ดังนั้นจึงต้องเริ่มจากการรับรู้ในตนเองก่อนทั้งนี้เพื่อรับรู้ระดับความสามารถในการควบคุมตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค จึงพัฒนาในด้านอื่นๆ ตามมาโดยเรียงลำดับการจัดกิจกรรมในการฝึกอบรมให้เหมาะสมกับการส่งเสริมการเรียนรู้ในแต่ละองค์ประกอบให้มีประสิทธิภาพ

3.2.1 การฝึกอบรม

การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่อาศัยการดำเนินการอย่างเป็นระบบและขั้นตอนที่มีการวางแผนที่ดีและมีการกระทำที่ต่อเนื่องโดยเสริมสร้างเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) และเจตคติ (Attitude) อันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เกิดการพัฒนาตน (ชูชัย สมितिไกร, 2551) ประกอบด้วย

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

โดยกำหนดเป้าหมายการฝึกอบรมจะต้องเปลี่ยนแปลงความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เป็นไปในทางใดระดับหนึ่ง ซึ่ง

2. แนวทางการจัดเนื้อหาในกิจกรรม

ระบุสิ่งที่ต้องการจะให้เกิดการเรียนรู้ ได้แก่ (1) ความรู้หรือข้อมูลที่ต้องการให้รู้ (2) ทักษะที่ต้องการให้รู้ (3) แบบฝึกหัดหรือกิจกรรมที่ต้องการให้ฝึก

3. การกำหนดระยะเวลาการฝึกอบรม

1. การกำหนดระยะเวลาทั้งหมดของการฝึกอบรม

การกำหนดระยะเวลาในการฝึกอบรมขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และเนื้อหาการฝึกอบรม รวมทั้งพื้นฐานความรู้ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม การฝึกอบรมที่ต้องการให้ผู้รับการอบรมเปลี่ยนแปลงทักษะหรือทัศนคติ ใช้ระยะเวลานานกว่าการฝึกอบรมที่ต้องการให้เกิดความรู้ความเข้าใจ

2. การแบ่งสรรเวลา

เมื่อกำหนดระยะเวลาโดยรวมของการฝึกอบรม จากนั้นแบ่งสรรเวลาสำหรับการฝึกอบรมในแต่ละหัวข้อ ดังนี้

2.1 เทียบเคียงวัตถุประสงค์และเนื้อหาทั้งหมด กับจำนวนชั่วโมงของการฝึกอบรมที่มีอยู่ จากนั้นแบ่งสรรเวลาที่จะให้เข้ากับวัตถุประสงค์และเนื้อหาในแต่ละหัวข้อตามความเหมาะสม

2.2 วัตถุประสงค์และเนื้อหาที่มีความสำคัญและความยากมาก ควรจะมีเวลาสำหรับการฝึกอบรมมากกว่าวัตถุประสงค์และเนื้อหาที่มีความสำคัญและความยากน้อย

ตัวอย่าง โครงสร้างเวลาการฝึกอบรม

การกำหนดระยะเวลาการฝึกอบรมโดยพิจารณาจากกระบวนการฝึกอบรมโดยแบ่งเป็น 4 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ระยะที่ 2 ระยะเวลาการฝึกอบรม (1 เดือน)

ระยะที่ 3 ระยะการรักษาและถ่ายโอนการเรียนรู้

ระยะที่ 4 การประเมินผลความสำเร็จ

4. การเลือกใช้วิธีการฝึกอบรม

หลักเกณฑ์การเลือกใช้วิธีการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ควรคำนึงถึง

4.1 วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

การเลือกวิธีการฝึกอบรมจะต้องพิจารณาถึงการฝึกอบรมต้องการให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมอย่างไร เกิดความสามารถกระทำสิ่งใด ทั้งนี้เพราะวัตถุประสงค์ต่างกันอาจต้องใช้วิธีการฝึกอบรมที่ต่างกันด้วย

4.2 ภูมิหลังของผู้เข้ารับการอบรม

การเลือกวิธีการฝึกอบรม ต้องคำนึงถึงตัวแปร เช่น อายุ เพศ ระดับการศึกษา และประสบการณ์ เป็นต้น

4.3 การกระทำจริง

การเลือกวิธีการฝึกอบรมควรให้ผู้รับการอบรมได้ฝึกฝนกับการดำเนินชีวิตจริง

5. วิธีการการจัดกิจกรรม (ทศนา แจมมณี, 2554) ประกอบด้วย

5.1) กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นการศึกษากรณีหรือเรื่องราวซึ่งได้รวบรวมขึ้นจากเหตุการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นจริง เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ภายใต้สถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับความจริงมากที่สุดและเป็นวิธีการที่เหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มเล็กๆ

5.2) บทบาทสมมติ (Role Playing) กระบวนการที่ใช้ในการช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดโดยการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสวมบทบาทในสถานการณ์จำลองซึ่งมีความใกล้เคียงกับความเป็นจริง และแสดงออกตามความรู้สึกนึกคิดของตนและนำเอาการแสดงออกของผู้แสดง ทั้งทางด้านความรู้ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่สังเกตพบมาเป็นข้อมูลในการอภิปราย เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์

5.3) สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจำลองแบบสถานการณ์จริงเป็นวิธีการที่นำมาช่วยในการศึกษาวิเคราะห์และหาผลลัพธ์เพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหาในด้านต่างๆ วิธีการโดยสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เข้าฝึกอบรมลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เข้าฝึกอบรมได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง

5.4) การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) การจัดแบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็นกลุ่มย่อยจำนวนระหว่าง 5-20 คน เพื่อประชุมพิจารณาหรืออภิปรายกันในหัวข้อและเวลาที่กำหนด โดยอาศัยความรู้และประสบการณ์ที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหรือสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มมีจนได้ผลสรุป

5.5) เกม (Game) กระบวนการที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดโดยการเล่นเกมตามกติกาและนำเนื้อหาข้อมูลของเกม พฤติกรรมการเล่น วิธีการเล่น และผลการเล่นเกมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาอภิปรายเพื่อสรุปการเรียนรู้

5.6) การสร้างจินตภาพ (Imaginary) วิธีการช่วยลดความตึงเครียดทั้งทางกายและทางจิตใจโดยวิธีการสร้างภาพในสมอง (Mental Image) ทำให้เกิดการเรียนรู้และแก้ไขข้อบกพร่องของ

ตนเองซึ่งจะสามารถนำสภาพจิตใจของตนเองกลับคืนสู่สภาวะปกติได้เป็นอย่างดี (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551 อ้างถึงใน Shapiro, 1997)

5.7) สุนทรียสนทนา (Dialogue) เป็นกระบวนการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับวิธีการสื่อสาร การสนทนา ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในการนำไปสู่การเรียนรู้ร่วมกันของมนุษย์และเป็นการฝึกฝนการมีสติแห่งตน (จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2550)

5.8) การเจริญสติ เป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติ โดยการฝึกเฝ้าสังเกตและดูแลตนเองทั้งทางกาย วาจา และใจ อย่างใคร่ครวญ (จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2550)

5.9) ตารางโจฮารี (Johari's window) เป็นตัวแทนของความจำเป็นสำหรับรับฟังคำติชมจากผู้อื่นซึ่งจะช่วยปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นโดยมีจุดหลักคือ รับฟัง, ยอมรับในสิ่งที่ถูกต้อง และปรับปรุง (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2544)

5.10) การพูดคุยกับตนเอง (Self Talk) เป็นความคิดแก่ความรู้สึกแบบการบำบัดทางอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) โดยการพูดคุยให้สติเตือนอยู่ในตนฟัง (Inner Voice) (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551 อ้างถึงใน Shapiro, 1997)

6.การประเมินผล (Evaluation)

การประเมินผลการฝึกอบรม สามารถกระทำได้โดยอาศัยเกณฑ์ 4 ประเภท ได้แก่

6.1) ปฏิกริยา คือ ความรู้สึกของผู้รับการอบรมที่มีต่อการฝึกอบรม ซึ่งครอบคลุมทั้งด้านเนื้อหา วิทยากร วิธีการอบรม และสภาพแวดล้อมต่างๆของการฝึกอบรม

6.2) การเรียนรู้ คือเกณฑ์ที่บ่งชี้ว่าผู้รับการอบรมมีความรู้ ทักษะ หรือทัศนคติเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีกว่าเดิมหรือไม่ มีวิธีการประเมินการเรียนรู้ 3 ลักษณะ ได้แก่

(1) ความรู้ (Knowledge) คือ การประเมินระดับความรู้ของผู้รับการอบรมโดยใช้แบบทดสอบความรู้

(2) ทักษะ (Skills) คือ การตรวจสอบว่าผู้เรียนมีการพัฒนาด้านทักษะเพิ่มขึ้นหรือไม่ ซึ่งวิธีการประเมินที่ดีที่สุดคือ การให้ผู้เรียนได้แสดงหรือกระทำทักษะนั้นๆออกมา

(3) ทัศนคติ (Attitude) คือ การประเมินทัศนคติเป็นการวัดความเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึกของผู้รับการอบรมที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.3) พฤติกรรม คือ การประเมิน โดยใช้เกณฑ์พฤติกรรม คือการประเมินพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ภายหลังจากการฝึกอบรม ประเมินจากการนำผลการฝึกอบรมหรือการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการสังเกตพฤติกรรมจากการสอบถามความคิดเห็นจากคณาจารย์เพื่อนนิสิตนักศึกษาหรือการรายงานตนเอง

6.4) ผลลัพธ์ คือ การประเมินผลการฝึกอบรมหรือการจัดกิจกรรมว่าได้มีส่วนช่วยในการส่งเสริมและพัฒนานิสิตนักศึกษาให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามวัตถุประสงค์ โดยอาศัยแบบวัด โดยเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรมหรือการเข้าร่วมกิจกรรม

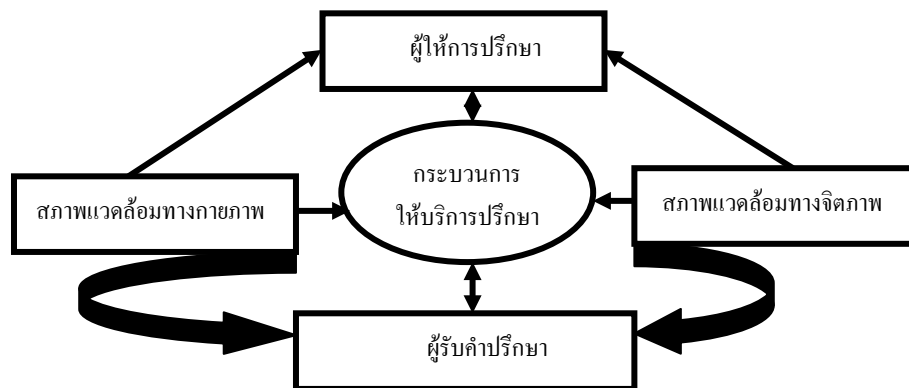
3.2.2 การให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาได้รับการพิจารณาว่าเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพการให้ความช่วยเหลืออย่างหนึ่งเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้และเป็นการร่วมมือกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาในการหาแนวทางในการลดหรือขจัดปัญหาที่เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ให้หมดสิ้นไปซึ่งการให้คำปรึกษาจะเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลปกติที่มีปัญหาในลักษณะปกติโดยผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตัวได้ดีขึ้นในขณะที่ดำเนินชีวิตในสังคมซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตที่ดี เข้าใจในตนเอง ยอมรับในตนเองและยอมรับผู้อื่น ได้มากขึ้นซึ่งจะช่วยให้การทำงานร่วมกับผู้อื่นมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นอันเป็นการสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมต่อไป (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544; วัชร ทรัพย์มี, 2546)

ด้วยเหตุนี้ลักษณะที่สำคัญของการให้คำปรึกษาคือ กระบวนการป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหาและส่งเสริมพัฒนาการ โดยมีจุดประสงค์ที่สำคัญ 5 ประการ ประกอบด้วย

1. เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. เพื่อปรับปรุงความสามารถของผู้รับบริการในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
3. เพื่อส่งเสริมความสามารถของผู้รับบริการในการแก้ปัญหา
4. เพื่อส่งเสริมกระบวนการตัดสินใจ
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่

ดังนั้นองค์ประกอบสำคัญของการให้คำปรึกษาจึงประกอบด้วย ผู้ให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษา สภาพแวดล้อมทางกายภาพและสภาพแวดล้อมทางจิตภาพ ดังภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ 11 องค์ประกอบของการให้คำปรึกษา (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์, 2545)

ผู้ให้การปรึกษาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในกระบวนการให้การปรึกษาเนื่องจากเป็นผู้ที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการให้คำปรึกษามากที่สุด ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาควรเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพและมีเจตคติที่เหมาะสมโดยเป็นผู้ที่เข้าใจและยอมรับในตนเอง ตระหนักในค่านิยมและความเชื่อของตนเอง สามารถพัฒนาสัมพันธภาพอันอบอุ่นและใกล้ชิดผู้อื่น เป็นคนเปิดเผย มีความรับผิดชอบ และต้องเป็นผู้ที่มีจรรยาบรรณต่อวิชาชีพอย่างมั่นคง รวมทั้งเป็นผู้ที่มีความรู้ทักษะในการให้การปรึกษาและเป็นผู้ที่มีเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

ส่วนผู้รับการปรึกษาจัดได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการให้บริการปรึกษา เพราะหากขาดองค์ประกอบนี้กระบวนการให้การปรึกษาจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ซึ่งสิ่งที่ควรพิจารณาในตัวของผู้รับคำปรึกษาคือ (1) ลักษณะเด่นของพัฒนาการเฉพาะวัยเพราะลักษณะเฉพาะของแต่ละวัยทำให้เกิดปัญหาที่แตกต่างกันแม้จะเป็นปัญหาเดียวกันแต่ระดับความเข้มข้นและซับซ้อนต่างกัน (2) ประสบการณ์ชีวิตตามวัยซึ่งบุคคลแต่ละวัยมีประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกันซึ่งประสบการณ์ในวัยเด็กจะอยู่ในวงแคบกว่าประสบการณ์ในวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ซึ่งได้รับอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมทั้งในครอบครัว และการดำเนินชีวิตในสังคมมากกว่า และ (3) จุดเน้นของปัญหาที่พบในแต่ละวัยซึ่งจุดเน้น

ของปัญหาสำหรับวัยรุ่นจะเป็นปัญหาส่วนตัวที่ได้รับอิทธิพลมาจากสภาพแวดล้อมในสังคมเป็นส่วนใหญ่ องค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพเป็นสภาพแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมซึ่งมีส่วนส่งเสริมให้การให้การศึกษามีประสิทธิภาพ ได้แก่ วัสดุ อุปกรณ์ หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และสภาพห้องหรือที่นั่งขณะให้การปรึกษาโดยควรเป็นห้องสำหรับการปรึกษาโดยเฉพาะเป็นมุมสงบที่ไม่มี การรบกวนกลางคันระหว่างกระบวนการให้การปรึกษาและมีการตกแต่งซึ่งส่งผลให้เกิดบรรยากาศที่ดี เช่น ต้นไม้หรือดอกไม้ ทั้งนี้การจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสมจะนำไปสู่สภาพแวดล้อมทางจิตภาพที่เอื้ออำนวยให้เกิดความสบายใจและผ่อนคลายต่อผู้รับการปรึกษาซึ่งสภาพแวดล้อมทางจิตภาพที่ดีควรเป็นสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทางบวกทั้งแก่ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ทั้งนี้สภาพแวดล้อมทางจิตภาพที่เหมาะสมในกระบวนการให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น เชื่อถือศรัทธาในตัวผู้ให้การปรึกษา

นอกจากนี้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มารับการปรึกษาที่มีผลทางบวกต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมผู้ให้และผู้รับการปรึกษาเมื่อมีการปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัญหาลักษณะเดียวกันก็ถือเป็นสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบทางด้านจิตภาพเช่นกัน

จากการศึกษาจุดมุ่งหมาย แนวคิดและองค์ประกอบของการให้การปรึกษาโดยพิจารณา ร่วมกับแนวคิดในการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยสามารถจัดกิจกรรมการให้การปรึกษา เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้คงความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่ได้รับการพัฒนาจากกิจกรรมฝึกอบรมและส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพสูงสุดที่พึงมีต่อไป

ด้วยเหตุนี้การให้คำปรึกษาที่เหมาะสมตามแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค และเหมาะสมในการให้คำปรึกษาแก่กลุ่มนิสิตนักศึกษา คือ การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแบบพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์ (Glasser, 1975) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

การให้คำปรึกษา เชิงจิตวิทยาตาม แบบพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์

การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) เป็นทฤษฎีที่วิลเลียม

กลาสเซอร์ เสนอและนำไปปฏิบัติในการให้คำปรึกษา โดยเริ่มขึ้นในปี ค.ศ. 1960 ผู้ที่มีส่วนในการพัฒนาทฤษฎีนี้คือ กลาสเซอร์ และ โรเบิร์ต วูบเบิลดิง ทฤษฎีนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานการมองมนุษย์ในแง่ดี สนับสนุนการช่วยเหลือที่ให้ความสำคัญกับความคิดและพฤติกรรมปัจจุบัน โดยช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จมากขึ้นต่อการได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐาน และเป็นการช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนเอง โดยช่วยเหลือบุคคลให้รู้จักกับการเผชิญความจริง ปรับปรุงการรับรู้ของตนให้มีความสอดคล้องกับความเป็นจริง โดยที่บุคคลต้องรู้จักสังเกตความต้องการของตน สามารถประเมินพฤติกรรมของตนเอง สามารถตอบสนองความต้องการของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและยอมรับว่าพฤติกรรมนั้นเป็นผลจากแรงผลักดันจากภายในของตนและเป็นแรงจูงใจที่แสดงออกมาเพื่อควบคุมการรับรู้ของตนต่อสถานการณ์นั้น

การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) มีความเหมาะสมอย่างมากในการให้การปรึกษากลุ่ม (วัชรีย์ ทรัพย์มี, 2547) เพราะนิสิตนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งมักจะเปิดเผยตัวเองกับเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่าผู้ใหญ่ การสนับสนุนจากเพื่อนรุ่นเดียวกันจะทำให้สมาชิกเกิดความกล้าที่จะแสดงออกในการนำปัญหามาอภิปรายกันและบรรยากาศของกลุ่มจะช่วยเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาการในการประเมินพฤติกรรมในแง่ของความถูกต้อง ความรับผิดชอบ และความเป็นจริง ได้รวดเร็วกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล สมาชิกกลุ่มสามารถนำหลักการที่ได้มาประยุกต์ใช้ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ได้เรียนรู้ทักษะทางสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นหลังจากจบชั่วโมงการให้คำปรึกษา นอกจากนี้สมาชิกยังได้สังเกตพฤติกรรมและการสะท้อนกลับแก่กันและกันได้อีกด้วยซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัจจุบันมีการนำวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแบบพิจารณาความเป็นจริงไปใช้กับบุคคลที่มีปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ ตลอดจนบุคคลหรือกลุ่มที่ต้องการพัฒนาตนเองให้มีความสำเร็จในระยะต่อมามีการนำหลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแบบพิจารณาความเป็นจริงไปใช้อย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในวงการศึกษา รวมทั้งนำไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน วิธีดังกล่าวสามารถป้องกันปัญหาพฤติกรรมและส่งเสริมให้บุคคลมีความรับผิดชอบ ประสบความสำเร็จ โดยเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน ช่วยให้บุคคลสามารถรู้จักตนเอง สามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จได้

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแบบพิจารณาความเป็นจริง

กลาซเซอร์ (Glasser, 1975) ได้สรุปกระบวนการที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยใช้ระบบ ดับเบิลยู ดี อี พี (Procedures That Lead to Change : The WDEP System) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.การสำรวจความต้องการการรับรู้ของบุคคล (Wants, Needs and Perception) หรือ ดับเบิลยู (W) คือ การที่ผู้ให้การศึกษาช่วยให้ผู้รับบริการค้นพบความต้องการของเขา

2.การมุ่งเน้นที่พฤติกรรมกระทำในปัจจุบัน (Focus on Current Behavior/Doing/Direction) หรือ ดี (D) คือ ทิศทางหรือการกระทำ หลังจากผู้ที่ได้รับการปรึกษาได้ค้นพบสิ่งที่เขาต้องการ หรือ การที่ผู้ให้การศึกษาอธิบาย (Describe) วิถีชีวิตของเขาว่าเขาทำอะไรในแต่ละวัน เช่น “ตอนนี้คุณกำลังทำอะไร” “ในสัปดาห์ที่ผ่านมาคุณทำอะไร” “คุณต้องการทำอะไรในอนาคต” เป็นต้น

3.การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเอง (Getting Clients to Evaluation Their Behavior) หรือ อี (E) คือ การที่ผู้ให้การศึกษาช่วยให้ผู้รับบริการ ประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยการตั้งคำถามว่าการกระทำดังกล่าวบังเกิดผลอย่างไร

4.การวางแผนเพื่อการกระทำ (Planning and Action) หรือ พี (P) คือ การที่ผู้ให้การศึกษาช่วยให้ผู้รับบริการวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ซึ่งแผนที่วางไว้ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

- 4.1) แผนการนั้นอยู่ในขอบข่ายที่ผู้รับบริการจะปฏิบัติได้
- 4.2) แผนการที่ดีจะต้องง่ายต่อความเข้าใจ กะทัดรัด เจาะจง วัดได้ ยืดหยุ่น และสะดวกต่อการเปลี่ยนแปลง
- 4.3) แผนการนั้นต้องปฏิบัติได้จริง ผู้ให้การศึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับบริการวางแผนที่จะปฏิบัติได้จริง แม้จะเป็นแผนที่เล็กไม่ใหญ่โตนักแต่ก็นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- 4.4) แผนการนั้นต้องเป็นสิ่งที่ผู้รับบริการอยากจะทำ
- 4.5) แผนการนั้นจะต้องปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น
- 4.6) แผนการนั้นจะต้องปฏิบัติได้ทันที

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแบบพิจารณาความเป็นจริง

1. มีหน้าที่ทำให้สมาชิกมีความต้องการร่วมกับผู้นำที่จะทำงานร่วมกัน เพื่อบรรลุ

เป้าหมายของกลุ่มและสมาชิก

2. มีบทบาทแสดงความอบอุ่น อาหาร เป็นมิตร เคารพ มองโลกในแง่ดี มีความจริงแท้

3. แสดงบทบาทเป็นทั้งครู ผู้ฟัง เพื่อน และพันธมิตรของสมาชิก

4. เปิดเผยตัวเองต่อสมาชิกแต่กระทำอย่างจำกัด

5. ใช้สรรพนาม “ เรา ” เพื่อเน้นความต้องการให้เกิดความร่วมมือช่วยกัน ในกระบวนการ

การกลุ่ม

6. ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมและสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากกว่าอารมณ์

7. ใช้คำถามที่ขึ้นต้นด้วย “อะไร” มากกว่า “ทำไม” และจะไม่กดดัน ประเมินหรือ

บีบบังคับสมาชิก แต่จะทำให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจโดยการให้กำลังใจ สนับสนุน และมีทัศนคติ

การมองโลกในแง่ดี

8. มีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกวางแผนที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ดำเนินการ

ทำข้อตกลงกับสมาชิกในการแสดงพฤติกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมาย

9. มีหน้าที่ให้สมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมและความต้องการของตนทั้งนี้หลีกเลี่ยงการ

เสียเวลากับการแก้ตัว พยายามเคลื่อนไปข้างหน้ามากกว่าถอยหลัง

10. ผู้นำกลุ่มควรสร้างแรงจูงใจและสนับสนุนให้สมาชิกเกิดการมุ่งมั่นที่จะแสดง

พฤติกรรม

11. ใช้ระบบดับเบิลยู ดี อี พี (WDEP) เพื่อชี้แนะกระบวนการปรึกษา สอนการวางแผนและ

ทักษะอื่น ๆ ที่สำคัญแก่สมาชิก นอกจากนี้อาจใช้วิธีการต่างๆ ที่สร้างสรรค์หรือการจินตนาการเพื่อช่วย

ให้สมาชิกมีความตั้งใจไม่ล้มเลิกแผนการหรือช่วยให้สมาชิกเกิดมุมมองใหม่

12. ใช้คำพูดที่ทำให้สมาชิกตระหนักในความรับผิดชอบต่ออารมณ์และพฤติกรรมของตน

เช่น “ขณะนี้คุณกำลังทำอะไร”

13. แสดงบทบาทเป็นตัวแทนของสังคม กำกับความต้องการและพฤติกรรมของสมาชิก

โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง กฎกติกาของสังคมและกฎหมาย

14. มีความมุ่งมั่นที่จะช่วยสมาชิกให้บรรลุเป้าหมายและจะต้องไม่ยอมแพ้

15. ช่วยสอนให้สมาชิคนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแบบพิจารณาความเป็นจริง
ของกลาสเซอร์สามารถสรุปลักษณะเฉพาะและข้อดี ดังนี้

1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแบบพิจารณาความเป็นจริง เป็นทฤษฎีการ
ช่วยเหลือในระยะสั้นและจัดการกับสิ่งที่ปัญหาในระดับรู้ตัว ผู้รับการปรึกษาได้รับการประเมิน
พฤติกรรมของตน โดยมีการวางแผนที่จะแสดงพฤติกรรมใหม่ และมีความตั้งใจแน่วแน่

2. หลักการของทฤษฎีนี้ประสบความสำเร็จในการประยุกต์ใช้ในสถานศึกษา
ระดับอุดมศึกษา

3. การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแบบพิจารณาความเป็นจริง
อย่างตรงไปตรงมา พบว่าประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาในการ
ปรับปรุงพฤติกรรม (ดวงมณี จงรักย์, 2549)

ทั้งนี้การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาความเป็นจริง ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามี
ความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการที่จะตอบสนองต่อความ
ต้องการของตนเองได้ อันเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงตนจากผู้ที่มโนเป็น
ผู้ล้มเหลวไปสู่ ผู้ที่ประสบความสำเร็จ ดังนั้นผู้วิจัยเชื่อว่ามีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้พัฒนาการ
เรียนรู้วิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มจะเป็นผู้ที่มี
ปัญหาในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้เพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการกับปัญหาหรือความคับข้องใจของ
ตนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยภายในประเทศไทย

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในประเทศไทย
ตั้งแต่ปีพ.ศ.2547 จนถึงปัจจุบัน ดังนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาและเยาวชน
อรรถพล ระวีโรจน์ (2547) ได้ศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของ
นิสิตนักศึกษาคณะสัตวแพทย์ ชั้นปีที่ 6 ในประเทศไทย และพิจารณาปัจจัยที่มีส่วนสัมพันธ์กับ

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค เครื่องมือหลักที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มนิสิตนักศึกษาเป็นจำนวน 498 ชุด ได้กลับคืนมาทั้งสิ้น 328 ชุด คิดเป็นอัตราการตอบกลับร้อยละ 66.3 จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ สามารถสรุปได้ว่าค่าระดับความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์อยู่ในเกณฑ์สูงในด้านความคาดหวังต่อเนื้องานและความคาดหวังต่อระดับคุณภาพชีวิตในการทำงาน และค่าระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีคะแนนรวมอยู่ในเกณฑ์ ปานกลางถึงสูง ส่วนผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงคู่พบว่า ภูมิลาเนาที่เติบโตและความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคทั้งนี้เมื่อนำตัวแปรดังกล่าวเข้าวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบเพียงตัวแปรเดียวคือ ความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์ที่สามารถทำนายความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา

ส่วนอนันต์ ดุลยพิรติส (2547) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถด้านการเรียน และนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีภูมิหลังแตกต่างกันในด้านเพศ ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและระดับชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 761 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และ แบบสำรวจนิสัยในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง และวิเคราะห์เปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธีของดันเน็ต (Dunnett'T3) พบว่านิสิตนักศึกษามีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับสูง มีความมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนค่อนข้างมากและมีนิสัยในการเรียนดีพอใช้

ในงานวิจัยของ สุกะ อภิญญาภิบาล (2550) ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยการมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่ออำนาจภายในตน ลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค พร้อมทั้งศึกษาค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยเชิงสาเหตุต่าง ๆ ข้างต้นที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคต้น ปีการศึกษา 2549 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 431 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบสองขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตน และแบบสอบถามลักษณะความเป็นชายและลักษณะความเป็นหญิง ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการประมาณค่าเฉลี่ยและการวิเคราะห์

การถดถอยพหุคูณ ซึ่งผลการวิจัยพบว่านิสิตมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับสูง การมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่งอนาคต และความเชื่ออำนาจภายในตนในระดับปานกลาง ลักษณะความเป็นชายและลักษณะความเป็นหญิงในระดับค่อนข้างสูง ส่วนตัวแปรการมองโลกในแง่ดี ความเชื่ออำนาจภายในตนลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้งนี้ลักษณะมุ่งอนาคตไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ส่วนค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตน ลักษณะความเป็นชายและการมองโลกในแง่ดีส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐาน เท่ากับ .174, .132 และ 130 ตามลำดับ โดยตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคตและลักษณะความเป็นหญิงไม่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

เช่นเดียวกับ วันเพ็ญ ยอดคง (2550) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความถนัดเฉพาะวิชาชีพพยาบาล กับความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล รวมทั้งศึกษาค่าน้ำหนักความสำคัญของความถนัดเฉพาะวิชาชีพพยาบาล เชาวน์อารมณ์ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค จริยธรรมในวิชาชีพพยาบาล ที่ส่งผลต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2548 ของวิทยาลัยพยาบาลในเครือข่ายภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 8 สถาบัน กลุ่มตัวอย่าง 405 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบวัดความถนัดเฉพาะวิชาชีพพยาบาล แบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์ แบบทดสอบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค และแบบทดสอบวัดจริยธรรมในวิชาชีพพยาบาล ส่วนความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลวัดจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มวิชาชีพการพยาบาล ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ความถนัดเฉพาะวิชาชีพพยาบาล เชาวน์อารมณ์ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและจริยธรรมในวิชาชีพพยาบาล มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ส่วนน้ำหนักความสำคัญของความถนัดเฉพาะวิชาชีพพยาบาลและจริยธรรมในวิชาชีพพยาบาลส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ ส่วนเชาวน์อารมณ์และความสามารถในการเผชิญอุปสรรคส่งผลต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

รัชนิดา สบายวรรณ (2547) ได้สร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 1,681 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น ศึกษาโดยใช้เครื่องมือเป็นแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่สร้างขึ้นตามแนวคิดของ สต็อลทซ์ (Stoltz) จำนวน 2 ฉบับ คือ ชนิดสถานการณ์และข้อความแบบไบโพลาร์ (bipolar) ฉบับละ 40 ข้อ แต่ละฉบับประกอบด้วย 5 ด้าน คือด้านควบคุมอารมณ์ ด้านการวิเคราะห์ต้นทุนต่อของอุปสรรค ด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเอง ด้านการรับรู้และเข้าถึงอุปสรรค และด้านความอดทนต่ออุปสรรค ซึ่งการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ทำการทดสอบ 3 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่าแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 2 ฉบับที่สร้างขึ้นมีโครงสร้างสอดคล้องกับแนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามรูปแบบแนวคิดของสต็อลทซ์ (Stoltz) ส่วนค่าความเที่ยงโดยการวิเคราะห์ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาพบว่าแบบวัดชนิดสถานการณ์มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .8263 และแบบวัดข้อความแบบ ไบโพลาร์ (bipolar) มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .8921 เกณฑ์ปกติของแบบวัดชนิดสถานการณ์มีคะแนนที่ปกติอยู่ระหว่าง T 22 ถึง T 77 และแบบวัดข้อความแบบไบโพลาร์ (bipolar) มีคะแนนที่ปกติอยู่ระหว่าง T 17 ถึง T80

วิสุทธิ วนาอินทรยุทธ (2548) ได้สร้างแบบวัด “ความฉลาดในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค” จากการนำแนวคิดและรูปแบบของคำถามจากแบบวัด (The Adversity Response Profile Quick Take) ของสต็อลทซ์ (Stoltz Paul G , 1997) ซึ่งได้เสนอถึงองค์ประกอบในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคประกอบด้วย 4 มิติ คือ การควบคุม (Control) การรับรู้ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง (Origin And Ownership) การเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ (Reach) และความอดทน (Endurance) โดยผู้วิจัยได้สร้างข้อคำถามโดยการประยุกต์แนวคิดของแบบวัด (The Adversity Response Profile Quick Take) ของสต็อลทซ์ (Stoltz Paul G,1997) ขึ้นมาใหม่เพื่อให้เหมาะสมกับบริบททางการศึกษา และรายการข้อคำถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าตามความรู้สึกรู้สึกมี 5 ระดับ มีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ

นันทิยา วชิรลาภไพฑูริย์ (2547) ได้ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคจากประชากรจำนวน 81 คน นำมาวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคด้วยแบบสอบถามที่มีระดับความเชื่อมั่น 0.80 ซึ่งมีลักษณะเป็น 2 ขั้ว ในแต่ละข้อ มีสถานการณ์เพียงสถานการณ์เดียว ซึ่งคัดแปลงข้อคำถามบางข้อมาจาก ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์ และปรับ

ให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง โดยระดับความรู้สึกมีความละเอียด 7 ระดับเช่นเดียวกัน แต่ใช้ระดับตัวเลขเป็น 3 2 1 0 1 2 3 โดยใช้ชื่อแบบสอบถามว่า “แบบประเมินความเข้าใจในตนเอง” ซึ่งเป็นการเปลี่ยนใช้คำอื่นเพื่อป้องกันกลไกการป้องกันตัวเองของผู้ตอบ โดยไม่ให้ผู้ตอบทราบว่าผู้วัดกำลังวัดอะไร โดยมีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 20 ข้อ

กรรณิกา สุขมัย (2549 อ้างถึงใน สำนักงาน เลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) ได้ทำการพัฒนามาตรวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยสร้างขึ้นตามแนวคิดของสต็อลซ์ (Stoltz, 1997) ทำการแปลงลักษณะของมาตรวัดเดิมที่มีลักษณะคล้ายมาตรจำแนกความหมาย (Semantic Differential Scale) ให้กลายเป็นมาตรการประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert’s Summated Rating Scale) และตัดระดับความรู้สึกปานกลางออกไป เหลือระดับความรู้สึกเพียง 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด โดยมีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 35 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .89 โดยใช้เกณฑ์เปอร์เซ็นต์ไทล์ในการจัดระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค เกณฑ์เปอร์เซ็นต์ไทล์ มากกว่า 77.00 หมายถึง ผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูง เกณฑ์เปอร์เซ็นต์ไทล์มากกว่า 23.01-77.00 หมายถึง ผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคปานกลาง และเกณฑ์น้อยกว่า 23.01 ลงมา หมายถึง ผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2550 อ้างถึงใน สำนักงาน เลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) ได้พัฒนา แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยนำมาใช้ในการเรียนการสอนพัฒนาแบบวัดและโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและสร้างความสำเร็จในการทำงานโดยการแปลมาตรวัดของสต็อลซ์ (Stoltz, 1997) และพัฒนารูปแบบของแบบวัดให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยและมีความเหมาะสมกับช่วงอายุ อาชีพ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย และคุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ลักษณะมาตรวัดใช้ในการศึกษาทางด้านจิตวิทยา อุตสาหกรรมและองค์กร ดังนั้นในการสร้างและพัฒนาแบบ แบบทดสอบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จึงเน้นข้อคำถามที่แสดงสถานการณ์ของวิกฤติทางอาชีพเป็นหลักและปรับข้อคำถามให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา ส่วนเกณฑ์คะแนนมาตรวัด ทั้งหมด 20 ข้อ การให้คะแนนปรับจากสต็อลซ์ (Stoltz , 1997; Stoltz, 2000) โดยให้คะแนนความสามารถในการเผชิญและ

พินฝ่าอุปสรรค (AQ) แบบรวม และคะแนน ความสามารถในการเผชิญและพินฝ่าอุปสรรค (AQ) ตาม มิติซีโออาร์อี (CORE)

ในทำนองเดียวกัน ภัคณัฐ สมพงษ์ธรรม (2551) ได้พัฒนาแบบวัดความสามารถในการเผชิญและพินฝ่าอุปสรรคชนิดมาตรฐานค่าและชนิดสถานการณ์ตามทฤษฎีของสต็อลทซ์ (Stoltz) โดยปรับเป็นแบบวัดชนิดมาตรฐานค่าที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แบบวัดชนิดสถานการณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และแบบวัดที่สต็อลทซ์ (Stoltz) พัฒนาขึ้น มีจำนวนข้อ 31 ข้อซึ่งแบบวัดชนิดมาตรฐานค่ามีมาตร 3 ระดับ ส่วนแบบวัดชนิดสถานการณ์มีตัวเลือก 3 ตัว ผลการวิจัยจากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป พบว่า เมื่อเปรียบเทียบโมเดลการวัดของแบบวัดชนิดมาตรฐานค่า และโมเดลการวัดของแบบวัดชนิดสถานการณ์มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เหมือนกัน มีความตรงตามสภาพและไม่แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความเที่ยงแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเมื่อพิจารณาประสิทธิภาพสัมพัทธ์เฉลี่ยพบว่าแบบวัดชนิด สถานการณ์มีประสิทธิภาพสูงกว่าแบบวัดชนิดมาตรฐานค่า ส่วนเกณฑ์ปกติของแบบวัดชนิด มาตรฐานค่ามีคะแนนที่ปกติอยู่ระหว่าง T18 ถึง T82 เกณฑ์ปกติของแบบวัดชนิดสถานการณ์มี คะแนนที่ปกติอยู่ระหว่าง T22 ถึง T82

4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในต่างประเทศ ตั้งแต่ ปี 1997 จนถึงปัจจุบัน ดังนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา เยาวชนและ บุคคลทั่วไป

จีเดียน มาร์คแมน (Gideon D. Markman , 1998) ได้ศึกษาความสามารถในการเผชิญ อุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) ในการวัดความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับอุปสรรคโดยทำ การวิจัยกับนักประติษฐ์ที่มีผลงานที่ได้รับการจดสิทธิบัตร จำนวน 199 คน ค้นพบว่าการได้รับการส่งเสริมที่ชนะความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) มีความสัมพันธ์ต่อ การควบคุมอุปสรรคและความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของอุปสรรค และมีค่าความเชื่อมั่นที่แตกต่างกัน ระหว่างนักประติษฐ์ที่คิดค้น โครงการใหม่ ๆ ในองค์กรกับนักประติษฐ์ที่แทบจะไม่ทำงานสำหรับ องค์กร

มาร์ค วิลเลียม (Mark W. Williams , 2003) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตอบสนองของอาจารย์ใหญ่กับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน โดยเน้นศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างหลักการตอบสนองของอาจารย์ใหญ่ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน โดยมีผู้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีอาจารย์ใหญ่ จำนวน 17 คนและครู จำนวน 79 คน จากโรงเรียนในรัฐอริโซนา (Flagstaff Unitifed School District of Arizona) เก็บรวบรวมข้อมูลขั้นปฐมภูมิโดยการสัมภาษณ์ และเก็บข้อมูลขั้นทุติยภูมิโดยคะแนนจากแบบทดสอบนักเรียนมาตรฐาน เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (ARP: The Adversity Response Profile) ของสต็อลทซ์ (Stoltz , 2000) ในการวัดการตอบสนองส่วนบุคคลที่มีต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีผลคะแนนในการเรียนสูงมีอาจารย์ใหญ่ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค(Adversity Quotient: AQ) สูง โดยการตอบสนองของอาจารย์ใหญ่ต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรคไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการตอบสนองของครูต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรค อย่างไรก็ตามการตอบสนองต่ออุปสรรคของอาจารย์ใหญ่จะมีผลต่อการบริหารงานการรับรู้ความมีประสิทธิภาพในตนเองของครูผู้สอนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

โมนิกา แบรินอน จอห์นสัน (Monica Brannon Johnson, 2005) ได้ศึกษาเปรียบเทียบถึงความเกี่ยวข้องกันระหว่างลักษณะการอธิบายเชิงเหตุผลกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) โดยศึกษากับพนักงานขายจำนวน 112 คนในเขตทางใต้ของประเทศอเมริกา จาก 500 บริษัทคอมพิวเตอร์ฮาร์ดแวร์ การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือคือ แบบสอบถามการใช้เหตุผล (ASQ: attributional style questionnaire) ของพีเทอร์สัน (Perterson,1982) สำหรับวัดลักษณะการอธิบายเชิงเหตุผล และแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (ARP: The Adversity Response Profile) ของ สต็อลทซ์ (Stoltz , 2000) สำหรับวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ผลการวิจัยพบว่าการอธิบายเชิงเหตุผลกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งความสามารถในการควบคุมมีความสำคัญมากที่สุดต่อการอธิบายเชิงเหตุผลกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยแสดงให้เห็นว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) มีความสัมพันธ์ต่อการปฏิบัติงานของพนักงานอย่างมีนัยสำคัญ และพนักงานที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) อยู่ในระดับสูงจะปฏิบัติงานได้ดีขึ้น

โฮเวิร์ด เอ็ดเวิร์ด ฮอลเลอร์ (Howard Edward Haller, 2008) ได้ศึกษาสำรวจความสัมพันธ์และผลกระทบของอุปสรรค สิ่งขัดขวางและความท้าทายในการจัดเวลาและพัฒนาจุดเด่นของผู้นำ ทำการวิจัยกับกลุ่มคนจำนวน 160 คน ซึ่งเป็นวุฒิสมาชิกของอเมริกา นายทหารชั้นนายพลที่ปลดเกษียณ และผู้บริหารสถาบันการศึกษานานาชาติใหญ่ซึ่งเป็นอธิการบดี นักเขียน นักพูดที่มีชื่อเสียง มหาเศรษฐี จำนวน 2 คน และ ประธานกรรมการบริหารบริษัท จำนวน 6 คน ทำการศึกษาโดยการสัมภาษณ์ถึงอุปสรรคที่บุคคลเหล่านี้เคยเผชิญในวัยเยาว์ การวิจัยพบว่า (1) การเผชิญอุปสรรคในวัยเยาว์ มีความสำคัญต่อการเป็นผู้นำ (2) สิ่งขัดขวางและอุปสรรคที่ได้รับเปรียบเสมือนสิ่งท้าทายในการเอาชนะ (3) การเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ และการประสบความสำเร็จเหนือสิ่งที่ขัดขวางทำให้เกิดความก้าวหน้าในการเป็นผู้นำ (4) แรงจูงใจและแรงบันดาลใจมีส่วนสำคัญในการช่วยให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคไปด้วยดี (5) การอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นสิ่งจำเป็นในการเป็นผู้นำ (6) การยึดมั่นในศาสนาและครอบครัวมีความสำคัญและเป็นสิ่งที่ช่วยเหลือนบุคคลได้ดี และ (7) มุมมองและความคิดเกี่ยวกับภาวะผู้นำมีผลมาจากประสบการณ์ชีวิตที่ โชกโชน

อาร์ชานา อัลเมนดา (Archana Almenda, 2009) ได้พัฒนาโปรแกรมในการเพิ่มความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) กับนักศึกษาใหม่ โดยศึกษาวิจัยถึงทดลอง ซึ่งทำการศึกษาทดลองกับนักศึกษาใหม่ในวิทยาลัยขนาดกลางที่มีการเรียนการสอนในหลักสูตรภาษาอังกฤษ ได้แก่ วิทยาลัยโทมัส (Thomas Baptisma Junior College) และวิทยาลัยวาร์ทัก (Vartuck College of Vasai Taluka, District Thane) ในประเทศอินเดีย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 50 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 50 คน โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะได้ทดสอบก่อน (Pretest) และ ทดสอบหลัง (Posttest) แต่กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมในการเพิ่มความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) กับนักศึกษาใหม่เพียงกลุ่มเดียว ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (ARP: The Adversity Response Profile) ของสต็อลทซ์ (Stoltz, 1997) จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติแอนโควา (Ancova) พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วม โปรแกรมโดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) สูงขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรม และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มทดลองกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) สูงกว่ากลุ่มควบคุม

แจสมิน เอนกริเควซ (Jasmine Enriquez, 2009) ได้ศึกษาและทดลองผลของโปรแกรมที่เลี้ยงต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรคกับนักศึกษาใหม่ที่เข้าเรียนระหว่างทอม 2 ในปีการศึกษา 2008-2009 โดยสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจำนวน 25% ของนักศึกษาใหม่ในวิทยาลัย ได้นักศึกษาที่เป็นตัวแทนประชากร จำนวน 181 คน จากการทดสอบระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้วยแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ Profile ® Version 8.1) พบว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมที่เลี้ยงกลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนน (Pretest) ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคต่ำ ซึ่งหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมที่เลี้ยงระดับคะแนน (Posttest) ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงขึ้น โดยโปรแกรมที่เลี้ยงมีผลต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โจ ฮุยเจวียน (Zhou Huijuan, 2009) ได้ศึกษาสำรวจความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) และการปฏิบัติงานทางวิชาการ โดยคัดเลือกนักศึกษาจากวิทยาลัยเซนต์โจเซฟ (St. Joseph's College, Quezon City) ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2008-2009 ประชากรที่ศึกษาคัดเลือกโดยใช้เทคนิคการสุ่มอย่างง่ายคือ นักศึกษาชายหญิง จำนวน 280 คน ที่ศึกษาอยู่วิทยาลัยศิลปศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และพยาบาล เครื่องมือหลักที่ใช้ในการศึกษาวิจัยคือแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (ARP: Version 8.1: Student Version) และเครื่องมือรองที่ใช้คือเอกสารประวัติ ข้อมูลในการเรียนซึ่งเกรดเฉลี่ย (GPA) ในภาคการศึกษาแรกของปีปัจจุบันจะใช้เป็นตัวบ่งชี้ในการปฏิบัติงานทางวิชาการ จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป (SPSS) โดยใช้สถิติที (t-test) ซึ่งพบว่ามีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญระหว่างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) และเพศ อย่างไรก็ตามการวิเคราะห์โดยวันเวย์โอโนวา (One-Way ANOVA) ได้พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) กับคอร์สที่เรียนและระดับชั้นปี และจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Pearson r) พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) กับการปฏิบัติงานทางวิชาการในด้านความรับผิดชอบต่อการเรียน

ลี ดาราดีล คาร์นิเวล (Lea Daradal Canivel, 2010) ได้ศึกษาวิจัยเชิงสำรวจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ของอาจารย์ใหญ่กับภาวะผู้นำ การปฏิบัติงาน และการฝึกหัด โดยศึกษากับกลุ่มอาจารย์ใหญ่ในโรงเรียนเอกชนของจังหวัดไรซ์ล

(Rizal) ประเทศฟิลิปปินส์โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) แบบอิเล็กทรอนิกส์ แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ การใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป (SPSS version 10.0) ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ซึ่งผลการวิจัยพบว่าคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) ของอาจารย์ใหญ่โรงเรียนเอกชนของจังหวัด มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานทั้ง 4 มิติ (CORE) ซึ่งคะแนนเฉลี่ยในส่วนของมิติโอ (O: Ownership) จะมีต่ำกว่าในมิติอื่น โดยการปฏิบัติงานและการฝึกหัดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) แต่ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) และภาวะผู้นำของอาจารย์ใหญ่ (Selling Leadership Style, Delegating Leadership Style, Telling Leadership Style) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

สตอลทซ์ (Stoltz Paul G , 1997) ได้สร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) โดยนำเสนอในหนังสือเรื่องเอคิพลังแห่งความสำเร็จ (Adversity Quotient:Turning Obstacles into Opportunities) เป็นแบบทดสอบฉบับย่อที่ใช้เวลาไม่นานในการตอบ และสามารถแปลผลได้อย่างรวดเร็ว สามารถนำเสนอข้อมูลออกมาในรูปกราฟและสามารถแปลผลให้เหมาะสมกับผู้ทำแบบทดสอบเฉพาะบุคคล ลักษณะโดยทั่วไปของมาตรวัด (The Adversity Response Profile-ARP,1997) มีลักษณะคล้ายมาตรจำแนกความหมาย (Semantic Differential Scale) กล่าวคือในแต่ละข้อคำถามจะมีระดับความรู้สึกให้เลือกตอบอยู่ตรงกลาง 5 ระดับ โดยมีประโยชน์หรือวลีที่มีความหมายตรงกันข้ามอยู่ 2 ขั้ว แต่ไม่ได้เป็นคำคุณศัพท์สั้นๆ เหมือนมาตรจำแนกความหมาย และในแต่ละข้อคำถามจะเป็นสถานการณ์สมมติที่อาจเกิดขึ้นได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้ตอบจินตนาการว่าหากเกิดเหตุการณ์เหล่านี้กับตัวเองจะคิดและตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร ซึ่งมีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 30 ข้อ และในแต่ละข้อจะมีคำถามย่อยอีก 2 ข้อ และมีมิติซีโอ 2 อารี (CO2RE) ที่มีเครื่องหมายกำกับไว้ ส่วนเกณฑ์คะแนนและการแปลความหมาย แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ (1) การให้ความหมายของระดับคะแนนเอคิ (Adversity Quotient: AQ) รวม และ (2) การให้

ความหมายของระดับคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ในแต่ละมิติ

สต็อลทซ์ (Stoltz Paul G, 2000) ได้พัฒนาแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) เดิมคือ เอ อาร์ พี (The Adversity Response Profile-ARP) (Stoltz, 1997) โดยปรับเน้นการเผชิญกับวิกฤติทางอาชีพ ทำให้ข้อคำถามส่วนใหญ่เป็นสถานการณ์สมมติที่เกี่ยวข้องกับชีวิตการทำงาน ซึ่งลักษณะโดยทั่วไปของมาตรวัด มีลักษณะคล้ายมาตรจำแนกความหมาย แต่เหลือคำถามเพียงคำถามเดียวในแต่ละสถานการณ์ ลักษณะข้อคำถามและวิธีที่ใช้ทั้ง 2 ขั้วนั้นมีความสั้น กระชับ และเข้าใจง่าย มีจำนวนข้อคำถามรวมทั้งสิ้น 20 ข้อและไม่มีการเขียนมิติกำกับไว้ และในการคิดคะแนนจะรวมมิติสาเหตุและความรับผิดชอบเข้าด้วยกัน ไม่มีการคิดแยกแล้วค่อยมารวมทีหลังเหมือนแบบทดสอบแรก (Stoltz, 1997) ซึ่งส่งผลให้การคำนวณคะแนนไม่ยุ่งยาก และสามารถแปลผลได้ง่ายมิติของเอคิว (AQ) จึงรวมเรียกว่าซี โอ อาร์ อี (CORE) โดย เกณฑ์คะแนนและการแปลความหมายระดับคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) รวม

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้งในประเทศและต่างประเทศ สามารถสังเกตได้ว่าแบบวัดในประเทศจะปรับแบบวัดโดยประยุกต์ตามแนวทางของสต็อลทซ์ (Stoltz, 1997) เนื่องจากเป็นเครื่องมือที่ได้มีการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจากทั่วโลกและได้รับการยอมรับอย่างเป็นทางการ ทั้งนี้แบบวัดตามแนวทางของสต็อลทซ์ (Stoltz, 1997) มุ่งทดสอบกับกลุ่มประชากรวัยทำงานและตอบสนองต่อเหตุการณ์ในการทำงาน ดังนั้นลักษณะแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในประเทศไทยที่ได้รับการพัฒนาจนถึงปัจจุบันจะแปลมาตรวัดของสต็อลทซ์ (Stoltz, 1997) และปรับรูปแบบของแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคให้เข้ากับบริบทของประเทศไทยและเหมาะสมกับช่วงอายุ อาชีพ ตัวแปรในงานวิจัย และคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง รวมไปถึงงานวิจัยเชิงทดลองเพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมในการเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (นันทิยา วชิรลาภไพฑูรย์, 2547) การสร้างและพัฒนาแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจึงใช้ข้อคำถามที่แสดงสถานการณ์วิกฤติทางอาชีพเป็นหลักและปรับข้อคำถามให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาซึ่งแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ วีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ จะได้รับการนำมาปรับใช้มากที่สุด (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) ส่วนในวงการศึกษานั้นการสร้างและพัฒนาแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคให้เป็นแบบทดสอบมาตรฐานที่สามารถนำไปใช้กับผู้เรียนในแต่ละระดับชั้นการศึกษาโดยพัฒนามาตรวัดจากสต็อลทซ์ (Stoltz, 1997) แต่มีการปรับรูปแบบมาตรวัดให้เป็นไปตามความเหมาะสมของกลุ่มตัวอย่างได้แก่มาตรรวมการประมาณค่า (วิสุทธิ วนาอินทรยุทธ, 2548; วรรณิกา สุขมัย, 2549) การสร้างข้อคำถามเชิงสถานการณ์และแบบไบโพลาร์ (Bipolar) (รัชนิดา สบายวรรณ, 2547) แต่มีการปรับเกณฑ์คะแนนจากคะแนนดิบแปลงเป็นเกณฑ์เปอร์เซ็นต์ หรือเป็นเกณฑ์คะแนนที่ เป็นต้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ”
ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

ประชากร ประกอบด้วย

1. ประชากรสำหรับศึกษาสภาพและปัญหา ด้านความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ นิสิตนักศึกษาผู้ที่ศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชนซึ่งมีสถานะเป็นมหาวิทยาลัย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิต ทุกชั้นปี ในระบบทวิภาค ภาคในเวลาราชการ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลจากมหาวิทยาลัยที่มีการเรียน การสอนใน 3 กลุ่มสาขาวิชาหรือมีการเรียนการสอน 2 ใน 3 ของกลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ (1) กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (2) กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และ (3) กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ โดยจำแนก ตามเขต ภูมิภาค ได้จำนวน 4 ภูมิภาค ได้แก่ มหาวิทยาลัยในภาคกลาง รวมจำนวน 612,849 คน มหาวิทยาลัยในภาคเหนือ รวมจำนวน 176,957 คน มหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รวมจำนวน 225,680 คน และมหาวิทยาลัยใน ภาคใต้ รวมจำนวน 92,438 คน รวมจำนวนประชากรทั้งหมด 1,107,924 คน

2. ประชากรสำหรับทดลองการ สร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ระดับปริญญาบัณฑิตในระบบทวิภาคจากทุกคณะวิชา ภาคในเวลาราชการ

3. ผู้ทรงคุณวุฒิสำหรับสัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ประกอบด้วย

3.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค จำนวน 1 ท่าน

3.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาพุทธ	จำนวน 3 ท่าน
3.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาคริสต์	จำนวน 1 ท่าน
3.4 ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาอิสลาม	จำนวน 1 ท่าน
3.5 ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาเปรียบเทียบ	จำนวน 1 ท่าน
3.6 ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนานิสิตนักศึกษา	จำนวน 1 ท่าน

กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย

1.กลุ่มตัวอย่างสำหรับ ศึกษาสภาพและปัญหา ด้านความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรค ของนิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ นิสิตนักศึกษาผู้ที่ศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชนซึ่งมีสถานะเป็นมหาวิทยาลัย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิตทุกชั้นปี ในระบบทวิภาค ภาคในเวลาราชการ โดยมีการเรียนการสอนใน 3 กลุ่มสาขาวิชา หรือมีการเรียนการสอนอย่างน้อย 2 ใน 3 ของกลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ (1) กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (2) กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และ (3) กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ที่แบ่งตามภูมิภาคจำนวน 4 ภูมิภาค คือมหาวิทยาลัย ในภาคกลาง รวม 400 คน มหาวิทยาลัย ในภาคเหนือ รวม 400 คน มหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รวม 400 คน และมหาวิทยาลัยในภาคใต้ รวม 400 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาทั้งหมด 1,600 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1.1 การรวบรวมข้อมูลทางสถิติจำนวนทั้งหมดของนิสิตนักศึกษาโดยแบ่งเป็นมหาวิทยาลัยของในแต่ละภูมิภาค จากนั้นนำข้อมูลทางสถิติจำนวนทั้งหมดของนิสิตนักศึกษาในแต่ละภูมิภาค (สถิติข้อมูลนิสิตนักศึกษา ปีการศึกษา 2552 จากสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาไทย) โดยใช้ระบบสัดส่วนตามตารางยามานะ (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยยอมให้มีความคลาดเคลื่อนได้ที่ระดับ .05

1.2 จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย โดยสุ่มสถาบันอุดมศึกษา 2 แห่ง ได้แก่มหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 1 แห่ง และมหาวิทยาลัยเอกชน จำนวน 1 แห่งในแต่ละภูมิภาค ซึ่งสามารถศึกษากลุ่มตัวอย่างจากสถาบันอุดมศึกษา ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างสำหรับศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ
นิสิตนักศึกษาไทย

ภูมิภาค	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่างที่ ศึกษา (คน)	ประเภท สถาบัน อุดมศึกษา (มหาวิทยาลัย)	รายชื่อ มหาวิทยาลัย	กลุ่ม ตัวอย่าง ศึกษา (คน)	ชั้นปีที่ศึกษา			
					1	2	3	4 (สูง กว่า)
ภาคกลาง	400	รัฐบาล	จุฬาลงกรณ์	200	50	50	50	50
		เอกชน	ธุรกิจบัณฑิตย์	200	50	50	50	50
ภาคเหนือ	400	รัฐบาล	เชียงใหม่	200	50	50	50	50
		เอกชน	พายัพ	200	50	50	50	50
ภาคอีสาน	400	รัฐบาล	ขอนแก่น	200	50	50	50	50
		เอกชน	*ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	200	50	50	50	50
ภาคใต้	400	รัฐบาล	ราชภัฏ สุราษฎร์ธานี	200	50	50	50	50
		เอกชน	*หาดใหญ่	200	50	50	50	50
รวม	1,600 คน	8 แห่ง	รวม (คน)	1,600	400	400	400	400

*มหาวิทยาลัยมีการเรียนการสอนใน 2 กลุ่มสาขาวิชา

การศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ในปีการศึกษา 2554 จำนวนทั้งหมด 1,600 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืน จำนวน 1,487 ชุด คิดเป็นร้อยละ 92.93 แบบสอบถามที่ตอบไม่สมบูรณ์ จำนวน 48 ชุด คิดเป็นร้อยละ 3.37 ดังนั้น ได้แบบสอบถามที่ตอบสมบูรณ์จากนิสิตนักศึกษา จำนวน 1,439 คน คิดเป็นร้อยละ 89.93

2. กลุ่มตัวอย่างสำหรับทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิต ในระบบทวิภาคจากทุกคณะ ภาคในเวลาราชการ ในปีการศึกษา 2555 ดังนี้

2.1 กลุ่มตัวอย่างได้จากการรับสมัคร นักศึกษา โดยสมัครใจเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย โดยมี นักศึกษาสมัครใจเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร จำนวน 206 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 โดยศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์

2.2 ให้นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครจำนวน 206 คน ทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Pretest) ได้ผลคะแนนอยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 10 คน ระดับสูง จำนวน 41 คน ระดับปานกลาง จำนวน 102 คน ระดับต่ำ จำนวน 47 คน และระดับต่ำมาก จำนวน 6 คน จากนั้น เลือกกลุ่มตัวอย่างที่ทำแบบวัด ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Pretest) ได้ผลคะแนน อยู่ในเกณฑ์ ระดับต่ำ และระดับ ต่ำมาก ต่อมาเรียงลำดับคะแนนที่ได้จากระดับคะแนนต่ำ ที่สุดขึ้นไปจัดเป็นกลุ่มทดลอง โดยกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน

3. ผู้ทรงคุณวุฒิสำหรับสัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ใช้ วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วย

3.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยมีคุณสมบัติ เป็นนักวิชาการที่มีผลงานทางวิชาการ และมีประสบการณ์ในการทำวิจัยและเป็นทีปรีภษาวิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้วยลักษณะที่ยอมรับใน วงวิชาชีพและวงวิชาการ ไม่ต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 1 ท่าน

3.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนา จำนวน 6 ท่าน ได้แก่

3.2.1) ผู้เชี่ยวชาญศาสนาพุทธ โดยมีคุณสมบัติเป็นนักวิชาการที่มีผลงานทางวิชาการ และมีประสบการณ์ในการทำวิจัยและเป็นทีปรีภษาวิทยานิพนธ์และงานวิจัยทางด้านศาสนาพุทธ ด้วยลักษณะที่ยอมรับในวงวิชาชีพและวงวิชาการ ไม่ต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 3 ท่าน

3.2.2) ผู้เชี่ยวชาญศาสนาคริสต์ โดยมีคุณสมบัติ เป็นนักวิชาการที่มีผลงานทางวิชาการ และมีประสบการณ์ในการทำวิจัยและเป็นทีปรีภษาวิทยานิพนธ์และงานวิจัยทางด้านศาสนาคริสต์ด้วยลักษณะที่ยอมรับในวงวิชาชีพและวงวิชาการ ไม่ต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 1 ท่าน

3.2.3) ผู้เชี่ยวชาญศาสนาอิสลามโดยมีคุณสมบัติ เป็นนักวิชาการที่มีผลงานทางวิชาการและมีประสบการณ์ในการทำวิจัยและเป็นทีปรีกษาวิทยานิพนธ์และงานวิจัยทางด้านศาสนาอิสลาม ด้วยลักษณะที่ยอมรับในวงวิชาชีพและวงวิชาการ ไม่ต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 1 ท่าน

3.2.4) ผู้เชี่ยวชาญศาสนาเปรียบเทียบโดยมีคุณสมบัติ เป็นนักวิชาการที่มีผลงานทางวิชาการและมีประสบการณ์ในการทำวิจัยและเป็นทีปรีกษาวิทยานิพนธ์และงานวิจัยทางด้านศาสนาเปรียบเทียบ ด้วยลักษณะที่ยอมรับในวงวิชาชีพและวงวิชาการ ไม่ต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 1 ท่าน

3.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนานิสิตนักศึกษา โดยคุณสมบัตินักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญด้านการพัฒนานิสิตนักศึกษาด้วยลักษณะเป็นที่ยอมรับ ในวงวิชาชีพและวงวิชาการไม่ต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 1 ท่าน

2. ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ
นิสิตนักศึกษาไทย

ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ชุดด้วยกัน คือ

1. เครื่องมือหลักที่ใช้ในการศึกษาตามรายวัตถุประสงค์การวิจัย (รายละเอียดในภาคผนวก ก) ประกอบด้วย

1.1) แบบสอบถามสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 สภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

1.2) แบบวิเคราะห์ เนื้อหาสาระเกี่ยวกับ หลักการ แนวคิด และวิธี การ สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

1.3) แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

1.4) แบบบันทึกการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5) แบบสอบถามที่สนทนากับผู้ทรงคุณวุฒิ เรื่องการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยเกี่ยวกับความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ

2.เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองภายในโปรแกรมการ สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย (รายละเอียดในภาคผนวก ก) ประกอบด้วย

2.1 คู่มือการจัดกิจกรรม โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

2.2 แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาก่อน-ระหว่าง-หลังเข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

2.3 แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย แบ่งเป็น 2 ชุด ดังนี้

2.3.1) แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย (Pretest-Posttest) ลักษณะมาตราการประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert 's Scale type) 5 อันดับ ได้แก่ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงน้อย ไม่เป็นจริงที่สุด

2.3.2) แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดโดยให้เขียนแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกของตนเองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในแต่ละด้านของนิสิตนักศึกษาไทย

4. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือในการทำวิจัยชุดที่ 1 สำหรับให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ ประกอบด้วย

1.เครื่องมือหลักที่ใช้ในการศึกษาตามรายวัตถุประสงค์การวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ภายในโปรแกรมการ สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา ไทย ได้แก่ แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมนิสิตนักศึกษา

ก่อน-ระหว่าง-หลังเข้าร่วมกิจกรรม แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค สำหรับนิสิตนักศึกษาไทย ชุดที่ 1 และชุดที่ 2

ผู้วิจัยได้เลือกผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบ เครื่องมือในการทำวิจัย ชุดที่ 1 โดยอาศัยทัศนะจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติพื้นฐานดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 เป็นนักวิชาการที่มีผลงานทางวิชาการ และมีประสบการณ์ในการทำวิจัยและเป็นทีปรีกษาวิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้วยลักษณะที่ยอมรับในวงวิชาชีพและวงวิชาการ ไม่ต่ำกว่า 5 ปี

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 เป็นนักวิชาการที่มีผลงานทางวิชาการและมีประสบการณ์ในการทำวิจัยและเป็นทีปรีกษาวิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการวัดและประเมินผลการศึกษา และทางด้านจิตวิทยา ด้วยลักษณะที่เป็นที่ยอมรับในวงวิชาชีพและวงวิชาการ ไม่ต่ำกว่า 5 ปี

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 เป็นจิตแพทย์ ที่มีประสบการณ์การทำงาน ในวง วิชาชีพ และวงวิชาการไม่ต่ำกว่า 5 ปี

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 เป็นนักการอุดมศึกษาผู้มีประสบการณ์การทำงานและการบริหารสถาบันอุดมศึกษาด้วยลักษณะเป็นที่ยอมรับในวงวิชาชีพและวงวิชาการไม่ต่ำกว่า 5 ปี

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 เป็นนักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญด้านการพัฒนานิสิตนักศึกษา ด้วยลักษณะเป็นที่ยอมรับในวงวิชาชีพและวงวิชาการไม่ต่ำกว่า 5 ปี

เครื่องมือในการทำวิจัยชุดที่ 2 สำหรับให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ ประกอบด้วย

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ภายในโปรแกรมการ สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ คู่มือการจัดกิจกรรมโปรแกรมการสร้างความเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ผู้วิจัยได้เลือกผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบ เครื่องมือในการทำวิจัย ชุดที่ 2 โดยอาศัยทัศนะจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติพื้นฐานดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 เป็นนักวิชาการที่มีผลงานทางวิชาการ และมีประสบการณ์ในการทำวิจัยและเป็นทีปรีกษาวิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้วยลักษณะเป็นที่ยอมรับในวงวิชาชีพและวงวิชาการ ไม่ต่ำกว่า 5 ปี

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 เป็นนักวิชาการที่มีผลงานทางวิชาการและมีประสบการณ์ในการทำวิจัยและเป็นทีปรีกษาวิทยานิพนธ์ด้านหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา ด้วยลักษณะที่เป็นที่ยอมรับในวงวิชาชีพและวงวิชาการ ไม่นต่ำกว่า 5 ปี

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 เป็นจิตแพทย์ ที่มีประสบการณ์การทำงาน ในวงวิชาชีพและวงวิชาการ ไม่นต่ำกว่า 5 ปี

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 เป็นนักการอุดมศึกษาผู้มีประสบการณ์การทำงานและการบริหารสถาบันอุดมศึกษาด้วยลักษณะเป็นที่ยอมรับในวงวิชาชีพและวงวิชาการ ไม่นต่ำกว่า 5 ปี

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 เป็นนักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญด้านการพัฒนานิสิตนักศึกษาด้วยลักษณะเป็นที่ยอมรับในวงวิชาชีพและวงวิชาการ ไม่นต่ำกว่า 5 ปี

ผู้วิจัยได้กำหนดให้มีวิธีการสร้างเครื่องมือวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

1. เครื่องมือหลักที่ใช้ในการศึกษาตามรายวัตถุประสงค์การวิจัย ได้แก่

1.1 แบบสอบถามสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิต

นักศึกษาไทยนำเสนอ ผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรีกษาวิทยานิพนธ์และ อาจารย์ที่ปรีกษาวิทยานิพนธ์ร่วม จากนั้นผู้วิจัยทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) เพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับประเด็นที่ต้องการถาม มีวิธีการดำเนินงานวิจัยโดยนำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านพิจารณา หลังจากนั้นจะทำการคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม ซึ่งการให้คะแนนระดับความสอดคล้อง แบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

+1	= แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตรงตามเนื้อหา
0	= ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตรงตามเนื้อหา
-1	= แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ไม่ตรงตามเนื้อหา

จากนั้นจึงนำผลการตรวจสอบความสอดคล้องของผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องด้วยสูตร ดังนี้

$$IOC = \sum (R/N)$$

โดยที่

$$IOC = \text{ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับเนื้อหา}$$

$$\sum R = \text{ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ}$$

$$N = \text{จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ}$$

โดยมีเกณฑ์การตัดสินความสอดคล้องข้อคำถามกับเนื้อหา ดังนี้

ถ้า $IOC > 0.50$ ถือว่าข้อคำถามนั้นวัดได้สอดคล้องกับเนื้อหา

ถ้า $IOC \leq 0.50$ ถือว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ไม่สอดคล้องกับเนื้อหา

ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า $IOC > 0.50$ (มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.60 ถึง 1.00) และพิจารณาตัดทิ้งข้อที่มีค่า $IOC < 0.50$ (มีค่า $IOC = 0.40$) จากนั้นปรับปรุงแก้ไขความเหมาะสมของภาษาตามข้อเสนอแนะ แบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 74 ข้อ ลักษณะมาตราการประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert's Scale type) มี 5 อันดับ ได้แก่ ไม่เป็นปัญหาเลย เป็นปัญหาน้อย เป็นปัญหามาก เป็นปัญหาค่อนข้างมาก เป็นปัญหามากที่สุด มีจำนวน 73 ข้อ และลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด มีจำนวน 1 ข้อ นำแบบสอบถามด้านสภาพและปัญหาในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยที่ได้ปรับปรุง ทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อทำการตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .772 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่ตั้งไว้โดยกำหนดเกณฑ์ให้มีค่าความเที่ยง (Reliability) ไม่ต่ำกว่า .60 จากนั้นนำแบบสอบถามดำเนินการเป็นเอกสารรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากลโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (รายละเอียดในภาคผนวก ก)

ตัวอย่าง แบบสอบถามด้านสภาพและปัญหาในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4	5
1	ไม่สามารถจัดการกับปัญหาในชีวิตได้					
2	กลัวความล้มเหลว					

เกณฑ์การพิจารณาในแบบ สอบถามสภาพและปัญหาด้าน ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย มีดังนี้

กำหนดค่าคะแนนแบบสอบถามสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย เป็น 5 ระดับ ในการตรวจให้คะแนนข้อปัญหาแต่ละข้อ ดังนี้

หากตอบข้อปัญหา “ไม่เป็นปัญหาเลย”	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1 คะแนน
หากตอบข้อปัญหา “มีปัญหาบางครั้ง”	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2 คะแนน
หากตอบข้อปัญหา “มีปัญหาปานกลาง”	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3 คะแนน
หากตอบข้อปัญหา “มีปัญหาค่อนข้างมาก”	มีค่าคะแนนเท่ากับ	4 คะแนน
หากตอบข้อปัญหา “มีปัญหามาก”	มีค่าคะแนนเท่ากับ	5 คะแนน

จากนั้น จำนวนคะแนนเฉลี่ยของคะแนนสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยแต่ละด้านของนิสิตนักศึกษานครบทุกๆ ด้าน

แยกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยพิจารณาแบ่งกลุ่มไม่เป็นปัญหากับสภาพและปัญหา ด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและกลุ่มที่มีปัญหากับสภาพและปัญหา ด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยใช้คะแนนเฉลี่ย ที่คำนวณได้จากสภาพและปัญหา ด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยแต่ละด้านของนิสิตนักศึกษาแต่ละคนตามเกณฑ์ต่อไปนี้

1) **แบ่งกลุ่มไม่เป็นปัญหา** กับสภาพและปัญหา ด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค หมายถึง ผู้ที่ตอบแบบสอบถามสภาพและปัญหา ด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้คะแนนเฉลี่ยในปัญหาด้านนั้นๆ มีค่าเท่ากับ 1.00 – 1.49

2) **กลุ่มที่มีปัญหา** กับสภาพและปัญหา ด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค หมายถึง ผู้ที่ตอบแบบสอบถามสภาพและปัญหา ด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคแต่ละด้าน ตั้งแต่มีปัญหาในบางครั้งจนถึงมีปัญหา มาก โดยพิจารณาแบ่งกลุ่มที่มีปัญหาตามความมากน้อย จากค่าคะแนนเฉลี่ย ในปัญหาด้านนั้นๆ ตามเกณฑ์ต่อไปนี้

- คะแนน 1.50 – 2.49 หมายถึง มีปัญหาในระดับน้อย
- คะแนน 2.50 – 3.49 หมายถึง มีปัญหาในระดับปานกลาง
- คะแนน 3.50 – 4.49 หมายถึง มีปัญหาในระดับค่อนข้างมาก
- คะแนน 4.50 – 5.00 หมายถึง มีปัญหาในระดับมาก

จากนั้นแปลผลคะแนนระดับปัญหา ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาแต่ละด้าน โดยถือตามเกณฑ์เฉลี่ยดังข้างต้น โดยนำเสนอกลุ่มตัวอย่างของนิสิตนักศึกษาไทยทั้งหมด

1.2 แบบวิเคราะห์เนื้อหาสาระ หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาโดยผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมพิจารณาแล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.3 แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 ท่านเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยโดยผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมการใช้ภาษา ความครอบคลุมของข้อมูล นำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.4 แบบบันทึกการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย โดยผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมการใช้ภาษา ความครอบคลุมของข้อมูล นำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.5 แบบสอบถามทัศนะผู้ทรงคุณวุฒิ จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เรื่อง การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยเกี่ยวกับความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ โดยผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมการใช้ภาษา ความครอบคลุมของข้อมูล แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ภายในโปรแกรมการ สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

2.1 คู่มือการจัดกิจกรรมโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย โดยผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมพิจารณาตรวจสอบ ความชัดเจนของภาษาและรูปแบบ แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่านตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมการใช้ภาษา และความครอบคลุมของข้อมูลเนื้อหา นำไปปรับปรุงตามผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ ดังนี้

ตารางที่ 3 ผลสรุปทัศนะโดยภาพรวมผู้ทรงคุณวุฒิ (5 ท่าน) ด้านความเป็นไปได้ในการปฏิบัติของโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ด้านที่ 1 ด้านทัศนะโดยภาพรวม

1.1 โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยเป็นโปรแกรมที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้ และมีประโยชน์ยิ่งในการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย เนื่องจากแสดงให้เห็นถึงขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ชัดเจน และมีแนวคิดที่ดีในการสังเคราะห์ปัจจัยที่จะเพิ่มศักยภาพของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค รวมถึงมีรายละเอียดเนื้อหาที่ครอบคลุมตามหลักการแนวคิดทางตะวันออกและตะวันตกอย่างสมดุลในกระบวนการ ทั้งนี้มีกิจกรรมฝึกอบรม จำนวน 7 กิจกรรม ยังไม่ส่งเสริมทักษะได้ตรงตามวัตถุประสงค์

1.2 โปรแกรมดังกล่าวจะเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุดก่อนการดำเนินการควรมีการปฐมนิเทศอย่างมีขั้นตอนและกระบวนการเตรียมทีมงานในการใช้โปรแกรม รวมถึงกำหนดคุณสมบัติของทีมงานและผู้เข้าร่วมการทดลองจะทำให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์มากขึ้น

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ด้านที่ 2 ด้านปัญหาและอุปสรรค

2.1 โปรแกรมอาจจะยากไปบ้างและการให้ความร่วมมือของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง อาจเป็นไปได้ยาก เพราะต้องใช้เวลาและต้องมีความตั้งใจมาก แต่ถ้าผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมในโปรแกรม มีความเข้าใจ ตระหนักและเห็นประโยชน์ของการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคก็จะมี ความอดทนที่จะเข้าร่วมโปรแกรมจนจบกระบวนการ

2.2 เนื่องจากยังไม่มีรูปแบบเฉพาะในการส่งเสริมทักษะด้านต่างๆ และกิจกรรมที่มีการพัฒนา แล้วอาจไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ระบุตามแต่ละหัวข้อ ผู้วิจัยจึงควรมีการทดลองปฏิบัติ (pilot study) ในบางกิจกรรมที่ยังไม่ส่งเสริมทักษะได้ตรงตามวัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของกิจกรรม กับการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในแต่ละวัตถุประสงค์

ด้านที่ 3 ด้านข้อเสนอแนะ

3.1 ควรทดลองปฏิบัติ (pilot study) แต่ละกิจกรรมก่อนเพื่อให้เห็นความชำนาญและ ประเมินผลความสามารถในการทำกิจกรรมของคณะวิจัย และประเมินผลกิจกรรมแต่ละกิจกรรมว่า มีปัญหาในการปฏิบัติหรือไม่ก่อนดำเนินกิจกรรมหรือกิจกรรมที่ยังไม่เชื่อมโยงให้ลองทำการทดลอง ปฏิบัติเพื่อหาวิธีเพิ่มความเหมาะสมในแต่ละวัตถุประสงค์

3.2 ควรมีการสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษาอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง เช่นการยกย่องชมเชย การให้รางวัลที่กระจายให้ครอบคลุมกลุ่มตัวอย่าง

3.3 หากมีผู้ช่วยวิทยากร จะช่วยให้การจัดกิจกรรมในโปรแกรมดำเนินการได้อย่างราบรื่นขึ้น

3.4 ควรมีการพัฒนาคู่มือการใช้โปรแกรม เพราะเป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้เกิดมาตรฐานและ แนวทางในการปฏิบัติที่ชัดเจนและทำให้มีความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมตรงกัน นอกจากนี้ควรจัดทำกรอบการดำเนินงาน (Framework) ของโปรแกรมทั้งหมดให้เห็นภาพในเชิงสรุป จะทำให้เข้าใจภาพรวมของกระบวนการดำเนินงานโปรแกรมได้ชัดเจนขึ้น

3.5 ควรมีเกณฑ์การประเมินผลที่มีลักษณะรูบริก (Rubric Scoring) ในการนำมาใช้เป็น มาตรฐานในการวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาถึงผลการเข้าร่วมฝึกอบรม กิจกรรมในโปรแกรม

ผู้วิจัยได้ปรับกิจกรรมในโปรแกรมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ สำหรับการนำไปปฏิบัติให้มีความเหมาะสม ดังนี้

1) กิจกรรม ฝึกรูปที่ 1 เรื่อง การรับรู้ในตนเอง ชื่อกิจกรรม ฉันทันเป็นอย่างไรนะ

วัตถุประสงค์เพื่อให้สามารถรับรู้ถึงระดับความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหา และอุปสรรค ดังนั้น สิ่งที่ต้องปรับในกิจกรรมนี้ คือ การปรับใบงานการจัดกิจกรรม ใบกิจกรรม 1 “ฉันทันเป็นอย่างไรนะ” โดยปรับคำชี้แจงจากเดิมเป็นการบรรยายแบบความเรียงเป็นแผนภาพ (diagram) เพื่อให้ นักศึกษาสามารถศึกษาโดยการเปรียบเทียบได้เข้าใจมากขึ้น

2) กิจกรรม ฝึกรูปที่ 2 เรื่อง การรับรู้ในตนเอง ชื่อกิจกรรม กว่าจะรู้ตัว

วัตถุประสงค์เพื่อให้สามารถรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาเมื่อเผชิญกับวิกฤติและอุปสรรค ดังนั้น ควรปรับ กรณีศึกษาในใบกิจกรรม “กว่าจะรู้ตัว” โดยเพิ่มเติมเนื้อหาในเรื่องของการตีความ เฉลยให้เข้าใจเพื่อให้มีความสัมพันธ์กับแกนเรื่องมากขึ้น

3) กิจกรรม ฝึกรูปที่ 4 เรื่อง ความอดทน ชื่อกิจกรรม ชั่วโมงที่โลกมืด

วัตถุประสงค์เพื่อให้สามารถมีความอดทนทางจิตใจด้วยการมองโลกในแง่ดีอย่างมีกำลังใจและมีความหวังในการดำเนินชีวิต ดังนั้น กิจกรรม ฝึกรูปที่ 4 ปรับจากกิจกรรมเดิม คือ “การบำเพ็ญประโยชน์” ซึ่งมีการฝึกกิจกรรมที่กว้างเกินไปและไม่ส่งเสริมทักษะได้ตรงตาม วัตถุประสงค์ เป็น กิจกรรม “ชั่วโมงที่โลกมืด” ซึ่งปรับให้มีการฝึกกิจกรรมเฉพาะเพื่อส่งเสริมทักษะได้ตรงตามวัตถุประสงค์ในการฝึกกิจกรรมมากขึ้น

4) กิจกรรม ฝึกรูปที่ 5 เรื่อง ความอดทน ชื่อกิจกรรม อดได้ ทนได้

รูปแบบในการจัดกิจกรรมเดิมเป็น “ละครใบ้” ยังไม่ส่งเสริมทักษะได้ตรง ควรปรับ ส่วนกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์เพื่อให้สามารถอดทนทางกายด้วยการอดทนต่อความลำบาก ตรากตรำได้ จึงเปลี่ยนเป็นกิจกรรมสำหรับปรับและควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในกฎ กติกาของกลุ่มคนในสังคมโดยใช้วิธีการเจริญสติ

5) กิจกรรม ฝึกรูปที่ 6 เรื่อง ความอดทน ชื่อกิจกรรม จิกซอว์ฝึกความอด

การปรับในส่วนกิจกรรม โดยมีการชี้แจงให้ชัดเจนขึ้นถึงวิธีการดำเนินกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมให้ตรงตามวัตถุประสงค์ ทั้งนี้ได้เพิ่มความยากในการทำกิจกรรม เพื่อให้ นักศึกษาสามารถมีความอดทนทางกายโดยสามารถเผชิญภาวะอุปสรรคที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางกายได้

6) กิจกรรมฝึกอบรมที่ 11 เรื่อง ความสามารถแก้ไขปัญหา ชื่อกิจกรรม ชูชีวิตให้รูปภาพ การพิจารณาเปลี่ยนกิจกรรมใหม่ เนื่องจากกิจกรรมเดิมคือ “ห้องสัมภาษณ์” เป็นการจำลองสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อนักศึกษาโดยกำหนดให้นักศึกษาได้รับการแสดง ปฏิริยาท่าทางในเชิงลบ และถูกตำหนิโดยใช้คำพูดที่รุนแรง กิจกรรมนี้หากไม่สามารถผ่อนคลาย ความกดดันขณะทำกิจกรรมอาจทำให้ผู้เข้าฝึกอบรมมีความกดดันที่ตกร้าง เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเครียดต่อผู้เข้าฝึกอบรมมากเกินไป ดังนั้นจึงเปลี่ยนกิจกรรมใหม่เป็น “ชูชีวิตให้รูปภาพ” สำหรับฝึกให้นักศึกษาสามารถมีสติในการเผชิญปัญหาโดยสามารถควบคุมอารมณ์ในด้านลบที่มีต่อ ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ โดยมีการดำเนินกิจกรรมเป็นกลุ่มในการแก้ไขปัญหานั้นเพื่อ ลดความตึงเครียดที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม

7) กิจกรรมฝึกอบรมที่ 12 เรื่อง ความสามารถแก้ไขปัญหา ชื่อกิจกรรม คิดในทางที่ดี การปรับเนื้อหาใบกิจกรรม 1 เนื่องจากเนื้อหาเดิมในใบกิจกรรมแสดงถึงการยอมรับ ความท้อแท้ (Quitter =คนไม่สู้) จะทำให้ไม่ส่งเสริมทักษะในการเผชิญอุปสรรคได้ ดังนั้นจึงปรับ เนื้อหาใบกิจกรรม 1 เป็นการสร้างสถานการณ์สมมติเพื่อให้นักศึกษาสามารถมีสติในการเผชิญปัญหา โดยการมีวิจารณ์ญาติที่มีเหตุผลและมีเจตคติที่ดี และปรับการใช้ประโยคที่เป็นเรื่องง่ายในชีวิตประจำวัน

จากนั้นผู้วิจัยนำกิจกรรมโปรแกรมที่ปรับตามคำแนะนำไป ให้อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมการใช้ภาษา ความครอบคลุมของข้อมูล นำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ อีกครั้ง จึงทดลองปฏิบัติ (Pilot Study) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ลำปาง ชั้นปีที่ 1 กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์ ที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาฤดูร้อน ประจำปีการศึกษา 2554 โดยประเมินผล ความเหมาะสมในลักษณะมาตราการประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert 's Scale type) 5 อันดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ของการจัดกิจกรรมโปรแกรม 5 ด้าน (รายละเอียดใน ภาคผนวก จ) ดังนี้

การประเมินผลกิจกรรมการฝึกอบรมที่ทดลองปฏิบัติ (Pilot Study) ทั้งหมด 7 กิจกรรม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากในทุกด้าน ได้แก่ 1) มีความสอดคล้องกับด้านวัตถุประสงค์ใน

การฝึกอบรม 2) มีความเหมาะสมด้านการจัดการเวลา 3) มีความเหมาะสมด้านการใช้ภาษาและการสื่อสาร 4) มีความเหมาะสมด้านวิทยากร และ 5) มีความเหมาะสมด้านการจัดเอกสารและอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรม

2.2 แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมนิสิตนักศึกษา ก่อน-ระหว่าง-หลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมพิจารณา นำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม การใช้ภาษาและความครอบคลุมของข้อมูลเนื้อหา จากนั้นนำแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมนิสิตนักศึกษา และดำเนินการให้เป็นเอกสารรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากลโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (รายละเอียดในภาคผนวก ฉ)

2.3 แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค สำหรับนิสิตนักศึกษาไทย โดยผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมพิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของข้อความถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ความครอบคลุมและความเหมาะสมของปริมาณข้อความถาม ความชัดเจนของภาษาและรูปแบบของแบบวัดแล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านตรวจสอบ ดังนี้

2.3.1 แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค สำหรับนิสิตนักศึกษาไทยชุดที่ 1 (Pretest-Posttest) ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อความถามกับจุดหมายที่ต้องการวัด (IOC) ความครอบคลุมของข้อความถาม และความชัดเจนของการใช้ภาษา คัดเลือกข้อความถามที่มีค่าดัชนี IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป โดยคัดเลือกข้อความถามจำนวน 44 ข้อ (มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.60 ถึง 1.00) และพิจารณาตัดออก 6 ข้อ (มีค่า IOC 0.20 และ 0.40) จากนั้นปรับปรุงข้อความถามความชัดเจนของภาษา ตามผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ และนำไปทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ที่ศึกษาในชั้นปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2554 ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 14 คน และ ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 16 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สถิติโดยคำนวณค่า

สัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัก (Cronbach 's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ .863

การพัฒนาแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย (Pretest-Posttest) ในการทำวิจัยครั้งนี้ประยุกต์จากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของต่างประเทศ (The Adversity Response profile Quick Take: ARP) ของสต็อลทซ์ (Stoltz Paul G, 1997) กับแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในประเทศ มาปรับให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมาย และบริบทของงานวิจัยตามรูปแบบงานวิจัยให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มนิสิตนักศึกษาไทย ซึ่งการปรับและพัฒนาแบบวัดโดยคำนึงถึง

1) ความเหมาะสมของสถานการณ์ โดยการสร้างข้อคำถามที่แสดงสถานการณ์ที่เป็นกลุ่มประชากรที่ศึกษาคือ นิสิตนักศึกษามีโอกาสต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน การสร้างสถานการณ์ ควรเน้นปัญหาและอุปสรรคที่มักเกิดขึ้นกับนิสิตนักศึกษา

2) รูปแบบของมาตรวัด ควรปรับโดยพิจารณาถึงความคุ้นเคยของนิสิตนักศึกษาในการทำแบบวัดในมาตราการประเมินค่าของลิเคิร์ต (Likert's scale) และไม่คุ้นกับลักษณะข้อคำถามอยู่ตรงกลาง การกำหนดคำชี้แจงควรปรับให้เหมาะสมกับนิสิตนักศึกษาไทยโดยมีความชัดเจน เข้าใจง่าย และอธิบายให้ผู้ทำแบบวัดทราบและเข้าใจถึงระดับความรู้สึกที่ตัวเองเลือกตอบนั้นหมายความว่าอย่างไร ตัวเลือกใดตรงกับความรู้สึกและการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นจริง

3) ความยาวของแบบวัด ควรมีความเหมาะสมโดยคำนึงถึงวัยของนิสิตนักศึกษา ไม่ควรมากหรือน้อยเกินไป ซึ่งแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจะเป็นลักษณะมีโจทย์สถานการณ์สมมติ ผู้ตอบต้องใช้เวลาในการคิด หากมีจำนวนข้อมากอาจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายทำให้ข้อมูลที่ได้ไม่เป็นไปตามความจริง แต่ถ้ามีน้อยเกินไปจะทำให้ไม่สามารถวิเคราะห์ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาได้อย่างชัดเจน

4) แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคควรวัดองค์ประกอบที่สังเคราะห์จากแนวคิดตามรูปแบบงานวิจัยประกอบด้วย การรับรู้ในตนเอง ความอดทน ความพากเพียร ความสามารถแก้ไขปัญหา และความรับผิดชอบ

5) เกณฑ์คะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Pretest-Posttest) สำหรับนิสิตนักศึกษาไทยในรูปแบบงานวิจัยครั้งนี้ใช้เกณฑ์คะแนน โดยการแปลงคะแนนดิบเป็น คะแนนที (T-Score) ทั้งนี้เพื่อให้ทราบว่าจำนวนที่ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่คะแนนดิบอยู่สูงกว่า หรือต่ำกว่าค่าเฉลี่ย เพื่อให้ทำให้นิสิตนักศึกษาที่ทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทราบถึง ระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนเอง ในงานวิจัยนี้แบ่งระดับความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคเป็นระดับสูงมาก ระดับสูง ระดับปานกลาง ระดับต่ำ และระดับต่ำมาก

จากข้อมูลข้างต้น การพัฒนาแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ นิสิตนักศึกษาไทย ได้ศึกษาแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในต่างประเทศ และในประเทศ โดยวิเคราะห์และปรับให้เหมาะสมกับบริบทของงานวิจัยในครั้งนี้ ดังข้อมูลในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของต่างประเทศและในประเทศ

รายการ	แบบวัดต่างประเทศ		แบบวัดในประเทศไทย						แบบวัดที่พัฒนาขึ้นตามรูปแบบงานวิจัย
	ผู้สร้าง	Stoltz Paul G, 1997	Stoltz Paul G, 2000	รศ.นิตา สบายวรรณ, 2547	นันทิยา วชิรลาภไพฑูริย์, 2547	วิศุทธ วานอินทรายุทธ 2548	กรรณิกา สุขมัย, 2549	ธีระศักดิ์ ก้า บรรณารักษ์, 2550	
จุดมุ่งหมาย	ฝึกอบรมทดสอบ AQ บุคลากร	สรรหา คัดเลือก การสอนงาน การฝึกอบรม และพัฒนา บุคลากรในองค์กร	ใช้ทดสอบ AQ นิสิต มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ	ใช้ทดสอบ AQ ในกลุ่มเยาวชน	ใช้ทดสอบ AQ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ใช้ทดสอบ AQ ในวงการการศึกษา	ฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร ใช้ทดสอบในวงการจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร	ใช้ทดสอบ AQ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย	ใช้วัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient) ของนิสิตนักศึกษาไทย
กลุ่มประชากรที่วัด	ไม่ระบุแต่รวบรวมจากจำนวนประชากรกว่า 20,000 คนจากหลากหลายอาชีพทั่วโลก		นิสิตระดับปริญญาตรี	กลุ่มเยาวชนที่กระทำผิด	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	นักเรียนช่วงชั้นที่ 4	คนวัยทำงาน	นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย	นิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	แบบวัดต่างประเทศ		แบบวัดในประเทศไทย						แบบวัดที่พัฒนาขึ้นตามรูปแบบงานวิจัย
	ผู้สร้าง	Stoltz Paul G , 1997	Stoltz Paul G , 2000	รัชนิดา สบายวารณ์, 2547	นันทิยา วัชรลาภไพฑูริย์, 2547	วิศุทธ วนอนทรายุทธ 2548	กรรณิกา สุขมัย, 2549	ธีระศักดิ์ กาบรณณารักษ์, 2550	
ข้อคำถาม	สถานการณ์สมมติในชีวิตประจำวันและการตอบสนองต่อเหตุการณ์	สถานการณ์สมมติที่เกี่ยวข้องกับชีวิตการทำงานเน้นการเผชิญกับวิกฤตทางอาชีพ	ประยุกต์แนวคิดของแบบวัด Stoltz (1997) ปรับข้อคำถามเข้ากับนิสิตปริญญาตรี	ประยุกต์แนวคิดของแบบวัด Stoltz (1997) ปรับให้เข้ากับเยาวชนที่กระทำผิด	ประยุกต์แนวคิดของแบบวัด Stoltz (1997)ปรับให้เข้ากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	ประยุกต์แนวคิดของแบบวัด Stoltz (1997)ปรับให้เข้ากับนักเรียนในช่วงชั้นที่ 4	ประยุกต์แนวคิดของแบบวัด Stoltz (1997,2000) ปรับข้อคำถามให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา	ประยุกต์แนวคิดของแบบวัด Stoltz (1997)ปรับให้เข้ากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	สถานการณ์/ภาวะวิกฤติและการตอบสนองปรับให้สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการตามรูปแบบจุดมุ่งหมายและกลุ่มประชากร

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	แบบวัดต่างประเทศ		แบบวัดในประเทศไทย						แบบวัดที่พัฒนาขึ้นตามรูปแบบงานวิจัย
	ผู้สร้าง	Stoltz Paul G, 1997	Stoltz Paul G, 2000	รศ.นิตยา ศาขารรณ์, 2547	นันทิยา วัชรลาภไพฑูริย์, 2547	วิศุทธ วนอินทรายุทธ, 2548	กรรณิกา สุขมัย, 2549	ธีระศักดิ์ กาบวรรณารักษ์, 2550	
จำนวนข้อ	30 ข้อ (คำถามย่อย) 2 ข้อ รวม 60 ข้อ	20 ข้อ	ฉบับละ 40 ข้อ	20 ข้อ	20 ข้อ	35 ข้อ	20 ข้อ	ฉบับละ 31 ข้อ	44 ข้อ
องค์ประกอบ	(CO2RE)	(CORE)	องค์ประกอบตามแบบวัด Stoltz (1997)	องค์ประกอบตามแบบวัด Stoltz (1997)	องค์ประกอบตามแบบวัด Stoltz (1997)	องค์ประกอบตามแบบวัด Stoltz (1997)	องค์ประกอบตามแบบวัด Stoltz (2000)	องค์ประกอบตามแบบวัด Stoltz (1997)	องค์ประกอบที่สังเคราะห์จากแนวคิดตามรูปแบบงานวิจัย

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	แบบวัดต่างประเทศ		แบบวัดในประเทศไทย						แบบวัดที่ พัฒนาขึ้น ตามรูปแบบ งานวิจัย
	ผู้สร้าง	Stoltz Paul G, 1997	Stoltz Paul G, 2000	รัชนิดา สาขาวรรณ, 2547	นันทิยา วัฒนลาภ โพธิ์ชูชัย, 2547	วิสุทธ วนอินทรายุทธ, 2548	กรรณิภา สุขมัย, 2549	ธีระศักดิ์ กำ บรรณารักษ์, 2550	
องค์ประกอบ (ต่อ)	1.Control 2.Origin &Ownership 3.Reach 4.Endurance	1.Control 2.Origin &Ownership 3.Reach 4.Endurance	1.Control 2.Origin &Ownership 3.Reach 4.Endurance	1.Control 2.Origin &Ownership 3.Reach 4.Endurance	1.Control 2.Origin &Ownership 3.Reach 4.Endurance	1.Control 2.Origin &Ownership 3.Reach 4.Endurance	1.Control 2.Origin &Ownership 3.Reach 4.Endurance	1.Control 2.Origin &Ownership 3.Reach 4.Endurance	1.การรับรู้ ในตนเอง 2.ความ อดทน 3.ความ พากเพียร 4.ความ สามารถ แก้ไขปัญหา 5.ความ รับผิดชอบ

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	แบบวัดต่างประเทศ		แบบวัดในประเทศไทย						แบบวัดที่พัฒนาขึ้นตามรูปแบบงานวิจัย
	ผู้สร้าง	Stoltz Paul G, 1997	Stoltz Paul G, 2000	รัชนิดา สาขาพรรณ, 2547	นันทิยา อธิรดาไพฑูริย์, 2547	วิศุทธ วานอินทรายุทธ, 2548	กรรณิกา สุขมัย, 2549	ธีระศักดิ์ กำบรรณาภิรักษ์, 2550	
มาตรวัด	มาตรจำแนกความหมาย มีระดับความรู้สึก 5 มีประโยชน์อยู่ตรงข้าม 2 ขั้ว มีมิติ CO2RE กำกับ มี 2 คำถาม: 1 สถานการณ์	มาตรจำแนกความหมาย เหลือ 1 คำถาม: 1 สถานการณ์ ปรับประโยชน์ 2 ขั้วให้ กระชับไม่เขียนมิติกำกับ (CORE)	ปรับเป็น 2 ชุด 1.แบบสถานการณ์ ใช้มาตรวัด multiple choice 3 ตัวเลือก 2.แบบ Bipola มีระดับความรู้สึก 5ระดับ	พัฒนาจากมาตรวัดธีระศักดิ์ กำบรรณาภิรักษ์ ปรับระดับความรู้สึก เป็น 7 ระดับ	ปรับเป็นมาตรประมาณค่า (likert's Scale) มีระดับความรู้สึก 5 ระดับ	ปรับเป็นมาตรประมาณค่า (likert's Scale) เหลือระดับความรู้สึก 4 ระดับ	พัฒนาจากมาตรวัดของ Stoltz (2000) มีระดับความรู้สึก 7 ระดับ	ปรับเป็น 2 ชุด 1.มาตรประมาณค่า (likert's scale) ระดับความรู้สึก 3 ระดับ 2. แบบสถานการณ์ ใช้ multiple choice 3 ตัวเลือก	1.มาตรประมาณค่า (Likert 's Scale) ระดับความรู้สึก 5 ระดับ

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	แบบวัดต่างประเทศ		แบบวัดในประเทศไทย						แบบวัดที่พัฒนาขึ้นตามรูปแบบงานวิจัย
	ผู้สร้าง	Stoltz Paul G, 1997	Stoltz Paul G, 2000	รัชนิดา สบายธรรม, 2547	นันทิยา วัชรลาภไพฑูริย์, 2547	วิศุทธ วานอินทราอุทธร, 2548	กรรณิกา สุขขันธ์, 2549	ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2550	
เกณฑ์คะแนน	เกณฑ์ปกติ แบบคะแนน ดิบแบ่งเป็น 1.คะแนน ภาพรวม แบ่งเป็น 5 ระดับ สูง ค่อนข้างสูง ปานกลาง ค่อนข้างต่ำ ต่ำ 2.คะแนนใน มิติแบ่งเป็น 3 ระดับ เป็น สูง ปานกลาง ต่ำ	เกณฑ์ปกติ แบบคะแนน ดิบ คะแนนใน ภาพรวม แบ่งเป็น 5 ระดับ สูง ค่อนข้างสูง ปานกลาง ค่อนข้างต่ำ ต่ำ	T-Score norm แบ่งเป็น 5 ระดับ สูง ค่อนข้างสูง ปานกลาง ค่อนข้างต่ำ ต่ำ	เกณฑ์ปกติ แบบคะแนน ดิบตาม แนวทาง Stoltz (1997)	เกณฑ์ปกติ แบบคะแนน ดิบตาม แนวทาง Stoltz (1997)	คะแนน เปอร์เซ็นต์ ไทล์ แบ่งเป็น 3 ระดับ เป็น สูง ปานกลาง ต่ำ	เกณฑ์ปกติ แบบคะแนน ดิบตามแนว ทาง Stoltz (2000)	คะแนน มาตรฐาน T-Score	คะแนน มาตรฐาน T-Score แบ่งเป็น 5 ระดับ สูงมาก สูง ปานกลาง ต่ำ ต่ำมาก

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	แบบวัดต่างประเทศ		แบบวัดในประเทศไทย						แบบวัดที่ พัฒนาขึ้น ตามรูปแบบ งานวิจัย
	ผู้สร้าง	Stoltz Paul G , 1997	Stoltz Paul G , 2000	รัชนิดา สายวรรณ, 2547	นันทยา วิชาลาไพฑูรย์, 2547	วิศุทธ วานอินทราวุธ, 2548	กรรณิกา สุขมัย, 2549	ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2550	
ความตรง	ไม่ระบุ	ไม่ระบุ	ความตรงเชิง โครงสร้าง CFA และ MTMM	ความตรงตาม เนื้อหา	ความตรงเชิง โครงสร้าง CFA	1.ความตรง ตามเนื้อหา 2.ความตรง เชิงโครงสร้าง CFA	ไม่ระบุ	ความตรงเชิง โครงสร้าง CFA	ความตรง ตามเนื้อหา
ความเที่ยง	ไม่ระบุ	ไม่ระบุ	สัมประสิทธิ์ แอลฟา ครอนบัค.8263	สัมประสิทธิ์ แอลฟา ครอนบัค .80	สัมประสิทธิ์ แอลฟา ครอนบัค .9044	สัมประสิทธิ์ แอลฟา ครอนบัค.89	ไม่ระบุ	สัมประสิทธิ์ แอลฟา ครอนบัค .773, .801	สัมประสิทธิ์ แอลฟา ครอนบัค.863

ดังนั้น แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยชุดที่ 1 ใช้สำหรับวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมใน โปรแกรม (Pretest-Posttest) ลักษณะเป็นแบบมาตราการประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert 's Scale type) มี 5 อันดับ ได้แก่ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงน้อย ไม่เป็นจริงที่สุด มีทั้งหมด 44 ข้อ มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา ไทยแบ่งเป็น 5 ด้าน ตามองค์ประกอบร่วมของแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ที่สังเคราะห์ได้จากแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดทางตะวันออก ได้แก่ ด้านการรับรู้ในตนเอง ด้านความอดทน ด้านความพากเพียร ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา และด้านความรับผิดชอบ โดย ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด

ตัวอย่างแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ชุดที่ 1

ข้อ ที่	ข้อความ	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	ไม่ เป็น จริง ที่สุด
1	เมื่อเผชิญปัญหาข้าพเจ้ารู้สึกที่สามารถจัดการให้ผ่านพ้น ไปได้					
2	ข้าพเจ้าสามารถบอกสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่ ข้าพเจ้ากำลังเผชิญอยู่ได้					
3	ข้าพเจ้าสามารถอธิบายถึงความรู้สึกรู้สึกของตนเองได้เมื่อ ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรค					

เกณฑ์การพิจารณาในแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ชุดที่ 1 ดังนี้

เกณฑ์การให้น้ำหนักคะแนนในแต่ละข้อคำตอบในแบบวัดความสามารถในการเผชิญ
อุปสรรค ชุดที่ 1 ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ตัดสินดังนี้ มีจำนวน 44 ข้อ ประกอบด้วย
ข้อคำถาม ด้านการรับรู้ในตนเอง จำนวน 8 ข้อ ด้านความอดทน จำนวน 9 ข้อ ด้านความพากเพียร

จำนวน 10 ข้อ ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา จำนวน 8 ข้อ และด้านความรับผิดชอบ จำนวน 8 ข้อ โดยข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 1-6,9-11,14-18,20,21,22-25,28-30,32-35,37-38,41-43 และข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 7,8,12,13,19,21,26,27,31,36,39,40 และ 44 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) โดยมีการกำหนดความหมายของค่าน้ำหนักคะแนน ดังนี้

ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก

เป็นจริงมากที่สุดเท่ากับ	5	คะแนน
เป็นจริงมากเท่ากับ	4	คะแนน
เป็นจริงปานกลางเท่ากับ	3	คะแนน
เป็นจริงน้อยเท่ากับ	2	คะแนน
เป็นจริงน้อยที่สุดเท่ากับ	1	คะแนน

ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบ

เป็นจริงมากที่สุดเท่ากับ	1	คะแนน
เป็นจริงมากเท่ากับ	2	คะแนน
เป็นจริงปานกลางเท่ากับ	3	คะแนน
เป็นจริงน้อยเท่ากับ	4	คะแนน
เป็นจริงน้อยที่สุดเท่ากับ	5	คะแนน

วิธีการแปลผลคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรค โดยการแปลงคะแนนดิบ

ของแบบวัดให้เป็นคะแนนที่ปกติ (Normalized T-Score) มีผลแปลคะแนนดังนี้

ตั้งแต่ T65 และสูงกว่า	แปลว่า	มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงมาก
ตั้งแต่ T55-T64	แปลว่า	มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูง
ตั้งแต่ T45-T54	แปลว่า	มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคปานกลาง
ตั้งแต่ T35-T44	แปลว่า	มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคต่ำ
ตั้งแต่ T34 และต่ำกว่า	แปลว่า	มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคต่ำมาก

2.3.1 แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยชุดที่ 2 ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดโดยเป็นการสมมติสถานการณ์หรือวิกฤติการณ์ จากนั้นให้นิสิตนักศึกษาเขียนเกี่ยวกับความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกของตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย มีทั้งหมด 5 ด้านในแต่ละด้านจะเป็นคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์หรือวิกฤติการณ์ จำนวน 5 สถานการณ์ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมพิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมการใช้ภาษา ความครอบคลุมของข้อมูล แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและจัดทำให้สมบูรณ์ขึ้น

ตัวอย่างแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ชุดที่ 2

1. ด้านการรับรู้ในตนเอง (Self Perception)

เมื่อนักศึกษาทำงานกลุ่มและนักศึกษาจับฉลากได้รับมอบหมายให้ทำงานในส่วนที่ยากที่สุดและมีเนื้อหามากกว่าคนอื่นในกลุ่ม โดยนักศึกษาก็ไม่ถนัดในวิชานั้น นักศึกษา รู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกอย่างไร

.....
เกณฑ์การพิจารณาในแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ชุดที่ 2 ดังนี้

เกณฑ์การให้น้ำหนักคะแนนในแต่ละข้อคำตอบในแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ชุดที่ 2 ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ตัดสินจากเหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างตอบในแต่ละสถานการณ์ แล้วพิจารณาตามลำดับ “ The LEAD Sequence” (Stoltz, 1997) โดยเรียงลำดับค่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจากน้อยไปหามาก ดังนี้

1) L=Listen to your adversity response เป็นการฟังและรับรู้ถึงวิธีการตอบโต้ปัญหาอุปสรรคของตนเองว่าอย่างไร

ให้คะแนน 1 คะแนน (ขั้นที่ 1)

2) E=Explore all origins and your ownership of the result เป็นการสำรวจว่าสิ่งใดคือสาเหตุดั้งเดิมของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนอย่างเฉพาะเจาะจงว่าตนเองต้องทำอะไรเพื่อให้

สถานการณ์ดีขึ้นและสาเหตุดังกล่าวมีส่วนใดที่อยู่ในความรับผิดชอบของเราและสิ่งใดที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบของเรา

ให้คะแนน 2 คะแนน (ขั้นที่ 2)

3) A=Analyze the evidence คือการวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจน โดยการหาหลักฐานหรือภาวะแวดล้อมมาสนับสนุนว่าสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมจริงๆ แล้วมีอะไรบ้าง ทำอย่างไรในการจัดการไม่ให้ปัญหาอยู่ในชีวิตนานพร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขและเพิ่มศักยภาพของตนเอง

ให้คะแนน 3 คะแนน (ขั้นที่ 3)

4) D=Do something คือการเลือกวิธีการและลงมือดำเนินการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราน้อยที่สุด ด้วยการหาข้อมูลที่เป็นเพิ่มเติมและวิธีที่จะสามารถควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามามีบทบาทต่อชีวิต

ให้คะแนน 4 คะแนน (ขั้นที่ 4)

จากนั้นให้นำหน้าคะแนนในลักษณะรูปรีดิก (Rubric Scoring) ดังนี้

ตัวอย่างการให้คะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ชุดที่ 2

ด้านที่ 1 การรับรู้ในตนเอง (Self Perception)

		นำหน้าคะแนน				
		4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน	0 คะแนน
		<u>ขั้นที่ 4</u>	<u>ขั้นที่ 3</u>	<u>ขั้นที่ 2</u>	<u>ขั้นที่ 1</u>	-นักศึกษาไม่
เกณฑ์	สามารถควบคุมตนเอง	สามารถวิเคราะห์ถึง	พฤติกรรมของ	รับรู้ถึงระดับ	สามารถรับรู้ถึงระดับ	
การให้คะแนน	ให้ผ่านพ้นปัญหาเมื่อเผชิญกับวิกฤติและอุปสรรคไปได้	ความสามารถในการควบคุมตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้	ตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้	ตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้	ตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้	ความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้
						และไม่สามารถควบคุมตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้

ตัวอย่าง การให้คะแนนจากข้อคำถามและการตอบคำถาม ด้านการรับรู้ในตนเอง

ข้อคำถาม เมื่อนักศึกษาทำงานกลุ่มและนักศึกษาจับฉลากได้รับมอบหมายให้ทำงานในส่วนที่ยากที่สุดและมีเนื้อหามากกว่าคนอื่นในกลุ่ม โดยนักศึกษาก็ไม่ถนัดในวิชานั้น นักศึกษารู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกอย่างไร

- ให้ 0 คะแนน หากตอบว่า - รู้สึกเครียด กังวลใจ กลัวทำงานไม่สำเร็จ
 - ไม่อยากทำงานนั้นแล้ว
 - ยืนกรานจะไม่ทำเด็ดขาด เสนอให้เพื่อนที่ถนัดในงานนี้ทำแทน
 - โกรธ ไม่พอใจในการทำงานที่ตัวเองไม่ถนัด
- ให้ 1 คะแนน หากตอบว่า - ตกใจ และเริ่มคิดหาทางออก
 - กังวลใจว่าจะทำได้หรือไม่ แต่เก็บอาการหรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางลบ
 - พยายามขอแลกเปลี่ยนกับเพื่อนกลุ่มอื่นที่สามารถทำงานชิ้นนั้น
- ให้ 2 คะแนน หากตอบว่า - อาจแสดงอาการไม่พอใจ หรือต่อรอง แต่หากจำเป็นต้องทำงานนั้นก็จะหาข้อมูลและวางแผนการทำงานให้สำเร็จเท่าที่จะทำได้
 - เกิดความเครียดในระดับไม่มาก แต่จะค่อยๆ ปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น โดยมองว่าเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาความรู้
- ให้ 3 คะแนน หากตอบว่า - รู้สึกว่าการทำงานที่ยากและไม่ถนัดจะช่วยให้มีความรู้มากขึ้น และพยายามทำให้ดีที่สุด
 - แม้จะเป็นสิ่งที่ไม่ชอบหรือไม่ถนัดก็จะพยายามทำและขอคำชี้แนะจากผู้เชี่ยวชาญ
- ให้ 4 คะแนน หากตอบว่า - มองสิ่งที่ยากและไม่ถนัดให้เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ ช่วยให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำงาน
 - ทำความเข้าใจกับงานที่ได้รับมอบหมายและสนุกกับการทำงาน

วิธีการแปลผลคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ถือตามเกณฑ์เฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย ต่ำกว่า 1.00 หมายถึง นักศึกษาขาดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำมาก

คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ

คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.50 ขึ้นไป หมายถึง ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอยู่ในระดับสูง

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. เครื่องมือหลักที่ใช้ในการศึกษาตามรายวัตถุประสงค์การวิจัย ได้แก่

1.1 ข้อมูลจากแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ผู้วิจัยทำการกำหนดรหัส (Code) ของแบบสอบถามไว้ทุกชุดเพื่อความสะดวกในการติดตาม โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ หลังจากนั้นติดตามเก็บรวบรวมข้อมูลโดยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์หน่วยงานในการจัดส่งแบบสอบถามคืนหรือเดินทางไปรับแบบสอบถามด้วยตนเอง

1.2 ข้อมูลจาก แบบวิเคราะห์ เนื้อหาสาระ หลักการ แนวคิด และวิธีการ สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์สาระ (Content Analysis) ทำการตีความ วิเคราะห์และสรุปโดยแบ่งเป็นประเด็นที่ชัดเจน

1.3 ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้วยตนเองและสรุปสาระ

1.4 ข้อมูลจากแบบสอบถามทัศนะผู้ทรงคุณวุฒิ เรื่องการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยเกี่ยวกับความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลโดยเดินทางไปส่งและรับแบบสอบถามด้วยตนเองบางส่วน และขอความอนุเคราะห์หน่วยงานในการจัดส่งแบบสอบถามคืน

2.เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองภายในโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ประกอบด้วย

2.1 ข้อมูลจากคู่มือการจัดกิจกรรมโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

2.2 ข้อมูลจากแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมนิสิตนักศึกษาก่อน-ระหว่าง-หลังเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยการบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างอย่างต่อเนื่อง รวม 27 ครั้ง

2.3 ข้อมูลจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค สำหรับนิสิตนักศึกษาไทย ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ดังนี้

2.3.1 ข้อมูลจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค สำหรับนิสิตนักศึกษาไทย ชุดที่ 1 ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลหลังจากให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบวัดก่อนทดลอง (pretest) และทำแบบวัดหลังการทดลอง (posttest) หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมครบทั้ง 5 ด้าน เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์

2.3.2 ข้อมูลจาก แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค สำหรับนิสิตนักศึกษาไทย ชุดที่ 2 ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบวัดหลังจากกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละด้านของโปรแกรมครบ เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

1.นำข้อมูลจากแบบสอบถามสภาพและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษามา วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อการวิจัย ช่วยในการวิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์โดยสรุปสาระ

2.นำข้อมูลที่ศึกษาหลักการ แนวคิด และวิธีการในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย โดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในแนวทางของตะวันตก และแนวทางของตะวันออก จากเอกสาร ทฤษฎี ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยการ วิเคราะห์ เนื้อหา (Content Analysis) สาระสำคัญ และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ โดยวิเคราะห์สาระและสรุปผล

การวิเคราะห์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์ร่วมกันกับการวิเคราะห์ข้อมูลในข้อ 1 ในการร่าง
โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

3. นำผลการทดลองใช้โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิต
นักศึกษาไทยมาวิเคราะห์โดย

3.1 วิเคราะห์ผลเปรียบเทียบข้อมูลทางสถิติโดยทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของ
คะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสำหรับนิสิตนักศึกษาไทยของกลุ่มตัวอย่างที่เป็น
กลุ่มทดลอง วัดก่อนและหลังการทดลอง ดังนี้

เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
สำหรับนิสิตนักศึกษาไทย (Pretest-Posttest) ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้
โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อการวิจัยในการทดสอบค่าที (t-test dependent)

3.2 วิเคราะห์ผลเปรียบเทียบ ข้อมูลจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 2
หลังการทดลอง โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อการวิจัย ช่วยในการวิเคราะห์โดยการหา
ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และข้อมูลเชิงคุณภาพ จากแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม ก่อน
ระหว่าง และหลังการทดลอง โดยวิธีการ หาค่าความถี่และ วิเคราะห์ สาระเพื่อหาข้อสรุป ในการทดลอง
โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย
ได้จำแนกรายละเอียดของขั้นตอนการดำเนินการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ
นิสิตนักศึกษาไทย

1.1 รวบรวม และศึกษา ข้อเท็จจริงสภาพ และ ปัญหาเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญ
อุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ในปัจจุบันจากเอกสาร สื่อสารสนเทศ สื่อสิ่งพิมพ์ ตำราและงานวิจัยที่
เกี่ยวข้อง

1.2 จัดทำร่างแบบสอบถามด้านสภาพและปัญหาในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

1.3 ตรวจสอบแบบสอบถามด้านสภาพและปัญหาในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยโดยนำเสนอ ผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) เพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับประเด็นที่ต้องการถาม จากนั้นปรับปรุงแก้ไขความเหมาะสมของภาษาตามข้อเสนอแนะ

1.4 นำแบบสอบถามด้านสภาพและปัญหาในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยที่ได้ปรับปรุงแล้วไป นำไปทดลองใช้กับ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้แก่ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 หรือ สูงกว่า โดยเป็นนิสิตที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 10 คน กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 10 คน และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 10 คน เพื่อทำการตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .772

1.5 ดำเนินการขอรับรองเอกสารตาม โครงการวิจัยตามแนวทางจริยธรรมวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากลในปีการศึกษา 2554

1.6 ดำเนินงานติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยจากแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาทั่วประเทศ ในปีการศึกษา 2554 จำนวน 1,600 ชุด เพื่อศึกษาถึงสภาพปัจจุบันรวมถึงปัญหาและอุปสรรคในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 1 ,439 ชุด คิดเป็นร้อยละ 89.93

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

2.1 ศึกษาข้อมูล หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญ
อุปสรรคในแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดทางตะวันออก จากเอกสาร ทฤษฎี ตำรา และงานวิจัย
ที่เกี่ยวข้อง

2.2 พัฒนาแบบ วิเคราะห์ เนื้อหาสาระเกี่ยวกับ หลักการ แนวคิด และวิธี การ สร้างเสริม
ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

จากนั้นผู้วิจัยศึกษาข้อมูลตามเนื้อหาของรูปแบบและขอบเขตของงานวิจัย และทำการ
ตีความ วิเคราะห์ สังเคราะห์เนื้อหา และเขียนสรุปสาระสำคัญ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างการวิเคราะห์สาระ

แบบบันทึกข้อมูล

แหล่งที่มา...พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต). 2531. กรรมตามนัยแห่งพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร:

.....อมรินทร์พรินติ้งกรุ๊ป.....

....พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต). 2554. พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ 26.

.....กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.....

....พุทธทาสภิกขุ, มปป. กฎแห่งกรรม. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.....

....สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆ ปริณายก, มปป. กฎแห่งกรรม

.....บุญเป็นหลักใหญ่ของโลก. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.....

หัวข้อเรื่อง.....กฎแห่งกรรม.....

.....ประเด็น 1ความหมาย.....

.....ประเด็น 2แนวทางปฏิบัติในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค.....

ข้อความที่สกัดเอกสาร

.....“กฎธรรมชาติที่มีความเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยมีความเกี่ยวเนื่องกับพฤติกรรมมนุษย์ การพิจารณาการกระทำและผลของการกระทำตามแนวทางเหตุปัจจัยอย่างมีเหตุผลโดยการพึ่งตนเองและพัฒนาตนเอง” (พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), 2531).....

.....“ กฎสภาวะที่เป็นกระบวนการตามธรรมชาติที่ครอบคลุมเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด การพิจารณาความเป็นเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องและเป็นไปในกระบวนการ ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2554).....

.....“ การกระทำของคนที่ประกอบไปด้วยเจตนาและการให้ผลเป็นไปตามกรรมดีกรรมชั่ว การควบคุมกรรม ไม่ปล่อยชีวิตไปตามกรรม และอยู่เหนือกรรมโดยการปฏิบัติให้จิตหลุดพ้น ” (พุทธทาสภิกขุ, มปป).....

.....“การที่กระทำหรือสิ่งที่บุคคลกระทำทางกายวาจาใจที่เป็นส่วนกุศลและอกุศลด้วยเกิดจากจิตที่ประกอบด้วยเจตนาคือความตั้งใจและผลที่ได้รับจากการกระทำ การใช้ปัญญาพิจารณาการกระทำและผลแห่งการกระทำอย่างเป็นเหตุและเป็นผล ”(สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆ ปริณายก, มปป.).....

สรุปสาระสำคัญ

ประเด็น 1 ความหมาย “กฎแห่งกรรม”

.....กระบวนการตามธรรมชาติที่ก่อให้เกิดการกระทำและให้ผลการกระทำตามเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง.....

ประเด็น 2 แนวทางปฏิบัติในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

..... การใช้ปัญญาพิจารณาอย่างมีเหตุผลถึงความเกี่ยวเนื่องของการกระทำและผลของการกระทำโดยนำมาปรับปรุงและพัฒนาตน.....

จากนั้น นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์สาระดังกล่าว บันทึกเป็นตารางสรุปสาระเพื่อให้สะดวกต่อการทบทวนและอ้างอิงข้อมูลต่อไป (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

2.3 วิเคราะห์ สาระสำคัญของเนื้อหาเกี่ยวกับหลักการ แนวคิดและวิธีการสร้างเสริม
ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

2.4 นำข้อมูลการวิเคราะห์ในข้อ 2.3 มาสังเคราะห์องค์ประกอบและสาระสำคัญของ
องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

2.5 ศึกษาแนวคิด หลักการ ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริม องค์ประกอบ
ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยการวิเคราะห์สาระสำคัญของ

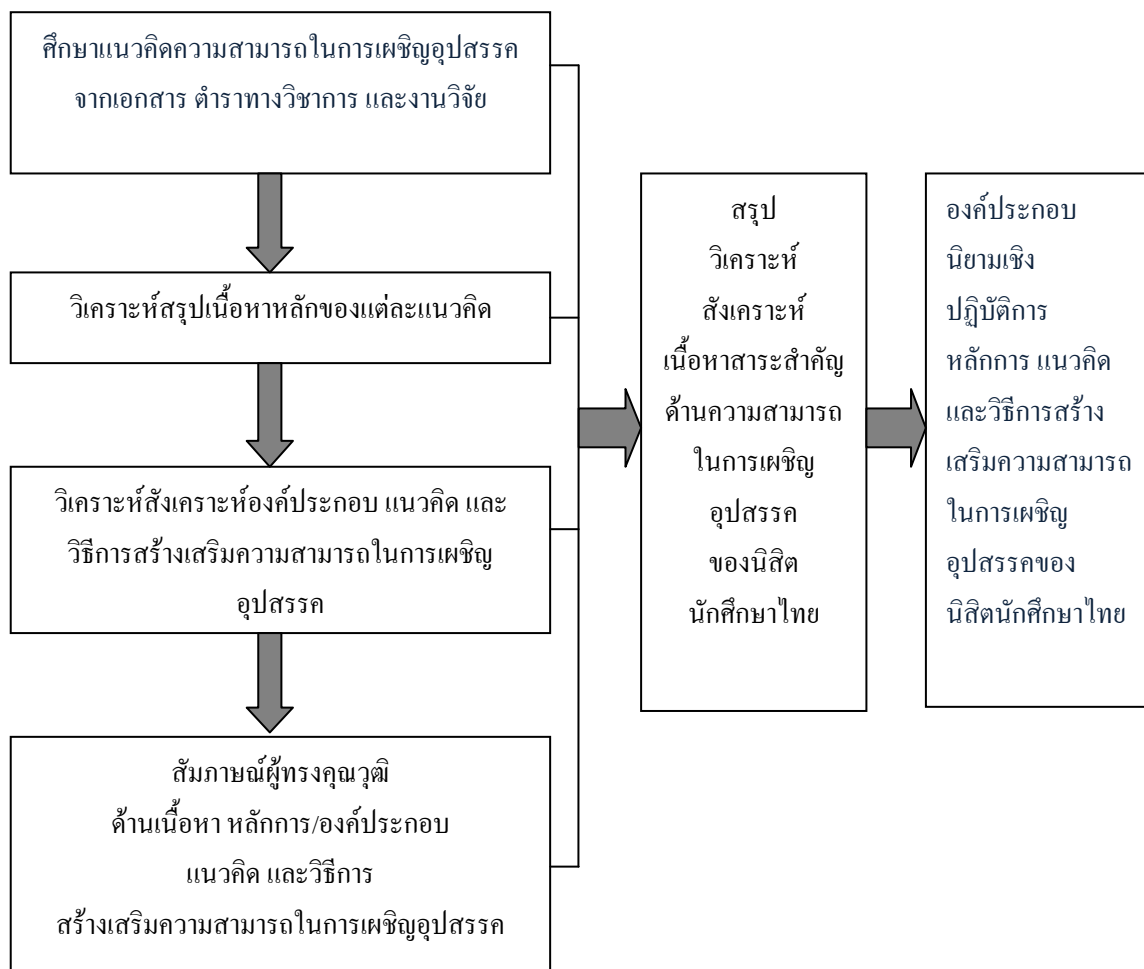
2.6 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาตามรายวัตถุประสงค์การวิจัยและตรวจสอบคุณภาพ
ของเครื่องมือ ประกอบด้วย

2.6.1 แบบสัมภาษณ์และแบบบันทึกการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับหลักการ
แนวคิดและวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

2.6.2 แบบสอบถามทัศนคติผู้ทรงคุณวุฒิ เรื่องการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญ
อุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยเกี่ยวกับความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ

2.7 วิเคราะห์ข้อมูล หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญ
อุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งประกอบด้วย (1) ผู้เชี่ยวชาญด้าน
ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค จำนวน 1 ท่าน (2) ผู้เชี่ยวชาญศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนา
อิสลาม และศาสนาเปรียบเทียบ รวมจำนวน 6 ท่าน (3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนานิสิตนักศึกษา จำนวน
1 ท่าน โดยวิเคราะห์สาระและสรุปผลการวิเคราะห์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์ร่วมกันกับข้อมูลในข้อ 2.3
ข้อ 2.4 และข้อ 2.5 ในการวิเคราะห์สาระสำคัญของ หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถ
ในการเผชิญอุปสรรคของ นิสิตนักศึกษาไทย

จากการดำเนินงานวิจัยในขั้นตอนที่ 2 สามารถสรุปเป็นแผนภาพในการดำเนินงาน ดังนี้



แผนภาพที่ 12 การดำเนินงานวิจัยในขั้นตอนที่ 2

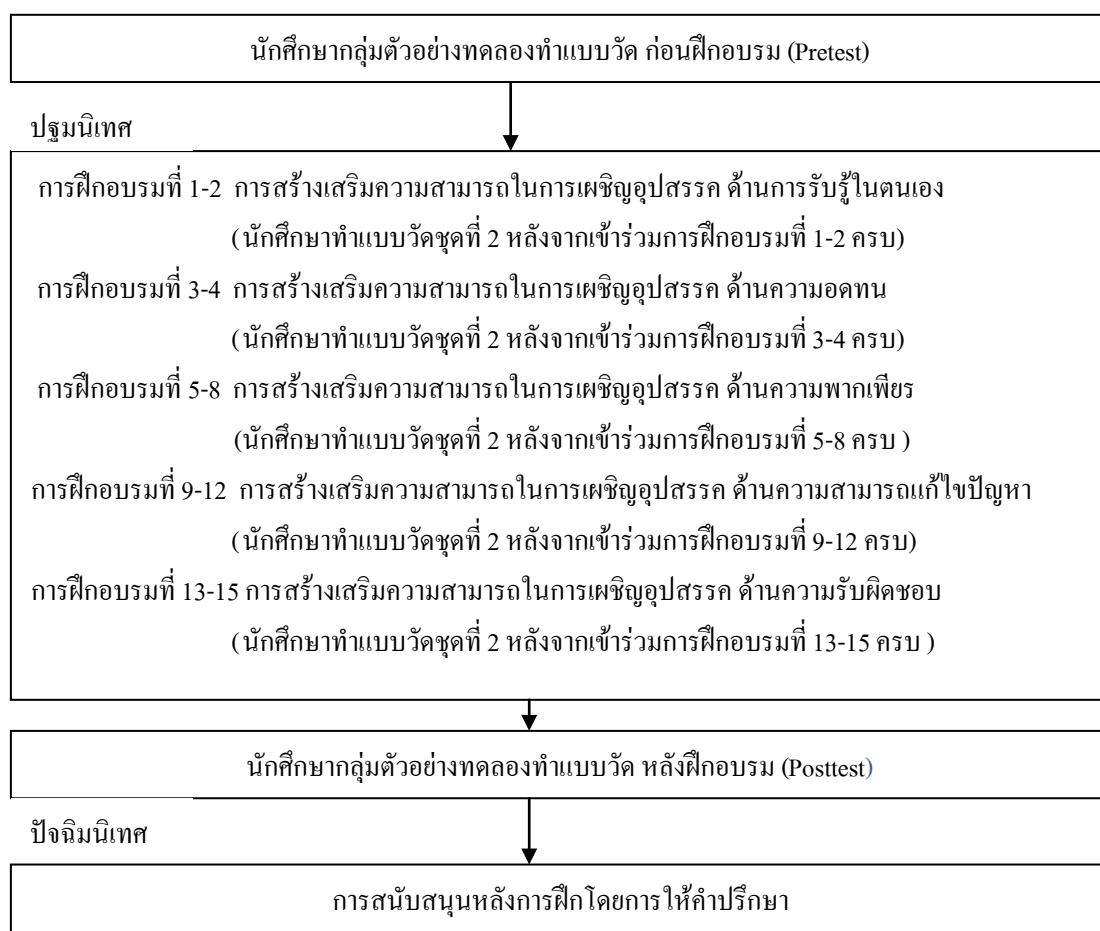
ขั้นตอนที่ 3 สร้างและทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ
นิสิตนักศึกษาไทย

ขั้นที่ 3.1 ร่างโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิต
นักศึกษาไทย

3.1.1 ศึกษาหลักการ แนวคิด วิธีการ และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริม
ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย และแนวคิดทฤษฎีการพัฒนานิสิตนักศึกษา

รวมถึงแนวทางการจัดกิจกรรมในโปรแกรม โดยวิเคราะห์สาระสำคัญของประกอบของการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

3.1.2 นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนที่ 1 และขั้นตอนที่ 2 และผลการศึกษาข้อมูลในข้อ 3.1.1 มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ดังนี้



การดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ประกอบด้วย

3.1.3. นำข้อมูลในข้อ 3.1 และ 3.2 มาร่างโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ซึ่งประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการ กิจกรรม และผลการทดลองใช้โปรแกรม

3.1.4. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ประกอบด้วย

3.1.4.1 แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมนิสิตนักศึกษาก่อน-ระหว่าง-หลังเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

3.1.4.2 แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ขั้นที่ 3.2 การพิจารณาร่างโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

3.2.1 นำร่างโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยให้อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมพิจารณา

3.2.2 กำหนดผู้ทรงคุณวุฒิจากผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาร่างโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ขั้นที่ 3.3 การตรวจสอบคุณภาพโปรแกรม

3.3.1 นำโปรแกรมที่แก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของ อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาถึง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ในการ นำ โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยไปปฏิบัติ

3.3.2 นำโปรแกรมที่แก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ปรับแก้ให้เหมาะสม และทำการทดลองปฏิบัติ (Pilot Study) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

3.3.3 ปรับโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นและจัดทำคู่มือในการทำกิจกรรมในโปรแกรม

ขั้นที่ 3.4 ทดลองโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

การทดลองโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยที่พัฒนาขึ้นเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีแบบแผนการทดลองแบบศึกษากลุ่มเดียววัดสองครั้ง (The One-Group Pretest-Posttest Design) (วรณี แกมเกตุ, 2551) ดังแบบการทดลอง ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O ₁	X	O ₂

E คือ กลุ่มทดลอง

O₁ คือ ค่าผลที่วัดได้จากระยะก่อนการทดลอง

O₂ คือ ค่าผลที่วัดได้จากระยะหลังการทดลอง

X คือ ตัวแปรที่จัดกระทำ (การจัดกิจกรรมการสร้างเสริมความสามารถ

ในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย)

ขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง มี 4 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง

1) กำหนดตารางในการปฏิบัติงานเก็บข้อมูล โดยประสานงานกับ หน่วยงานของ มหาวิทยาลัย ราชภัฏลำปาง ในการอำนวยความสะดวกและสนับสนุนในการเก็บข้อมูลและ ประชุม ทีมงานเพื่อเตรียมความพร้อมร่วมกัน ดังนี้

ตารางที่ 5 การปฏิบัติงานเก็บข้อมูลการทดลองกิจกรรมโปรแกรม

แผนการ จัดกิจกรรม ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	รายละเอียด
ก่อน ทดลอง	5 มิ.ย.55 - 8 มิ.ย. 55	10.00 น.- 16.00 น.	การเก็บข้อมูลในระยะก่อนทดลอง (รับสมัครอาสาสมัครร่วมในโครงการ) การทำแบบวัด ก่อนการทดลอง (Pretest)
	9 มิ.ย.55 - 13 มิ.ย. 55	10.00 น.- 16.00 น.	เตรียมการทดลองในโปรแกรม (ติดต่อ ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เตรียมสถานที่ ประชุมทีมงานเพื่อเตรียม ความพร้อมในการดำเนินกิจกรรม)
1	18 มิ.ย. 55	17.00 น. – 18.30 น.	ปฐมนิเทศ : ทำความรู้จัก เตรียมความ พร้อมในการทำงานร่วมกัน
2	19 มิ.ย. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การฝึกอบรมที่ 1 เรื่อง การรับรู้ในตนเอง : “ฉันนั้นเป็นอย่างไรนะ”
3	20 มิ.ย. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การฝึกอบรมที่ 2 เรื่อง การรับรู้ในตนเอง : “กว่าจะรู้ตัว”
4	21 มิ.ย. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การฝึกอบรมที่ 3 เรื่องความอดทน : “เล่าสู่กันฟัง”
5	22 มิ.ย. 55	16.30 น. – 17.30 น.	การฝึกอบรมที่ 4 เรื่องความอดทน : “ชั่วโมงที่โลกมีด”
6	25 มิ.ย. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การฝึกอบรมที่ 5 เรื่องความอดทน : “อดได้ ทนได้”
7	26 มิ.ย. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การฝึกอบรมที่ 6 เรื่องความอดทน : “จิตชอว์ฝึกความอด”

ตารางที่ 5 (ต่อ)

แผนการจัด กิจกรรม ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	รายละเอียด
8	27 มิ.ย. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การฝึกอบรมที่ 7 เรื่องความ پاکเพียร : “แนวทางการสร้างแรงจูงใจ”
9	28 มิ.ย. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การฝึกอบรมที่ 8 เรื่องความ پاکเพียร : “ของที่ระลึก”
10	29 มิ.ย. 55	16.30 น. – 18.00 น.	การฝึกอบรมที่ 9 เรื่องความ پاکเพียร : “การทำเป้าหมายให้สำเร็จ”
11	2 ก.ค. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การฝึกอบรมที่ 10 เรื่องความ پاکเพียร : “บ้านในฝัน”
12	3 ก.ค. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การฝึกอบรมที่ 11 เรื่องสามารถแก้ไข ปัญหา: “สุขชีวิตให้รูปภาพ”
13	4 ก.ค. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การฝึกอบรมที่ 12 เรื่องสามารถแก้ไข ปัญหา: “คิดในทางที่ดี”
14	5 ก.ค. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การฝึกอบรมที่ 13 เรื่องสามารถแก้ไข ปัญหา: “เราทำได้”
15	6 ก.ค. 55	16.30 น. – 18.00 น.	การฝึกอบรมที่ 14 เรื่องสามารถแก้ไข ปัญหา: “ศึกษาวิธีคิดจากประสบการณ์ ชีวิตจริง”
16	9 ก.ค. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การฝึกอบรมที่ 15 เรื่องความรับผิดชอบ : “อะไรคือสาเหตุ”
17	10 ก.ค. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การฝึกอบรมที่ 16 เรื่องความรับผิดชอบ : “สำรวจตนเอง”
18	11 ก.ค. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การฝึกอบรมที่ 17 เรื่องความรับผิดชอบ : “หากเป็นเราจะทำอย่างไร”

ตารางที่ 5 (ต่อ)

แผนการจัด กิจกรรม ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	รายละเอียด
หลังทดลอง (1 สัปดาห์)	19 ก.ค.55	16.30 น. – 17.15 น.	การทำแบบวัดหลังการทดลอง (Posttest)
19	24 ก.ค. 55	16.30 น. – 18.00 น.	การปัจฉิมนิเทศ : การสรุปผลการเข้าร่วม กิจกรรมตามโปรแกรม
20	25 ก.ค. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การสนับสนุนหลังการฝึกอบรมครั้งที่ 1 : การให้คำปรึกษาในการเผชิญปัญหาและ อุปสรรคด้านต่างๆ
21	26 ก.ค. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การสนับสนุนหลังการฝึกอบรมครั้งที่ 2 : การให้คำปรึกษาในการสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบด้านที่ 1 การรับรู้ในตนเอง
22	27 ก.ค. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การสนับสนุนหลังการฝึกอบรมครั้งที่ 3 : การให้คำปรึกษาในการสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบด้านที่ 2 ความอดทน (ทางกาย)
23	28 ก.ค. 55	10.00 น. – 11.30 น.	การสนับสนุนหลังการฝึกอบรมครั้งที่ 4 : การให้คำปรึกษาในการสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบด้านที่ 2 ความอดทน (ทางจิตใจ)

ตารางที่ 5 (ต่อ)

แผนการจัด กิจกรรม ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	รายละเอียด
24	28 ก.ค. 55	13.00 น. – 14.30 น.	การสนับสนุนหลังการฝึกอบรมครั้งที่ 5 : การให้คำปรึกษาในการสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบด้านที่ 3 ความพากเพียร
25	30 ก.ค. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การสนับสนุนหลังการฝึกอบรมครั้งที่ 6 : การให้คำปรึกษาในการสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบด้านที่ 4 ความสามารถแก้ไข ปัญหา
26	31 ก.ค. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การสนับสนุนหลังการฝึกอบรมครั้งที่ 7 : การให้คำปรึกษาในการสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบด้านที่ 5 ความรับผิดชอบ
27	1 ส.ค. 55	17.00 น. – 18.30 น.	การสนับสนุนหลังการฝึกอบรมครั้งที่ 8 : การประเมินและยุติกลุ่ม

2) รับสมัคร นักศึกษาอาสาสมัคร เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการสร้างเสริม
ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

3) ทำการวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ นักศึกษาอาสาสมัคร โดยใช้
แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย (Pretest) โดยแบ่งเกณฑ์เป็น 5 ชั้น
ได้แก่ เกณฑ์ขั้นต่ำมาก เกณฑ์ขั้นต่ำ เกณฑ์ขั้นปานกลาง เกณฑ์ขั้นสูง และเกณฑ์ขั้นสูงมาก

4) พิจารณากลุ่มตัวอย่างที่ได้ คະแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
(Pretest) ในระดับต่ำและระดับต่ำมาก จากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการเรียงลำดับคະแนนจากต่ำที่สุดขึ้น

ไป เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน จากนั้นกำหนดรหัส (CODE) ประจำตัวในการเข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรมให้กับกลุ่มตัวอย่างทุกคน

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการทดลอง

5) สังเกตและบันทึกพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่างก่อน-ระหว่าง เข้าร่วมกิจกรรมภายใน โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

6) กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมและดำเนินกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

7) สังเกตและบันทึกพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่างก่อน-ระหว่าง เข้าร่วมกิจกรรมภายใน โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

8) หลังจากกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ของนิสิตนักศึกษาไทย สังเกตและบันทึกพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่างอีกครั้ง

9) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ นิสิตนักศึกษาไทยในแต่ละด้านครบ เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 2

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง

10) หลังจากกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วม การทดลองกิจกรรมโปรแกรมครบทุกด้าน ประมาณ 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค สำหรับนิสิตนักศึกษาไทย (Posttest)

11) เก็บรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติและวิธีการเชิงคุณภาพ

12) นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมวิเคราะห์เพื่อสรุปผลการทดลอง

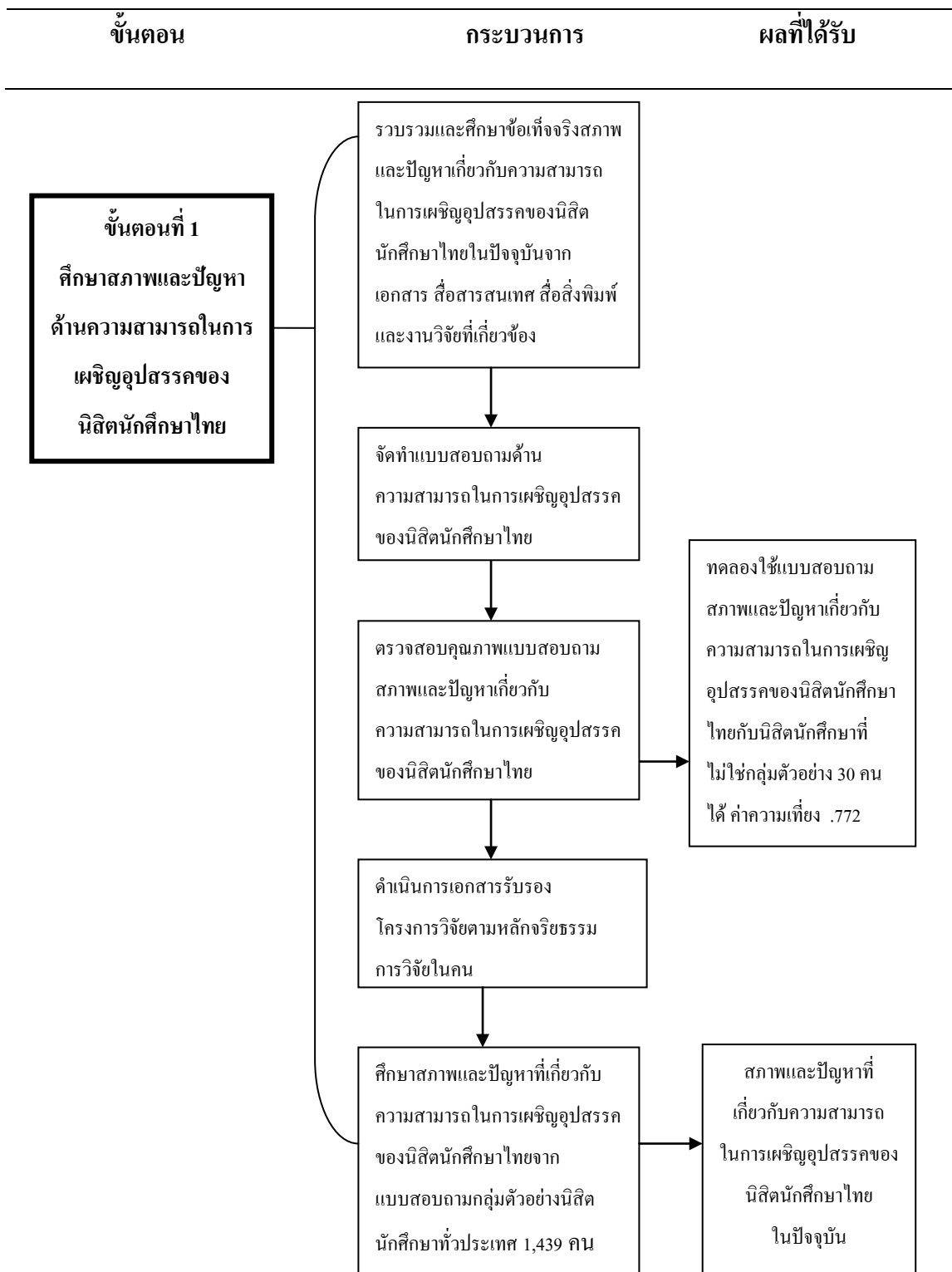
ระยะที่ 4 ระยะการประเมินผล

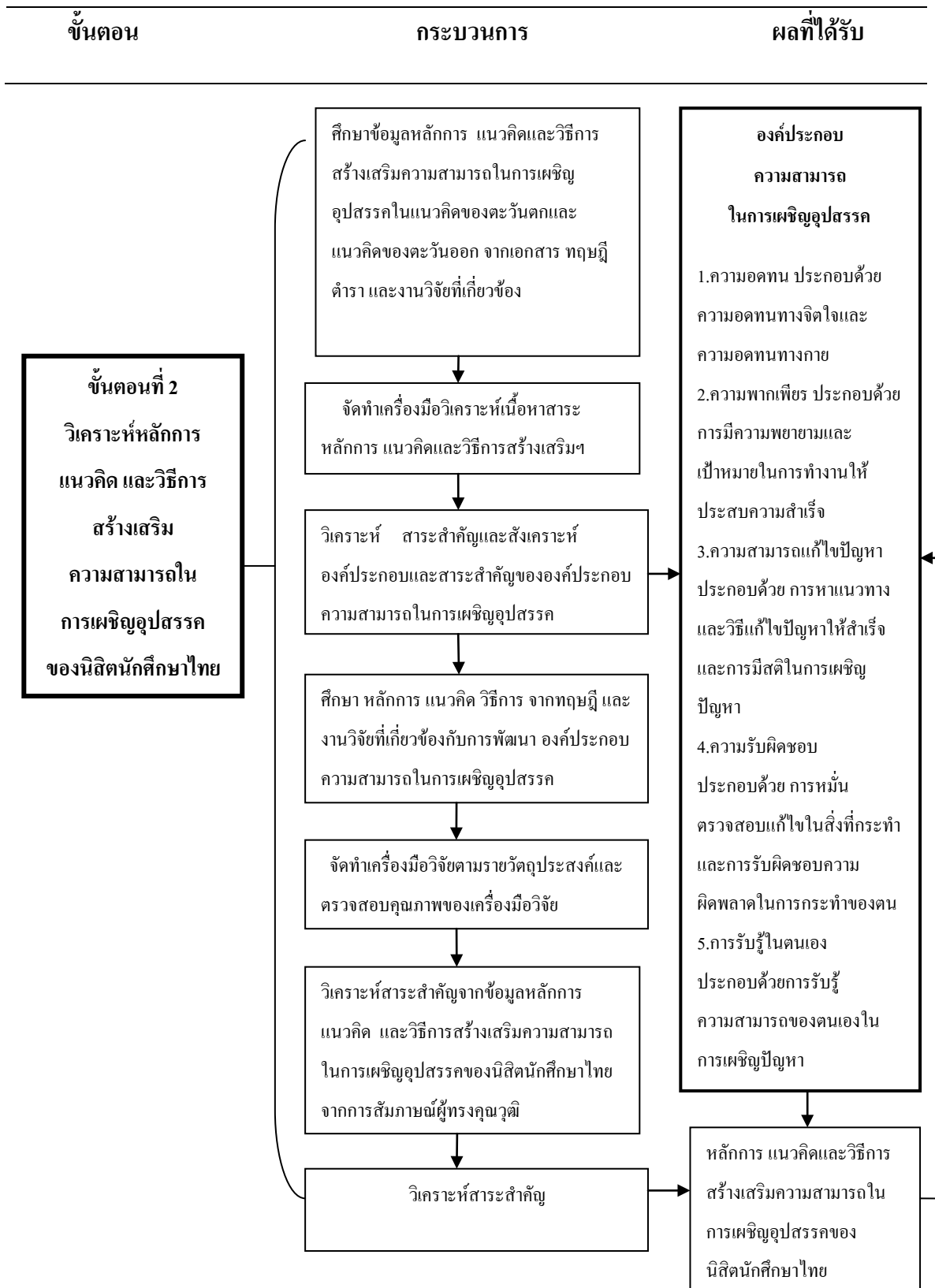
13) ผลที่ได้รับจากการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ นิสิตนักศึกษาไทยโดยสรุปผลคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค นิสิตนักศึกษา และข้อมูลจากแบบบันทึกสังเกตพฤติกรรม ก่อน-ระหว่าง-หลังเข้าร่วมกิจกรรม

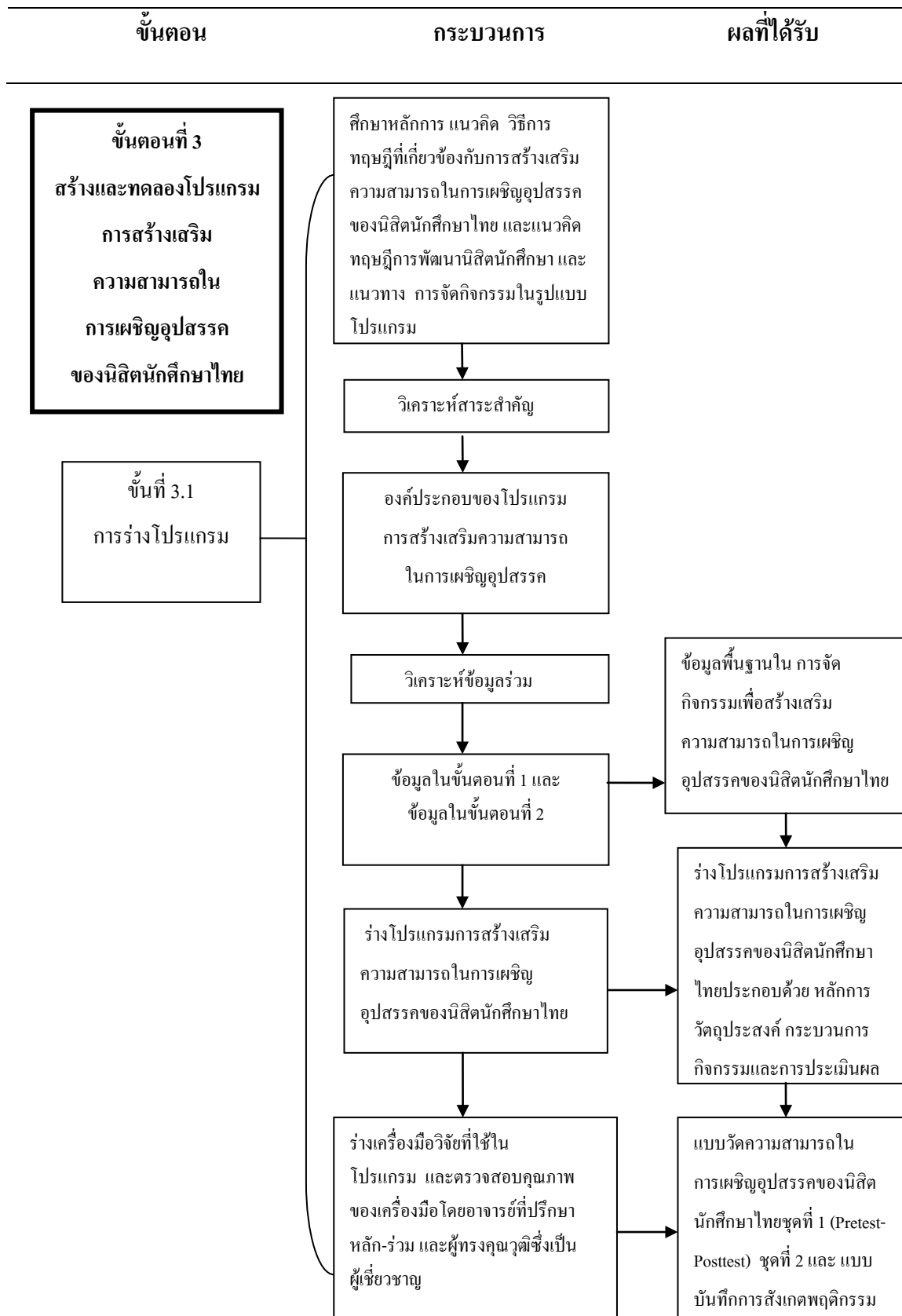
14) ผลการทดลองใช้โปรแกรมโดยเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังจากทำแบบวัด ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสำหรับนิสิตนักศึกษาไทยชุดที่ 1 และคะแนนแบบวัดความสามารถ

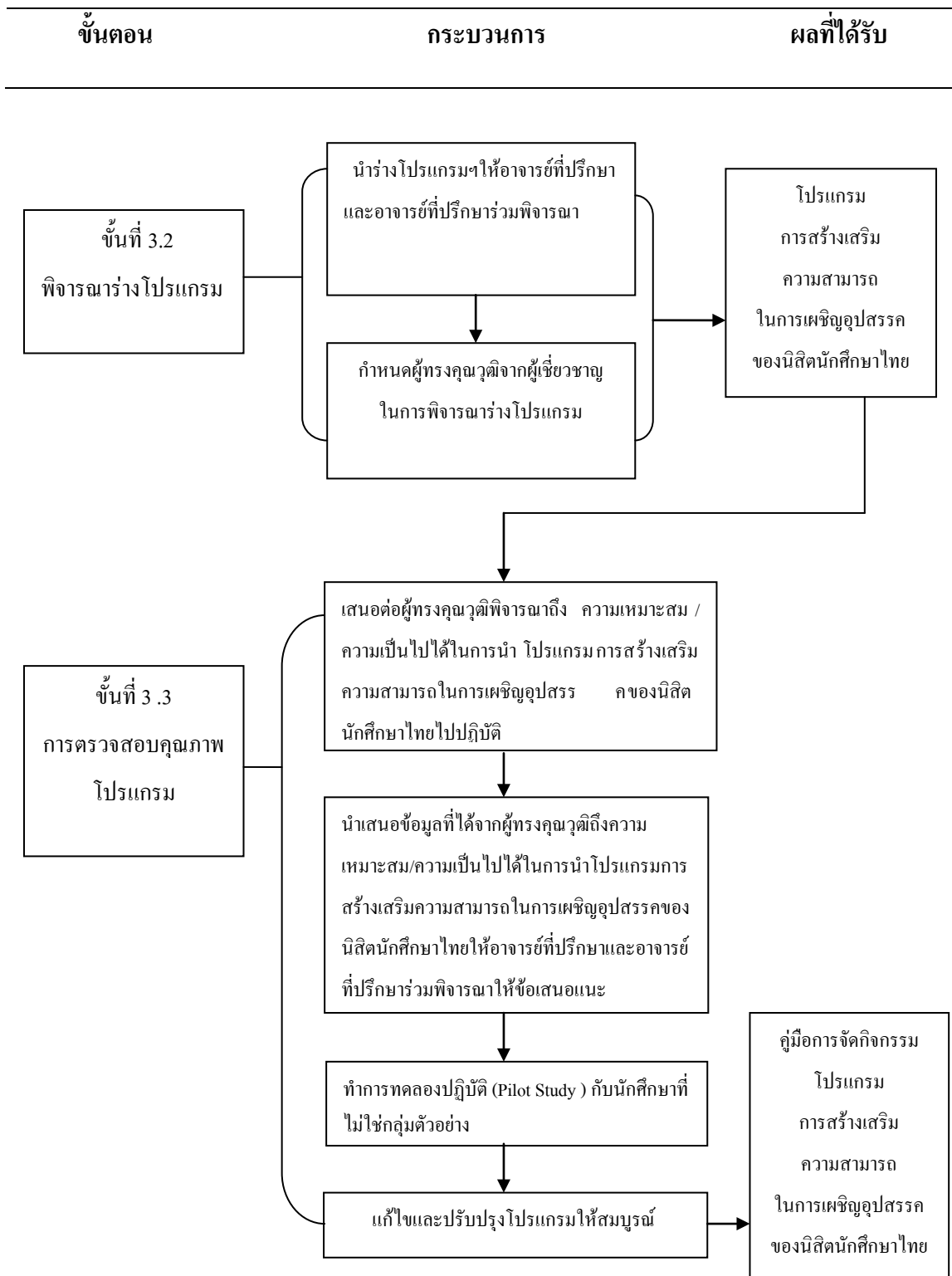
ในการเผชิญอุปสรรค ชุดที่ 2 วิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพจากผลบันทึกการสังเกตพฤติกรรม ก่อน-ระหว่าง-หลัง เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรม

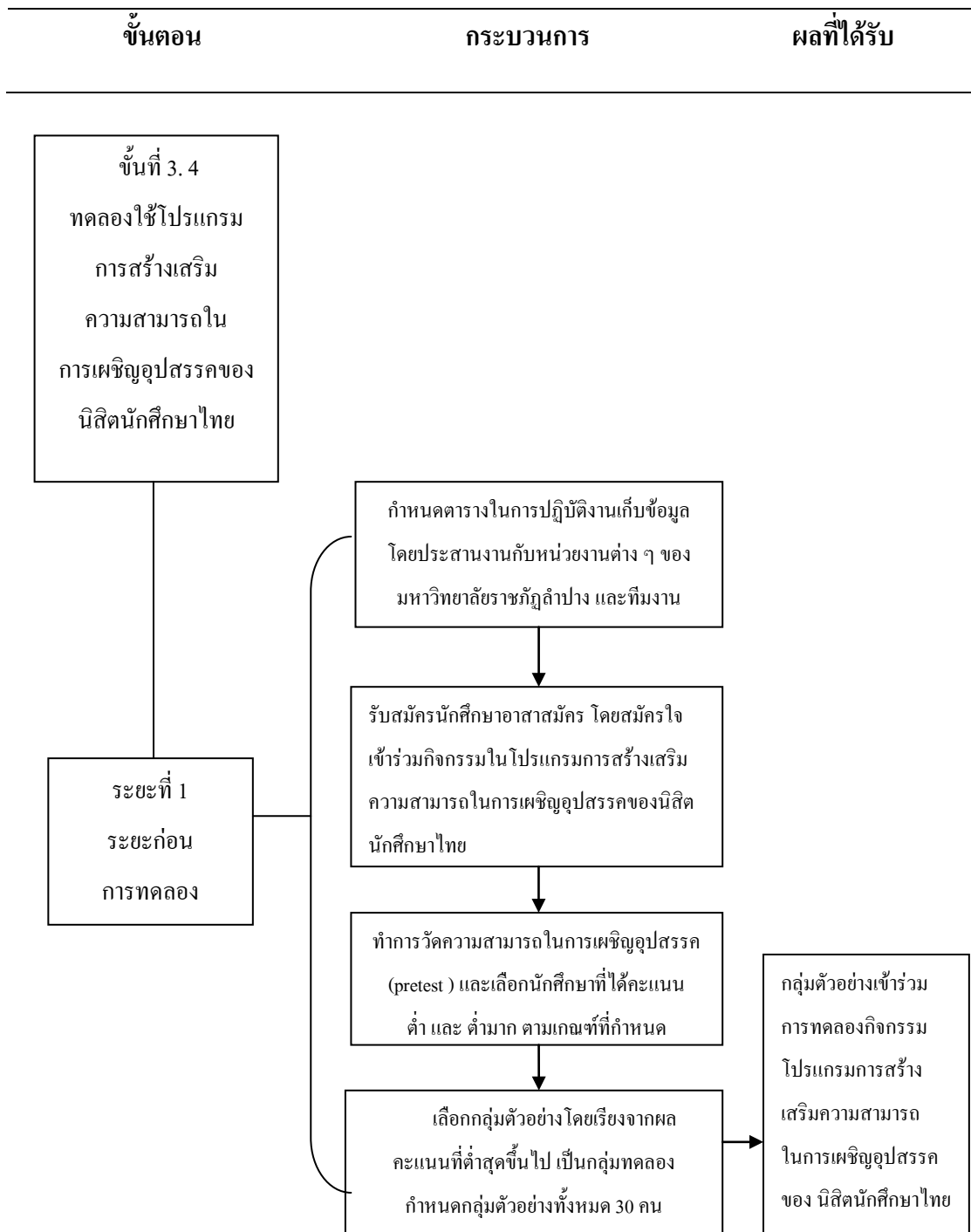
แผนภาพที่ 13 ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

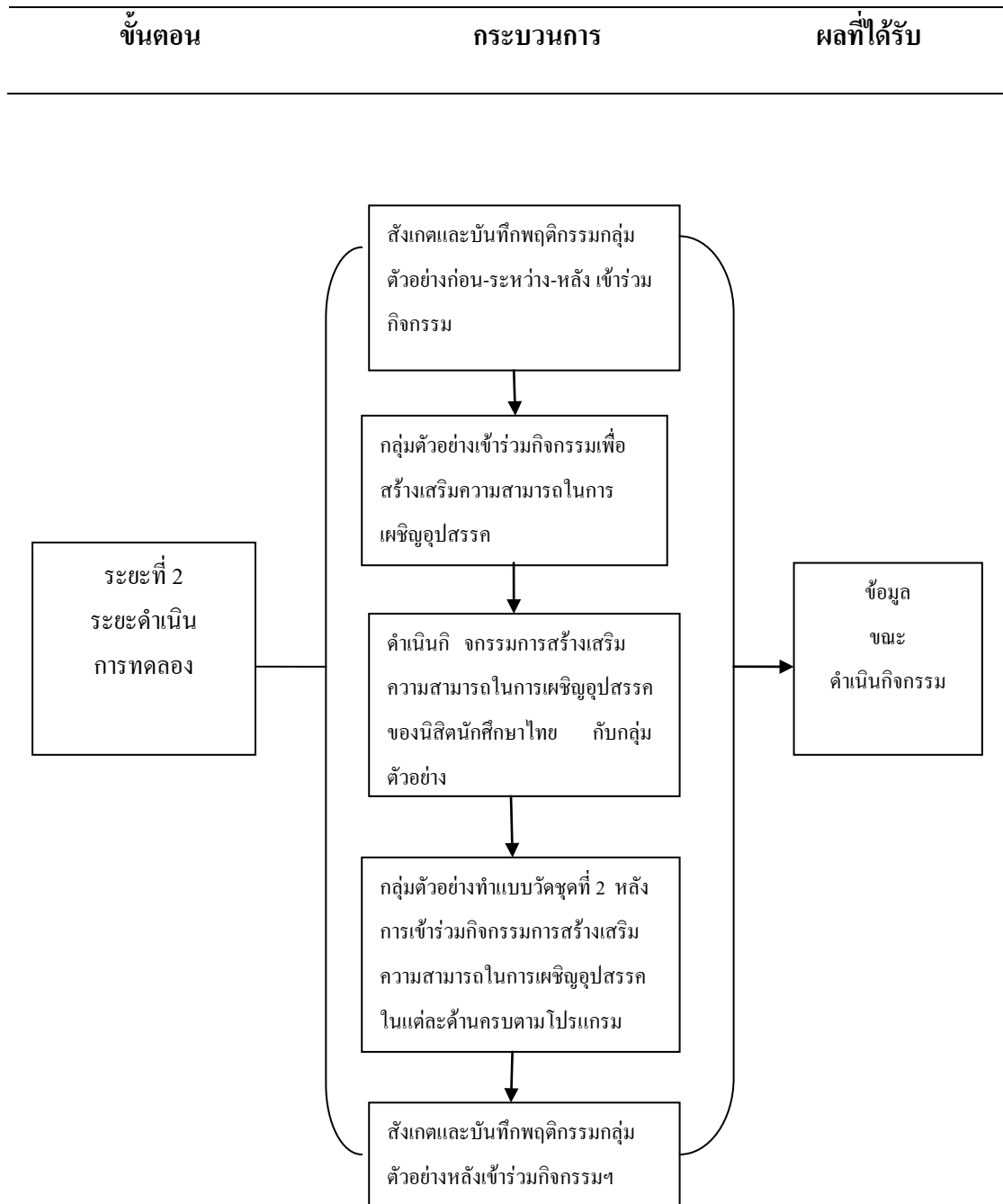


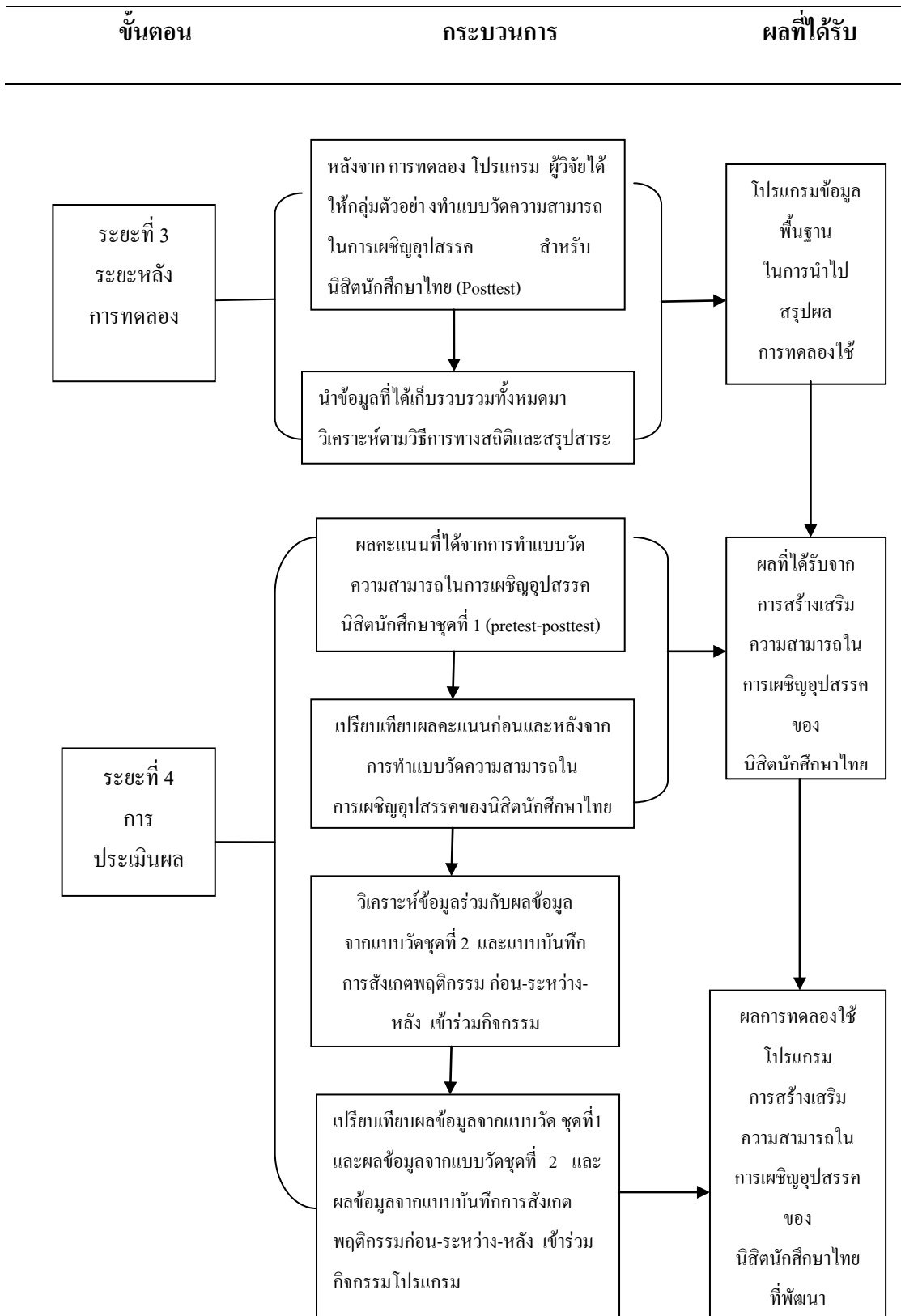












บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิต
นักศึกษาไทย

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการ
เผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ตอนที่ 3 การสร้างและผลการทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญ
อุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

จากการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ
นิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ ข้อมูลจากแบบสอบถามสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญ
อุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองจำนวน 600 ชุด และจัดส่งแบบสอบถาม
ทางไปรษณีย์ จำนวน 1,000 ชุด รวมจำนวนแบบสอบถามทั้งหมด 1,600 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืน
จำนวน 1,487 ชุด คิดเป็นร้อยละ 92.93 โดยเป็นแบบสอบถามที่ตอบไม่สมบูรณ์ จำนวน 48 ชุด
คิดเป็นร้อยละ 3.37 ดังนั้น ได้แบบสอบถามที่ตอบสมบูรณ์ จำนวน 1,439 ชุด คิดเป็นร้อยละ 89.93
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

ตารางที่ 6 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาไทย (N=1,439)

รายการ		จำนวนนิสิตนักศึกษา	
		จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	651	45.20
	หญิง	788	54.80
ศาสนาที่นับถือ	พุทธ	1,319	91.70
	คริสต์	56	3.90
	อิสลาม	62	4.30
	อื่นๆ..ฮินดู.....	2	0.20
ภูมิภาค	ภาคกลาง	390	27.10
	ภาคเหนือ	383	26.60
	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	379	26.30
	ภาคใต้	287	19.90
ช่วงอายุ	17 ปี	1	1.06
	18-19 ปี	507	31.68
	20-22 ปี	800	50
	23ปี-25ปี	121	7.56
	26 ปี	1	1.06

ตารางที่ 6 (ต่อ)

รายการ		จำนวนนิสิตนักศึกษา	
		จำนวน(คน)	ร้อยละ
ประเภทของ	รัฐบาล	780	54.20
มหาวิทยาลัยที่	เอกชน	659	45.80
ศึกษา			
ชั้นปีที่ศึกษา	ชั้นปีที่ 1	357	24.80
	ชั้นปีที่ 2	361	25.10
	ชั้นปีที่ 3	371	25.80
	ชั้นปีที่ 4	350	24.30
กลุ่มสาขาวิชาที่	วิทยาศาสตร์สุขภาพ	372	25.90
	ศึกษา		
	วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี	544	37.80
	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	523	36.30

จากตารางที่ 6 ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา แสดงถึงนิสิตนักศึกษาไทยเป็นเพศชาย มีจำนวน 651 คน คิดเป็นร้อยละ 45.20 และเป็นเพศหญิง มีจำนวน 788 คน คิดเป็นร้อยละ 54.80

ศาสนาที่นิสิตศึกษานับถือมากที่สุด คือศาสนาพุทธ มีจำนวน 1,319 คน คิดเป็นร้อยละ 91.70 ศาสนาที่นิสิตศึกษานับถือรองมา คือศาสนาอิสลาม มีจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 4.30 ศาสนาที่นิสิตศึกษานับถือลำดับต่อมา คือ ศาสนาคริสต์ มีจำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 3.90 และศาสนาอื่นๆ คือ ศาสนาฮินดู ตามลำดับ

นิสิตนักศึกษาศึกษาอยู่ในภาคกลาง มีจำนวน 390 คน คิดเป็นร้อยละ 27.10 นิสิตนักศึกษาศึกษาอยู่ในภาคเหนือ มีจำนวน 383 คน คิดเป็นร้อยละ 26.60 นิสิตนักศึกษา ศึกษาอยู่ใน

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีจำนวน 379 คน คิดเป็นร้อยละ 26.30 และศึกษาอยู่ในภาคใต้ มีจำนวน 287 คน คิดเป็นร้อยละ 19.90

ช่วงอายุของนิสิตนักศึกษาอยู่ในช่วงอายุ 17 ปี -26 ปี โดยนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 20-22 ปี มีจำนวน 800 คน คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมานิสิตนักศึกษาอยู่ในช่วงอายุ 18-19 ปีมีจำนวน 507 คน คิดเป็นร้อยละ 31.68 และนิสิตนักศึกษาอยู่ในช่วงอายุ 23-25 ปี มีจำนวน 121 คน คิดเป็น ร้อยละ 7.56 ตามลำดับ

ประเภทของมหาวิทยาลัยที่นิสิตนักศึกษาศึกษาโดยมีนิสิตนักศึกษาศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐ มีจำนวน 780 คน คิดเป็นร้อยละ 54.20 และมหาวิทยาลัยที่นิสิตนักศึกษาศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเอกชน มีจำนวน 659 คน คิดเป็นร้อยละ 45.80 คน

ชั้นปีที่นิสิตนักศึกษาศึกษาโดยมีนิสิตนักศึกษาศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 มีจำนวน 357 คน คิดเป็นร้อยละ 24.80 รองลงมา ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 มีจำนวน 361 คน คิดเป็นร้อยละ 25.10 ถัดไป ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 มีจำนวน 371 คน คิดเป็นร้อยละ 25.80 และศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 4 หรือสูงกว่า ต่อมา ตามลำดับ

กลุ่มสาขาวิชาที่นิสิตนักศึกษา ศึกษาอยู่ในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีจำนวน 372 คน คิดเป็นร้อยละ 25.90 รองลงมา ศึกษาอยู่ในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีจำนวน 544 คน คิดเป็นร้อยละ 37.80 และศึกษาอยู่ในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีจำนวน 523 คน คิดเป็นร้อยละ 36.30

ตารางที่ 7 สภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย โดยรวม (N =1,439)

ที่	ปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค	\bar{X}	SD	ระดับของปัญหา
1	ด้านความอดทน	2.32	0.691	น้อย
2	ด้านความพากเพียร	2.21	0.622	น้อย
3	ด้านความรับผิดชอบ	2.23	0.819	น้อย
4	ด้านการรับรู้ในตนเอง	2.13	0.612	น้อย
5	ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา	2.29	0.702	น้อย
	รวม	2.25	0.590	น้อย

จากตารางที่ 7 เมื่อพิจารณาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย พบว่า นิสิตนักศึกษาไทยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค มากที่สุดคือ ด้านความอดทน ($\bar{X} = 2.32, SD = 0.691$) รองลงมาคือ ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา ($\bar{X} = 2.29, SD = 0.702$) ต่อมาคือด้านความรับผิดชอบ ($\bar{X} = 2.23, SD = 0.819$) ด้านความพากเพียร ($\bar{X} = 2.21, SD = 0.622$) และด้านการรับรู้ในตนเอง ($\bar{X} = 2.13, SD = 0.612$) ตามลำดับ

ดังนั้นโดยภาพรวม นิสิตนักศึกษาไทยมีปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.25, SD = 0.590$)

ตารางที่ 8 สภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย จำแนกตามเกณฑ์ค่าคะแนนเฉลี่ย (N =1,439)

เกณฑ์ ค่าคะแนน เฉลี่ย	ความหมาย ระดับ ของปัญหา	ปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (ความถี่ค่าคะแนนเฉลี่ย คิดเป็นร้อยละ)					เฉลี่ย รวม (ร้อยละ)
		ความ อดทน	ความ พวกเพียร	ความ รับผิดชอบ	การรับรู้ ในตนเอง	ความ สามารถ แก้ไขปัญหา	
1.00-1.49	ไม่เป็นปัญหา	11.88	10.70	20.22	12.02	12.37	13.44
1.50-2.49	เป็นปัญหาน้อย	48.92	56.98	44.82	61.99	49.90	52.52
2.50-3.49	เป็นปัญหา ปานกลาง	33.84	28.91	25.43	23.14	32.52	28.77
3.50-4.49	เป็นปัญหา ค่อนข้างมาก	5.14	3.34	9.31	2.78	5.14	5.14
4.50-5.00	เป็นปัญหามาก	0.21	0.07	0.21	0.07	0.07	0.13
เฉลี่ยรวมเป็นปัญหา (คิดเป็นร้อยละ)							86.56

จากตารางที่ 8 เมื่อพิจารณาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยโดยจำแนกตามเกณฑ์ค่าคะแนนเฉลี่ย พบว่า นิสิตนักศึกษาไทยมีปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ร้อยละ 86.56 โดยมีปัญหาในทุกด้าน ทั้งนี้ นิสิตนักศึกษาไทยมีปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอยู่ในระดับน้อย คือ ร้อยละ 52.52 รองลงมา มีปัญหาในระดับปานกลาง คือ ร้อยละ 28.77

ตารางที่ 9 สภาพปัญหาและอุปสรรคอื่นที่นักศึกษากำลังเผชิญ (N = 385)

นอกจากนี้จากการวิเคราะห์สภาพปัญหาและอุปสรรคอื่นที่นักศึกษากำลังเผชิญ จากข้อคำถามปลายเปิด สามารถสรุปความ ดังนี้

สภาพปัญหาและอุปสรรค	จำนวนนักศึกษา (คน)	คิดเป็นร้อยละ
1. ปัญหาด้านการเรียน โดยการเรียนรู้ในเนื้อหาวิชาที่ยาก การทำกิจกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานส่งอาจารย์ การไม่สามารถเตรียมตัวและการควบคุมตนเองในการเรียนได้ รวมถึงขาดอุปกรณ์ทางเทคโนโลยีช่วยในการเรียน	161	41.82
2. ปัญหาต่ออาจารย์ผู้สอนโดยมีความบกพร่องในการจัดการเรียนการสอน การวางตัวที่ไม่เหมาะสม และการมีปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับนักศึกษา	19	4.94
3. ปัญหาด้านการเงิน โดยการใช้จ่ายค่าครองชีพ และเงินค่าเทอมไม่เพียงพอ	41	10.65
4. ปัญหาด้านความรัก โดยการคิดวิตกกังวลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง	14	3.64
5. ปัญหาด้านสภาพแวดล้อม โดยไม่ได้รับการตอบสนองในการให้บริการด้านต่าง ๆ และการไม่พอใจในกฎ กติกาของมหาวิทยาลัย การไม่ได้รับความสะดวกจากการเดินทางและเจตคติทางลบที่บุคคลภายนอกมีต่อมหาวิทยาลัย รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน	32	8.32

ตารางที่ 9 (ต่อ)

สภาพปัญหาและอุปสรรค	จำนวนนักศึกษา (คน)	คิดเป็นร้อยละ
6. ปัญหาด้านสุขภาพโดยพักผ่อนน้อย สภาพร่างกายไม่แข็งแรง รวมถึงการขาดสุขลักษณะที่ดีในการรับประทานอาหาร	22	5.71
7. ปัญหาด้านเพื่อนโดยมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน	3	0.80
8. ปัญหาด้านสภาพอารมณ์ โดยอยู่ในสภาวะอารมณ์เครียด	13	0.94
9. ปัญหาด้านครอบครัว โดยได้รับความกดดันในด้านการเรียนและการมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีภายในครอบครัว	16	3.38
10. ปัญหาด้านการปรับตัว โดยไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบ ๆ ตัวได้	18	4.68
11. ปัญหาด้านความกังวลในอนาคตของตนเอง โดยไม่มั่นใจในการวางแผนเป้าหมายและการวางแผนในชีวิตของตนเอง	20	5.20
12. ปัญหาภายในตัวเอง โดยการมีเจตคติต่อตนเองในทางลบ และให้ความสำคัญกับวัตถุ (เทคโนโลยี) มากเกินไป	26	6.76

จากตารางที่ 9 เมื่อพิจารณาสภาพปัญหาและอุปสรรคอื่นที่นิสิตนักศึกษากำลังเผชิญพบว่า สภาพปัญหาและอุปสรรคอื่นที่นิสิตนักศึกษากำลังเผชิญ มากที่สุด คือ ปัญหาด้านการเรียนโดยเรียนในเนื้อหาวิชาที่ยาก การทำกิจกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานส่งอาจารย์ รวมถึงการไม่สามารถเตรียมตัวและการควบคุมตนเองในการเรียนได้ รวมถึงขาดอุปกรณ์ทางเทคโนโลยีช่วยในการเรียน คิดเป็นร้อยละ 41.82 รองลงมา ปัญหาด้านการเงิน โดยการใช้จ่ายค่าครองชีพและเงินค่าเทอมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 10.65 ถัดมา คือปัญหาด้านสภาพแวดล้อม โดยไม่ได้รับ

การตอบสนองในการให้บริการด้านต่าง ๆ และการไม่พอใจในกฎ กติกาของมหาวิทยาลัย การไม่ได้ ได้รับความสะดวกจากการเดินทาง และ เจตคติทางลบที่บุคคลภายนอกมีต่อมหาวิทยาลัยรวมถึงปัญหา เกี่ยวกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 8.32 ต่อมา นักศึกษามีปัญหาภายใน ตัวเอง ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านความ ปัญหาต่ออาจารย์ผู้สอน ปัญหาด้านการปรับตัว ปัญหา ด้านครอบครัว สุดท้าย เป็นปัญหาด้านความรัก และปัญหาด้านสภาพอารมณ์ ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ของนิสิตนักศึกษาไทย

ผู้วิจัยวิเคราะห์การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดทางตะวันตก กับแนวคิดทางตะวันออกโดยวิเคราะห์ร่วมกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) ของสต็อลทซ์ (Stoltz,1997) (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

จากนั้นวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย สามารถนำเสนอผลตามลำดับดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคจากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ
3. ผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำเสนอดังตารางต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจากการศึกษาจากเอกสาร ตำรา

และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ หลักการ แนวคิด จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

องค์ประกอบ/หลักการ	วัตถุประสงค์	แนวคิดการดำเนินงานกิจกรรม
ตามแนวคิดตะวันตกและตะวันออก		
1.การรับรู้ในตนเอง -การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค	-สามารถรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค	1.สำรวจตนเองถึงความสามารถทั่วไปของตนเอง 2.วิเคราะห์ความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค 3.การฝึกควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้
2.ความรับผิดชอบ -การตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำ -การรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง	-สามารถตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำโดยการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรค - สามารถรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตนเอง	1.การฝึกวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรค 2.การตรวจสอบพร้อมๆกับปรับปรุงให้ดีขึ้น 3.การฝึกให้รู้ตัวในสิ่งที่ตัวเองทำให้เกิดความผิดพลาดและแสดงบทบาทความรับผิดชอบต่อความผิดพลาดที่ตนเองกระทำ
3.ความสามารถแก้ไข้ปัญหา -การหาแนวทางและวิธีการแก้ไข้ปัญหาได้สำเร็จ -การมีสติในการเผชิญปัญหา	-สามารถหาแนวทางและวิธีการแก้ไข้ปัญหาให้สำเร็จ -สามารถมีสติในการเผชิญปัญหา	1.การฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค 2.การฝึกสมาธิมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผล 3.การฝึกเจตคติที่ดีโดยการมองโลกในแง่ดี 4.การฝึกวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ไข้ปัญหา 5.การฝึกแก้ไข้ปัญหาด้วยตนเอง

ตารางที่ 10 (ต่อ)

องค์ประกอบ/หลักการ ตามแนวคิดตะวันตกและตะวันออก	วัตถุประสงค์	แนวคิดการดำเนินกิจกรรม
<p>4.ความพากเพียร</p> <ul style="list-style-type: none"> - การมีความพยายามโดยการมีแรงจูงใจ - การมีเป้าหมายในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ 	<ul style="list-style-type: none"> -สามารถมีความพยายามโดยการมีแรงจูงใจ -สามารถมีเป้าหมายในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ 	<ol style="list-style-type: none"> 1.การวางขั้นตอนกระทำในสิ่งที่มุ่งหวังด้วยการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง 2.การกระทำในสิ่งที่มุ่งหวังโดยการมีความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียรเห็นคุณค่าแห่งการกระทำของตนเอง 3.การนำความต้องการมาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน และหาแนวทางที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ 4.การฝึกให้ทำงานตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ
<p>5.ความอดทน</p> <ul style="list-style-type: none"> -การมีความอดทนทางจิตใจด้วยการอดทนอดกลั้นใจด้วยการมองโลกในแง่ดีอย่างมีกำลังใจและมีความหวังในการดำเนินชีวิต -การมีความอดทนทางกายโดยอดทนต่อความลำบากตรากตรำ 	<ul style="list-style-type: none"> -สามารถมีความอดทนทางจิตใจด้วยการมองโลกในแง่ดีอย่างมีกำลังใจและมีความหวังในการดำเนินชีวิต -สามารถมีความอดทนทางกายด้วยการอดทนต่อความลำบากตรากตรำ 	<ol style="list-style-type: none"> 1.การฝึกความอดทนอดกลั้น โดยการหาวิธีการผ่อนคลายทางจิตใจที่เหมาะสมกับตนเอง 2.การฝึกควบคุมจิตใจให้เข้มแข็งด้วยการยึดหลักคำสอนทางศาสนา 3.การนำหลักคำสอนทางศาสนาไปวางแนวทางไปสู่การปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจมีความหวังในชีวิต 4.การฝึกกิจกรรมที่ทำให้เกิดความอดทนทางจิตใจและความอดทนทางกาย 5.การฝึกความอดทนทางกายโดยปรับและควบคุมพฤติกรรม

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์วิธีการจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดการดำเนินกิจกรรม	วิธีการ
<p>1.ด้านการรับรู้ในตนเอง</p> <p>1.1 สำรวจตนเองถึงความสามารถทั่วไปของตนเอง</p> <p>1.2 วิเคราะห์ความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค</p> <p>1.3 การฝึกควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้</p>	<p>1.1 ใบงานสำรวจตนเองการรับรู้ตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค</p> <p>1.2 วิเคราะห์ตนเองและสรุปอภิปรายร่วมกัน</p> <p>1.3 การใช้กรณี (case) ในการสะท้อนตนเองให้รับรู้ความสามารถของตนเองเมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรค</p> <p>-แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมและสรุปอภิปรายร่วมกัน</p>
<p>2.ความรับผิดชอบ</p> <p>2.1 การฝึกวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรค</p> <p>2.2 การตรวจข้อบกพร่องพร้อมแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น</p> <p>2.3 การฝึกให้รู้ตัวในสิ่งที่ตัวเองทำให้เกิดความผิดพลาดและแสดงบทบาทความรับผิดชอบความผิดพลาดที่ตนเองกระทำ</p>	<p>2.1 การใช้สถานการณ์จำลองจำลองเหตุการณ์ให้นักศึกษาเผชิญปัญหาและอุปสรรคโดยฝึกการหาวิธีการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคนั้น</p> <p>2.2 การวิเคราะห์ข้อบกพร่องของตนเองโดยการทำเทคนิคหน้าต่างโจฮารี (Johari's Window) -สรุปการวิเคราะห์ข้อบกพร่องตนเองและอภิปรายร่วมกัน</p> <p>2.3 การฝึกให้รู้ตัวในสิ่งที่ทำให้ตัวเองเกิดความผิดพลาด และแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนด โดยแสดงถึงบทบาทความรับผิดชอบในความผิดพลาดที่ตนเองกระทำซึ่งสามารถทำให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง</p>

ตารางที่ 11 (ต่อ)

แนวคิดการดำเนินกิจกรรม	วิธีการ
3.ความสามารถแก้ไขปัญหา	
3.1 การฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค	3.1 การเข้าร่วมฟังบรรยายและสนทนากลุ่มกับผู้ประสบความสำเร็จที่มีประสบการณ์ผ่านภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคมาได้
3.2 การฝึกสมาธิมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างมีเหตุผล	3.2 การฝึกสมาธิด้วยการฝึกให้รู้ตัว
3.3 การฝึกเจตคติที่ดีโดยการมองโลกในแง่ดี	3.3 ให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการมีเจตคติที่ดี การมองโลกในแง่ดี ต่อสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว
3.4 การฝึกวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ไขปัญหา	3.4 การใช้กรณีตัวอย่าง (Case) ที่ฝึกการวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ปัญหา -แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมและสรุปอภิปรายร่วมกัน
3.5 การฝึกแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง	3.5 การสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้นักศึกษาสามารถหาหนทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้วยตนเอง -การฝึกปฏิบัติเป็นรายบุคคล
4.ความพากเพียร	
4.1 การวางขั้นตอนกระทำในสิ่งที่มุ่งหวังด้วยการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	4.1 ให้เขียนแสดงสิ่งที่ตัวเองมุ่งหวังและการสร้างแรงจูงใจในกระดาษและนำไปติดบนผนัง -ให้เพื่อนร่วมกันเขียนสะท้อนความคิดเห็นในกระดาษของแต่ละคนและเขียนเสนอแนวทางในการสร้างแรงจูงใจเพิ่มเติม
4.2 การกระทำในสิ่งที่มุ่งหวังโดยมีความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร เห็นคุณค่าแห่งการกระทำของตนเอง	4.2. ให้อุปกรณ์ในการทำของที่ระลึกที่กำหนดให้โดยให้นักศึกษาทำเพื่อมอบให้กับคนที่นักศึกษารักและเคารพที่สุด -สรุปผลและอภิปรายร่วมกัน

ตารางที่ 11 (ต่อ)

แนวคิดการดำเนินกิจกรรม	วิธีการ
4.ความพอกเพียร (ต่อ)	
4.3 การนำความต้องการมาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน และหาแนวทางที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	4.3 สำรวจความต้องการของตนเองและกำหนดเป้าหมายที่ต้องการทำมากที่สุด -สรุปอภิปรายร่วมกันในการหาแนวทางที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
4.4 การฝึกให้ทำงานตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ	4.4 ให้นักศึกษาจับคู่ประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุที่จำกัด โดยทำให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด -นำเสนอ สรุปอภิปรายร่วมกัน
5.ความอดทน	
5.1 การฝึกความอดทนอดกลั้น โดยการหาวิธีการผ่อนคลายทางจิตใจที่เหมาะสมกับตนเอง	5.1 การผ่อนคลายทางจิตใจด้วยการสร้างจินตภาพ (Imaginary) โดยการจินตนาการในเหตุการณ์หรือสิ่งที่เคยรู้สึกมีความสุขที่สุดพร้อมดนตรีบรรเลง
5.2 การฝึกควบคุมจิตใจให้เข้มแข็งด้วยการยึดหลักคำสอนทางศาสนา	5.2 การนำหลักคำสอนทางศาสนาที่ประมวลเป็นหลักสากลมาเป็นแนวคิดในการฝึกควบคุมจิตใจให้เข้มแข็ง
5.3 การนำหลักคำสอนทางศาสนา มาวางแนวทางไปสู่การปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจ มีความหวังในชีวิต	5.3 การฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมการคิดดี ทำดี กระทำในสิ่งที่ดี เช่น การบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม หรืออาสาสมัคร เป็นต้น
5.4 การฝึกกิจกรรมที่ทำให้เกิดความอดทนทางจิตใจและความอดทนทางกาย	5.4 การทำกิจกรรมที่ฝึกความอดทนทางจิตใจและทางกาย
5.5 การฝึกความอดทนทางกาย โดยปรับและควบคุมพฤติกรรม	5.5 การแสดงบทบาทของบุคคลประเภทต่างๆ ในสังคมเพื่อสามารถปรับและควบคุมพฤติกรรม ให้อยู่ในกฎกติกาของกลุ่มคนในสังคมได้

2. ผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

ตารางที่ 12 สรุปผลการวิเคราะห์หลักการจากการสัมภาษณ์

ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็น ผู้เชี่ยวชาญ	ด้านความสามารถใน การเผชิญอุปสรรค	การพัฒนา นิตินักศึกษา	ด้าน ศาสนาพุทธ	ด้านศาสนา คริสต์	ด้านศาสนา อิสลาม	ด้านศาสนา เปรียบเทียบ	สรุป
หลักการ	-การประสบกับ ปัญหาหรือวิกฤติใน ชีวิตฝึกให้เกิดการ ปรับตัวและพัฒนาตน -การมีวิธีคิดในการ ตอบสนองปัญหาที่ เหมาะสมโดยการ ควบคุมตนเอง การ รับรู้ต้นเหตุ การมี ความรับผิดชอบใน ปัญหา และมีความ อดทนต่อความยืดหยุ่น ของปัญหาได้	- การวิเคราะห์ ถึงต้นเหตุและ ผลแห่งการ กระทำของ ตนเองอย่าง เป็นเหตุเป็น ผลและมี ความพยายาม ในการต่อสู้ กับปัญหาและ การได้รับ ความ ช่วยเหลือใน การแนะแนว และให้ คำปรึกษาเมื่อ มีความ กับข้องใจ	-การมี สติสัมปชัญญะ ในการรู้เท่าทัน ตนเองและการ หาแนว ทางแก้ไขปัญหา โดยพิจารณา จากหลักเหตุ และผลแห่ง ความเป็นจริง	-การเชื่อและศรัทธา ในพระเจ้าอันจะทำ ให้เกิดกำลังใจและ สติปัญญาในการ แก้ไขปัญหาต่างๆที่ เกิดขึ้นได้ -การดำเนินชีวิต ใกล้ชิดพระเจ้าโดย การอธิษฐานผ่าน ทางพระกัมภีร์	- การศรัทธา ในลิจิตของ พระเจ้าโดย มอบความ ไว้วางใจ ให้กับพระเจ้า อันจะทำให้ เกิดแรง บันดาลใจ ใจความสงบ สุขและความ อบอุ่นใจใน การเผชิญ อุปสรรคไป ได้	-ตามหลักศาสนา พุทธมนุษย์ต้อง พึ่งตนเองโดย พิจารณาใน กฎธรรมชาติที่ เป็นไปตามเหตุ และผลแห่งการ กระทำและหา แนวทางแก้ไข ปัญหาโดย วิเคราะห์จากหลัก เหตุผลแห่งความ เป็นจริงเข้าใจถึง กระบวนการ แห่ง ชีวิตที่มี ความสัมพันธ์ซึ่ง กันและกันตาม กฎแห่งเหตุผล	1.การแก้ไขปัญหา -ความสามารถเผชิญ กับปัญหาหรือวิกฤติ ชีวิตในรูปแบบต่างๆ ได้ด้วยตนเองโดยมี วิธีการตอบสนอง ปัญหาอย่างมีสติและ สามารถหาแนว ทางแก้ไขปัญหาที่ เหมาะสมโดย วิเคราะห์ตามหลักเหตุ และผลแห่งความเป็น จริงด้วยการมีความ พยายาม มีความหวัง และมีความศรัทธาใน การทำให้อุปสรรค และปัญหานั้นหมด ไปได้

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็น ผู้เชี่ยวชาญ	ด้านความ สามารถในการ เผชิญอุปสรรค	การพัฒนา นิตินักศึกษา	ด้านศาสนา พุทธ	ด้านศาสนา คริสต์	ด้านศาสนา อิสลาม	ด้านศาสนา เปรียบเทียบ	สรุป
หลักการ	สามารถอดทน ต่อความทุกข์ หรือวิกฤติ ในชีวิตและมี ความอดทน ทางจิตใจ	อดทน อดกลั้น โดยการมี ขันติธรรม	การอดทน ทางกายโดย อดทนต่อ ความลำบาก ตรากตรำ และความ ยากลำบาก ต่างๆที่เผชิญ -การอดทน ทางใจโดย อดทนต่อ ปัญหา ความทุกข์ ความเจ็บใจ	การ พิจารณา หลักคำสอน ผู้เป็นสุข โดยไม่ จดจ่อแต่กับ ปัญหาของ ตนเอง ควรใส่ใจ ช่วยเหลือ ผู้อื่น	การใช้หลัก ขันติธรรม โดยเชื่อว่า พระเจ้า ทรงรัก ผู้มี ความอดทน โดยจะ เปลี่ยน สิ่งที่ไม่ดีให้ เป็นสิ่งที่ ดีกว่าได้	การไม่ยึดติด ในความสุข ความทุกข์ มาก	2.ความอดทน การมีความอดทนอดกลั้น -ความอดทน ทางกายโดย อดทนต่อความยากลำบากตรากตรำ ต่างๆ ที่เผชิญ -ความอดทนทางใจ โดยอดทนต่อความทุกข์หรือวิกฤติ ในชีวิตและความเจ็บใจ

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ผู้ทรง คุณวุฒิซึ่ง เป็น ผู้เชี่ยวชาญ	ด้านความ สามารถใน การเผชิญ อุปสรรค	การพัฒนา นิสิตนักศึกษา	ด้านศาสนา พุทธ	ด้านศาสนา คริสต์	ด้านศาสนา อิสลาม	ด้านศาสนา เปรียบเทียบ	สรุป
หลักการ	-การมุ่งมั่น มีจุดมุ่งหมาย ที่จะประสบ ความสำเร็จ อย่างมี ความหวัง และมี ความเพียร พยายาม	การมีสติ เพื่อให้เข้าใจ จิตใจตนเอง และมี ใจจดจ่อในสิ่ง ที่มุ่งหวัง ต้องการทำให้ สำเร็จและมี ความรู้สึกรัด ในการละอาย ต่อการกระทำ ในด้านลบ และการมี ความกตัญญู กตเวทิตันจะ ทำให้เกิด กำลังใจ	การมี ความพยายาม ในการบรรลุ เป้าหมาย ให้สำเร็จ -การมี ความตั้งใจ หมั่นพัฒนา ปัญญา มีใจรัก ในสิ่งที่ทำมี ความพากเพียร มีใจฝักใฝ่และ หมั่นตรិตรอง พิจารณาเหตุผล ในสิ่งนั้น	การให้ กำลังใจ ตนเองและ ผู้อื่นเมื่อ เผชิญปัญหา เช่นกัน	-การกระทำ ตามสัญญา ที่ได้รับโดย มีความ ซื่อสัตย์ รับผิดชอบ ต่อสิ่งที่ ได้รับ มอบหมาย และ ไว้วางใจได้	ตามหลัก ศาสนาคริสต์ และศาสนา อิสลามศรัทธา ในพระเจ้าฯ จะเมตตา มนุษย์ ขณะเดียวกัน มนุษย์ต้อง ร่วมมือกับ พระเจ้าโดย พึ่งตนเองและ มีส่วนร่วม รับผิดชอบ ในการกระทำ ของตน	3.ความพากเพียร -การมีความมุ่งมั่นพยายามใน การบรรลุจุดมุ่งหมายได้สำเร็จ หมั่นพัฒนาปัญญา มีใจรักฝักใฝ่ และหมั่นพิจารณาเหตุผลสิ่งนั้น 4.ความรับผิดชอบ -การกระทำตามสัญญาที่ได้รับโดยมี ความซื่อสัตย์รับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้รับ มอบหมายไว้วางใจได้ รับผิดชอบ ในการกระทำของตน 5.การรับรู้ในตนเอง -การมีสติในการเข้าใจในตนเองถึง ความมุ่งมั่นและความต้องการใน การกระทำให้สำเร็จและการควบคุม ตัวเองไม่ให้เกิดพฤติกรรมในทางลบ โดยตระหนักถึงคุณธรรมผู้มีพระคุณ

ตารางที่ 13 สรุปผลการวิเคราะห์แนวคิดจากการสัมภาษณ์

ผู้ทรง คุณวุฒิ ซึ่งเป็น ผู้เชี่ยวชาญ	ด้านความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค	ด้านการพัฒนานิสิต นักศึกษา	ด้านศาสนา พุทธ	ด้านศาสนา คริสต์	ด้านศาสนา อิสลาม	ด้านศาสนา เปรียบเทียบ	สรุป
แนวคิด	-การมีสติใน การควบคุมและ เตือนตนเองได้ -การเรียนรู้ใน การแก้ปัญหาด้วย ตนเองโดยรับรู้ และเชื่อมั่นใน ความสามารถ ของตน -การแข่งขันอย่าง มีกติกาโดยแบ่ง บทบาท สิทธิ หน้าที่ในการ รับผิดชอบ โดย มีวิธีคิดใน การตอบสนอง ต่อปัญหาตามหลัก CORE	- การฝึกด้านวิธีคิด เมื่อเผชิญกับ อุปสรรคโดย สอดแทรกผ่านทาง กิจกรรมโดยฝึกให้ คิดเป็น อธิบายได้ และสามารถปฏิบัติ -อาจารย์สามารถ เป็นผู้ให้คำปรึกษา และแนะแนวโดย สอดแทรกแนวทาง วิธีการในการเผชิญ อุปสรรคถึง การแก้ปัญหาและ การปรับตัว -การช่วยเหลือให้ ตรงกับปัญหาที่ นิสิตนักศึกษาเผชิญ	-การมีสติ สัมปชัญญะ โดยมี ความรู้เท่าทัน ในตนเอง ต่อการเผชิญ ปัญหาและ อุปสรรค ต่างๆ โดยการ ฝึกรอบรรณ ภาคทฤษฎี และ ภาคปฏิบัติ ที่เหมาะสม ต่อบริบท ในสังคม	- การเข้าใจ คำสอนเพื่อ ตอบสนองต่อ ปัญหาและ อุปสรรคโดย การเชื่อมโยง คำสอนกับ สถานการณ์ จริงใน ชีวิตประจำวัน -การดำเนิน ชีวิตให้มี คุณค่าในสาย พระเนตรของ พระเจ้าโดยมี เป้าหมายใน การดำรงชีวิต ให้มีคุณค่าใน ตนเองและ ของผู้อื่น	-การแสดงให้เห็น ว่า อุปสรรค และปัญหาเป็น สิ่งที่ทุกคนต้อง ประสบและเป็น การทดสอบ จุดอ่อนของ บุคคล -การวิเคราะห์ ตามหลักเหตุ และผลของ ความเป็นจริง มีความยืดหยุ่น ไม่ทำตาม อารมณ์	-การให้เข้าใจ ถึงความ เชื่อมโยงใน หลักเหตุ และผลของ ปัจจัยต่างๆ	1.การแก้ไขปัญหา -การมีวิธีการตอบสนอง ต่อปัญหาอย่างมีสติโดย การฝึกรอบรรณภาคทฤษฎี และปฏิบัติให้เข้าใจและ สามารถปฏิบัติได้โดย ปรับให้เข้ากับสถานการณ์ จริงในชีวิต - การหาแนวทางแก้ไข ปัญหาที่เหมาะสมโดย วิเคราะห์ตามหลักเหตุ และผลแห่งความเป็นจริง -การมีเจตคติที่ดีด้วย การมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความพยายามมีความหวัง และมีความศรัทธาใน การทำให้อุปสรรคและ ปัญหานั้นหมด ไปได้

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็น ผู้เชี่ยวชาญ	ด้าน	ด้านการพัฒนานิสิต	ด้านศาสนา	ด้านศาสนา	ด้านศาสนา	ด้านศาสนา	สรุป
	ความสามารถใน การเผชิญอุปสรรค	นักศึกษา	พุทธ	คริสต์	อิสลาม	เปรียบเทียบ	
แนวคิด	-การมีวิธีการในการ ปลอบใจตนเองใน การเผชิญปัญหา และวิกฤติในชีวิต โดยไม่ยอมแพ้ไม่ ยอมจำนน -อดทนต่อความ ซัดเซของปัญหา โดยมองว่าปัญหา เป็นเรื่องชั่วคราวจะ ไม่อยู่กับเรานาน -การไม่คิดในทาง วิบัติไม่คิดให้ร้าย ตนเองและไม่ วิตกกังวลเกินเหตุ -การมีศรัทธาต่อ ตนเอง คุณงามความ ดีหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ นับถือ	-การฝึก นิสิตนักศึกษาให้มี จิตใจที่เข้มแข็งและ มีกำลังใจโดยนำ หลักธรรมะเข้ามา ช่วยส่งเสริม “ปัญหาทุกอย่าง มีการแก้ไขได้ ใน ชีวิตทุกคนต้องเจอ ปัญหา ทุกคนต้องมี ทุกข์ แต่ทุกข์นั้นจะ อยู่กับเราไม่นาน เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป”	- การฝึก เตรียม ความพร้อม ก่อนที่จะ เผชิญปัญหา อย่างมี เป้าหมาย	-การมี จุดมุ่งหมาย หลักคือ การพัฒนา สังคมโลก มากกว่าจดจ่อ แต่กับปัญหา ของตนเอง	-การสร้างและ เตือนสติตนเอง ในเรื่องขันติ ธรรมโดยฝึก ภายใต้ ข้อกำหนดคกฏ บังคับเพื่อ เตือนสติตนเอง และทดสอบ ความอดทน อดกลั้นทาง จิตใจ	-การศรัทธาใน ศาสนาอันจะ ทำให้เกิด ความหวังและ กำลังใจใน การต่อสู้กับ อุปสรรคและ ปัญหา	2.การมีความอดทน -การมีความอดทน ทางกายโดยการฝึก เตรียมความพร้อม ก่อนที่จะเผชิญปัญหา และการทดสอบความ อดทนโดยฝึกภายใต้ ข้อกำหนดและข้อบังคับ ในการเตือนสติตน -การมีความอดทนทางใจ โดยการฝึกให้มีจิตใจที่ เข้มแข็งโดยการนำ หลักธรรมะเข้ามาช่วย ส่งเสริม -การสร้างขวัญและ กำลังใจให้กับตนเองโดย การมองโลกในแง่ดีและ ศรัทธาในตนเอง คุณงามความดีที่นับถือ -การมีวิธีการระบาย ความคับข้องใจ ที่เหมาะสม

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็น ผู้เชี่ยวชาญ	ด้าน ความสามารถใน การเผชิญอุปสรรค	ด้านการพัฒนานิสิต นักศึกษา	ด้านศาสนา พุทธ	ด้านศาสนา คริสต์	ด้านศาสนา อิสลาม	ด้านศาสนา เปรียบเทียบ	สรุป
แนวคิด	-การฝึกวิธีการรู้ และบรรลุเป้าหมาย ในชีวิตที่มุ่งหมาย โดยนำหลักธรรมะ มาปรับใช้ในการ ส่งเสริม การคิดให้เกิด ความเพียรพยายาม ในการบรรลุ เป้าหมายในชีวิต	-การฝึกให้มีสติ สามารถยับยั้ง อารมณ์ในทางลบ ได้ -การมีความละเอียด ต่อการกระทำผิด -การตระหนักใน การกระทำเพื่อ ตอบแทนพระคุณ บิดามารดาและ ผู้มีพระคุณส่งผล ให้มีความพยายาม ในการผ่านพ้น อุปสรรคไปได้	การมีความ พยายามใน การบรรลุ เป้าหมาย ให้สำเร็จ -การพิจารณา วิเคราะห์ ปัญหาให้ ชัดเจนตาม หลักเหตุและ ผลและหา แนวทางแก้ไข ที่เหมาะสม	มีเป้าหมายใน การดำรงชีวิต	การมีความ รับผิดชอบ การมีเกณฑ์ ที่กำหนดให้ ปฏิบัติโดยมี ความรับผิดชอบ ในสิ่งนั้น	การให้เห็น คุณค่าใน สิ่งที่ทำโดย ผ่านกิจกรรม การฝึกอบรม	3.ความพากเพียร -การฝึกโดยมีวิธีการรู้และ บรรลุเป้าหมายในชีวิตมุ่ง หมายโดย นำหลักธรรมะ มาปรับใช้ในการส่งเสริม การคิดให้เกิดความเพียร พยายามและการพิจารณา วิเคราะห์ปัญหาให้ชัดเจน ตามหลักเหตุและผลและหา แนวทางแก้ไขที่เหมาะสม 4.การมีความรับผิดชอบ -การมีเกณฑ์ที่กำหนดให้ ปฏิบัติโดยมีความ รับผิดชอบในสิ่งนั้น - มีส่วนร่วมรับผิดชอบใน การกระทำของตน 5.การรับรู้ในตนเอง -การฝึกให้มีสติสามารถ ยับยั้งอารมณ์ในทางลบได้ โดยมีความละเอียดต่อการ กระทำผิดโดยตระหนักถึง พระคุณบิดามารดา ผู้มีพระคุณ

ตารางที่ 14 สรุปผลการวิเคราะห์วิธีการจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ด้าน	ด้านการพัฒนา	ด้านศาสนา	ด้านศาสนา	ด้านศาสนา	ด้านศาสนา	สรุป
ซึ่งเป็น	ความสามารถ	นิสิตนักศึกษา	พุทธ	คริสต์	อิสลาม	เปรียบเทียบ	
ผู้เชี่ยวชาญ	ในการเผชิญอุปสรรค						
วิธีการ	-การเชิญวิทยากรที่เป็นบุคคลตัวอย่างที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจนประสบความสำเร็จซึ่งตรงกับจริตของกลุ่มนิสิตนักศึกษาโดยเรียนรู้วิธีคิดในการแก้ปัญหาจากวิทยากร	-การจัดกิจกรรมในลักษณะกรณีศึกษาโดยมีการฝึกปฏิบัติและบันทึกผล การปฏิบัติ	-การฝึกอบรมที่เหมาะสมกับบริบทที่ดีงามในสังคม โดยการฝึกภาคทฤษฎีและปฏิบัติให้	-การประชุมที่เป็นรูปแบบการร่วมกันทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ได้แก่ การร้องเพลง การทำกิจกรรมกลุ่ม	-การให้นิสิตนักศึกษาตระหนักเห็นคุณค่าศาสนาในการเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ	-การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงโดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม	1.การแก้ไขปัญหา -การฝึกให้มีสติในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในการมีสติสัมปชัญญะในการกระทำสิ่งต่างในการดำเนินชีวิต -การฝึกวิธีคิดและตอบสนองต่อปัญหาอย่างเหมาะสมจากการเชิญวิทยากรบุคคลตัวอย่างที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยเรียนรู้วิธีคิดในการแก้ปัญหาจากวิทยากร

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็น ผู้เชี่ยวชาญ	ด้าน ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค	ด้านการพัฒนา นิตินักศึกษา	ด้านศาสนา พุทธ	ด้านศาสนา คริสต์	ด้านศาสนา อิสลาม	ด้านศาสนา เปรียบเทียบ	สรุป
วิธีการ	-การสร้าง สถานการณ์จำลอง โดยสร้างเงื่อนไข ให้อยู่ใน สถานการณ์วิกฤติ โดยฝึกวิธีการ แก้ปัญหาตามหลัก CO2RE จาก การสร้างปัญหา	-การอธิบายและ ระบุความเป็นมา ลักษณะปัญหา ของนิตินักศึกษา ที่ชัดเจน	-การฝึกให้รู้ เข้าใจในการ พิจารณา วิเคราะห์และ หาแนว ทางแก้ไข ปัญหาอุปสรรค ที่ชัดเจนและ เหมาะสม	-การแบ่งปัน ประสบการณ์ ระหว่างนิติน กับวิทยากร การเล่า ประสบการณ์ ชีวิต และ การอธิษฐาน กับพระเจ้า	-การฝึกให้มี เจตคติที่ดีเมื่อ เผชิญอุปสรรค ในชีวิตโดย ยอมรับว่าปัญหา และอุปสรรคเป็น การทดสอบซึ่ง เกิดขึ้นกับทุกคน -ฝึกแก้ปัญหาโดย การวิเคราะห์ตาม หลักเหตุผลแห่ง ความเป็นจริง	-การจัด กระบวนการ เรียนรู้เพื่อการ เปลี่ยนแปลง โดยการเรียนรู้ ด้วยใจอย่าง ใคร่ครวญ โดยทุก ศาสนา สามารถ ปฏิบัติได้ โดยไม่ผิด ข้อห้ามของ ศาสนานั้น	2.การสร้างสถานการณ์ จำลองด้วยกระบวนการ เรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยการเรียนรู้ด้วยใจอย่าง ใคร่ครวญเพื่อฝึก ประสบการณ์วิเคราะห์และ หาแนวทางแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่ชัดเจนเหมาะสม โดยปรับใช้ได้ในชีวิตจริง 3.การแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ระหว่าง นักศึกษาหรือกับวิทยากร -การมีเจตคติที่ดีต่อ การเผชิญปัญหาโดยมีที่ ยึดเหนี่ยวทางจิตใจโดย หลักศาสนา มีแหล่งปรึกษา

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็น ผู้เชี่ยวชาญ	ด้านความสามารถใน การเผชิญอุปสรรค	ด้านการพัฒนา นิสิตนักศึกษา	ด้านศาสนา พุทธ	ด้านศาสนา คริสต์	ด้านศาสนา อิสลาม	ด้านศาสนา เปรียบเทียบ	สรุป
วิธีการ	-การสร้าง ความเชื่อมั่น ในการสามารถ เผชิญกับ อุปสรรค และปัญหา ในชีวิตโดย มีวิธีการ คิดเชิงบวก “ทุกคน ต้องเจอ ปัญหา ไม่มีใคร ไม่มี ปัญหา คนที่ ชนะคือ คนสู้ ล้มเหลว ไม่มี มีแต่ ล้มเล็ก อย่ากลัว ความล้ม เหลว แต่กลัว การล้ม เล็ก” -การเสริม สร้างกำลังใจ ให้กับ ตนเอง โดยมี ศรัทธา ในตนเอง ต่อ คุณงาม ความดี ต่อ สิ่งศักดิ์ สิทธิ์ที่ นับถือ	-การให้ อภัยโดย ฝึกการสร้าง เจตคติที่ ดี ทั้งต่อ ตนเอง และผู้อื่น	- การเรียนรู้ และฝึก ประสบการณ์ ในการ เผชิญ อุปสรรค จาก สถาน การณ์ จริง	-การนำ ความรู้ไป ประยุกต์ ใช้ในการ ดำเนิน ชีวิต ประจำวัน ได้ -การทำ กิจกรรม ที่หลากหลาย สร้าง สรรค์ สำหรับ วัยรุ่น โดย อยู่บน พื้นฐาน ความจริง และมี หลักการ ที่เป็น ประโยชน์ และนำไป ใช้ได้ จริง	-การฝึก สร้างสติ และ ขันติ ธรรม ในการ กระทำ สิ่งต่าง ๆ ใน การ ดำเนิน ชีวิต ประจำวัน โดย มีการ จัด กิจกรรม หรือ การฝึก ฝน	-การนำ หลัก คำสอน ไป เชื่อมโยง กับ สถานการณ์ ในการ ดำเนิน ชีวิต ได้	2.ความ อดทน -ความ อดทน ทาง กาย โดย การเรียนรู้ และฝึก ประสบการณ์ ในการ เผชิญ อุปสรรค จาก สถานการณ์ จริง -ความ อดทน ทาง จิตใจ โดย การฝึก ให้มี เจตคติ ที่ดี ในการ ดำเนิน ชีวิต โดย สร้าง ความ เชื่อมั่น ใน ตนเอง การให้ กำลังใจ ตนเอง จากการ ศรัทธา ใน ตนเอง คุณ งาม ความ ดี สิ่ง ศักดิ์ สิทธิ์ ที่ นับ ถือ และ การ รู้จัก ให้ อภัย -การ ทำ กิจกรรม ที่ ฝึก ฝน การ สร้าง สติ ใน ด้าน ขันติ ธรรม

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ผู้ทรง คุณวุฒิซึ่ง เป็น ผู้เชี่ยวชาญ	ด้านความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรค	ด้านการพัฒนา นิสิตนักศึกษา	ด้านศาสนา พุทธ	ด้านศาสนา คริสต์	ด้านศาสนา อิสลาม	ด้านศาสนา เปรียบเทียบ	สรุป
วิธีการ	-การให้ทำงานกลุ่ม เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ของกลุ่มโดยนำ หลักธรรมอิทธิบาทสี่มา ช่วยในการส่งเสริม ความคิดให้เกิดความ เพียรพยายาม -การสังเกตวิธีคิดและ พฤติกรรมของบุคคลใน กลุ่มต่อการตอบสนองต่อ ปัญหาและอุปสรรคตาม ลักษณะประเภทคนคือ 1. Quitter = คนไม่สู้ 2. Camper = คนตั้งแคมป์ 3. Climber = คนปีนเขา	-การฝึกสติโดย การฝึกให้มี สมาธิเช่น การเจริญสติ	-การศึกษาและ ฝึกปฏิบัติจาก กรณีศึกษาการ เผชิญอุปสรรค ในรูปแบบที่ หลากหลาย	-การจัด กิจกรรมให้ เหมาะสมกับ การเรียนรู้ของ นิสิตนักศึกษา ในแต่ละชั้นปี โดยเน้นการ ให้ความรัก และการเผชิญ ความจริงใน การต่อสู้กับ ปัญหา	สามารถทำให้ ภาระงาน บรรลุ เป้าหมายที่ วางไว้และ เป็นที่เชื่อถือ ของสมาชิก ในสังคม	การนำหลัก คำสอนไป เชื่อมโยง กับ สถานการณ์ ในการ ดำเนินชีวิต ได้	3. ความพากเพียร -การให้ทำงานกลุ่มเพื่อให้ บรรลุเป้าหมายของกลุ่ม โดยการศึกษาและฝึกปฏิบัติ จากกรณีศึกษาการเผชิญอุปสรรค ในรูปแบบที่หลากหลาย และ สังเกตวิธีคิดและพฤติกรรมของ บุคคลในกลุ่มต่อการ ตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรค ที่แตกต่างกันตามลักษณะ การแบ่ง ประเภทคน 3 แบบ 1. Quitter = คนไม่สู้ 2. Camper = คนตั้งแคมป์ 3. Climber = คนปีนเขา

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็น ผู้เชี่ยวชาญ	ด้าน ความสามารถใน การเผชิญ อุปสรรค	ด้านการพัฒนา นิสิตนักศึกษา	ด้านศาสนา พุทธ	ด้านศาสนา คริสต์	ด้านศาสนา อิสลาม	ด้านศาสนา เปรียบเทียบ	สรุป
วิธีการ	-การฝึกสติ โดยฝึก ให้มีสมาธิ ขณะกระทำ สิ่งใดๆ ในชีวิต	-การเตือนสติ ไม่ให้กระทำ พฤติกรรม ในทางลบ	การฝึก ภาคทฤษฎี และปฏิบัติ ให้เกิดการ รู้เท่าทัน ตนเอง	-ครูอาจารย์เป็น แบบอย่างที่ดีมี สัมพันธที่ดีใส่ ใจให้คำแนะนำ และกำลังใจ อยู่เคียงข้างเมื่อ นิสิตนักศึกษา มีปัญหาและ ความทุกข์	-การฝึกให้ มีความรู้สึก รับผิดชอบ ซื่อสัตย์ ต่อหน้าที่ การทำงาน	-การสอนผ่าน กิจกรรมที่มี การเชื่อมโยง ในสถานการณ์ ที่สามารถ นำไปใช้ได้ ในชีวิตจริง	4.ความรับผิดชอบ -การฝึกให้มีความรู้สึก รับผิดชอบต่อข้อศัณฑ์ต่อหน้าที่ การทำงานโดยสามารถทำให้ ภาระงานบรรลุเป้าหมาย ที่วางไว้และเป็นที่ยึดถือ ของสมาชิกในสังคม 5.การรับรู้ในตนเอง -การฝึกสติโดยการฝึกให้มี สมาธิ เช่น การเจริญสติ หรือการเตือนสติ ไม่ให้ กระทำพฤติกรรมในทางลบ

3. ผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

ตารางที่ 15 สรุปผล การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

องค์ประกอบ/หลักการ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ
1.ความสามารถแก้ไขปัญหา			
- การหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จ โดยสามารถหาหนทางแก้ไขปัญหาให้หมดไปและผ่านพ้นอุปสรรคได้สำเร็จ	- สามารถหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จ โดยสามารถหาหนทางแก้ไขปัญหาให้หมดไปและผ่านพ้นอุปสรรคได้สำเร็จ	1.1 การฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค	1.1 การสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้ฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค
-การมีสติในการเผชิญปัญหาโดยสามารถควบคุมอารมณ์ในด้านลบที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ด้วยการมีวิจารณญาณที่มีเหตุผลและการมีเจตคติที่ดี	อุปสรรคได้สำเร็จ -สามารถมีสติในการเผชิญปัญหาโดยสามารถควบคุมอารมณ์ในด้านลบที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ด้วยการมี	1.2 การฝึกสมาธิมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างมีเหตุผล 1.3 การฝึกเจตคติที่ดีโดยการมองโลกในแง่ดี	1.2 การฝึกสมาธิมีสติ รู้ตัว กำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างมีเหตุผลโดยการเจริญสติ 1.3 ให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการมีเจตคติที่ดี การมองโลกในแง่ดี ต่อสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อม
	สถานการณ์ด้วยการมี	1.4 การฝึกวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ไขปัญหาโดยสามารถเข้าใจ วิเคราะห์และเชื่อมโยงตามหลักเหตุและผลแห่งความเป็นจริง	1.4 การใช้กรณีตัวอย่าง (Case) ที่ฝึกการวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ไขปัญหา -แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมและสรุปอภิปรายร่วมกัน

ตารางที่ 15 (ต่อ)

องค์ประกอบ/หลักการ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ
		<p>1.5 การฝึกแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง</p> <p>1.6 การมีความความมั่นใจในตนเองในการแก้ไขปัญหา</p> <p>1.7 การสามารถนำความรู้มาใช้ในการแก้ไขปัญหา ได้จริง</p>	<p>1.5 การสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้นักศึกษาสามารถหาหนทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้วยตนเอง</p> <p>1.6 การอธิบายต่อสิ่งที่สรีรภาพหรือบุคคลที่รักเคารพในการเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นกำลังใจเมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรค</p> <p>1.7 การเข้าร่วมฟังบรรยายและสนทนากลุ่มกับผู้ประสบความสำเร็จที่มีประสบการณ์ผ่านภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคมาได้โดยการศึกษาวิธีการจากวิทยากรและความรู้หลักคำสอนโดยนำไปเชื่อมโยงประยุกต์ใช้ได้จริง</p>
<p>2. ความอดทน</p> <p>-การมีความอดทนทางจิตใจด้วยการอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจด้วยการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจและความหวังในการดำเนินชีวิต</p>	<p>-สามารถมีความอดทนทางจิตใจโดยอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ</p> <p>-สามารถมีความอดทนทางจิตใจด้วยการมองโลกในแง่ดีอย่างมีกำลังใจและมี ความหวังในการดำเนินชีวิต</p>	<p>2.1 ความอดทนทางจิตใจ</p> <p>2.1.1 การฝึกความอดทนอดกลั้น โดยการหาวิธีการผ่อนคลายทางจิตใจที่เหมาะสมกับตนเอง</p>	<p>2.1 ความอดทนทางจิตใจ</p> <p>2.1.1 การผ่อนคลายทางจิตใจด้วยการสร้างจินตภาพ (Imaginary) โดยการจินตนาการในเหตุการณ์หรือสิ่งที่เคยรู้สึกมีความสุขที่สุดพร้อมดนตรีบรรเลง</p>

ตารางที่ 15 (ต่อ)

องค์ประกอบ/หลักการ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ
-การมีความอดทนทางกายโดยอดทนต่อความลำบากตรากตรำและอดทน ต่อภาวะต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางกาย ได้แก่ การเจ็บปวดเมื่อยล้า เป็นต้น	-สามารถมีความอดทนทางกายด้วยการอดทนต่อความลำบากตรากตรำ -สามารถมีความอดทนทางกายโดยสามารถเผชิญภาวะอุปสรรคที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางกาย	2.1.2 การระบายความเครียดโดยมีวิธีผ่อนคลายตนเองที่เหมาะสมและมีบุคคลที่ให้คำปรึกษาแนะแนวช่วยเหลือ 2.1.3 การฝึกควบคุมจิตใจให้เข้มแข็งด้วยการมีศรัทธาในศาสนาหรือสิ่งที่ดีงามและยึดหลักคำสอนทางศาสนา มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต 2.1.4 การนำหลักคำสอนทางศาสนามาวางแนวทางไปสู่การปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี มีความหวังในชีวิต 2.1.5 การทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดการฝึกความอดทนทางจิตใจ	2.1.2การระบายความเครียดโดยใช้กิจกรรม เพื่อนช่วยเพื่อน 2.1.3การนำหลักคำสอนทางศาสนาที่ประมวลเป็นหลักสากลมาเป็นแนวคิดในการฝึกควบคุมจิตใจให้เข้มแข็ง 2.1.4การฝึกวิธีการคิดในการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจมีความหวังในชีวิต โดยการการนำหลักคำสอนทางศาสนามาวางแนวทางไปสู่การปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี 2.1.5การฝึกให้อยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดกิจกรรมที่ทำให้เกิดความคับข้องใจและทุกข์ใจ ได้แก่ การถูกควบคุมพฤติกรรม โดยพี่เลี้ยงกลุ่มใน การประพฤติปฏิบัติตามกฎกติกาของกลุ่ม การถูกลงโทษเมื่อละเมิดในกฎกติกาของกลุ่ม

ตารางที่ 15 (ต่อ)

องค์ประกอบ/หลักการ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ
		2.1.6 การกระทำในสิ่งที่มีประโยชน์และเกิดคุณค่าต่อสังคมมากกว่าการจَذอแต่ปัญหาของตนเอง	2.1.6 การฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมการคิดดี ทำดีกระทำในสิ่งที่ดีและสร้างคุณค่าให้กับตนเอง และสังคม ได้แก่การบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมหรืออาสาสมัครเป็นต้น
		2.2 ความอดทนทางกาย 2.2.1 การทำกิจกรรมในการฝึกความอดทนทางกายโดยปรับและควบคุมพฤติกรรม	2.2 ความอดทนทางกาย 2.2.1การฝึกความอดทนในการปรับและควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในกฎกติกาของกลุ่มคนในสังคมและการทำกิจกรรมกลุ่มโดยการเล่นเกมเพื่อฝึกความอดทน
3. ความพากเพียร - การมีความพยายามด้วยการมีแรงจูงใจ มีความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร การกระทำในสิ่งที่มุ่งหวังโดยไม่ทอดอต่ออุปสรรค	-สามารถมีความพยายามโดยการมีแรงจูงใจ -สามารถมีความพยายามโดยมีความมุ่งมั่น ความขยันหมั่นเพียรในการกระทำสิ่งที่มุ่งหวัง	3.1 การฝึกวิธีการรู้และบรรลุเป้าหมายในชีวิตมุ่งหมายด้วยการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	3.1 เขียนแสดงสิ่งที่ตัวเองมุ่งหวังและการสร้างแรงจูงใจในกระดาษนำไปติดบนผนัง -การฝึกปฏิบัติกรณีศึกษาการเผชิญอุปสรรคในรูปแบบที่หลากหลายโดยร่วมกันเขียนสะท้อนความคิดเห็นในใบงานของคนเสนอการสร้างแรงจูงใจฟันฝ่าอุปสรรคให้สำเร็จ

ตารางที่ 15 (ต่อ)

องค์ประกอบ/หลักการ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ
-การมีเป้าหมาย ในการทำงานให้ ประสบความสำเร็จ โดยสามารถทำงาน ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี	-สามารถมีเป้าหมาย ในการทำงานให้ ประสบความสำเร็จ -สามารถทำงาน ตามจุดมุ่งหมาย ที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี	3.2 การมีความพยายามในการกระทำ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเห็นคุณค่าแห่ง การกระทำของตนเองและผู้อื่น 3.3 การตั้งเป้าหมายและหาแนวทาง ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตาม ที่ตั้งใจไว้ 3.4 การฝึกให้ทำงานที่มีปัญหา โดยให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยพิจารณาวิเคราะห์ปัญหา ให้ชัดเจน ตามหลักเหตุและผล และหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสม	3.2 ให้อุปกรณ์ในการทำของที่ระลึกที่กำหนดให้ โดยให้นักศึกษาทำเพื่อมอบให้กับคนที่นักศึกษา รักและเคารพที่สุด -สรุปผลและอภิปรายร่วมกัน 3.3 สืบหาความต้องการของตนเองและกำหนด เป้าหมายที่ต้องการทำมากที่สุด -สรุปอภิปรายร่วมกันในการหาแนวทางที่ จะทำให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ 3.4 ให้นักศึกษาทำงานกลุ่มโดยประดิษฐ์สิ่งของ จากวัสดุที่จำกัดโดยทำให้เสร็จภายในเวลาที่ กำหนดและสังเกตวิธีคิดและพฤติกรรมของ บุคคลในกลุ่มต่อการตอบสนองต่อปัญหาและ อุปสรรคที่แตกต่างกันตามลักษณะการแบ่ง ประเภทคน 3 แบบ คือ 1.Quitter =คนไม่สู้ 2.Camper=คนตั้งแคมป์ 3.Climber=คนปีนเขา

ตารางที่ 15 (ต่อ)

องค์ประกอบ/หลักการ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ
<p>4. ความรับผิดชอบ</p> <p>-การหมั่นตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำโดยวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรค และตรวจข้อบกพร่องพร้อมแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น</p> <p>-การรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตนเองโดยสามารถพิจารณาสิ่งที่ตนเองได้กระทำผิดพลาดโดยมีบทบาทรับผิดชอบต่อปัญหานั้นด้วยตนเอง</p>	<p>-สามารถตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำโดยการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรค</p> <p>-สามารถตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำโดยการตรวจข้อบกพร่องพร้อมแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น</p> <p>- สามารถรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตนเอง</p> <p>-สามารถพิจารณาสิ่งที่ตนเองได้กระทำผิดพลาดโดยรับผิดชอบต่อปัญหาด้วยตนเอง</p>	<p>4.1 การเผชิญปัญหาและอุปสรรคโดยฝึกวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคนั้น</p> <p>4.2 การพิจารณาการทำงานของตนเองโดยตรวจสอบข้อบกพร่องพร้อมกำหนดเกณฑ์ในการแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น</p> <p>4.3 การฝึกให้รู้ตัวในสิ่งที่ตัวเองทำให้เกิด ความผิดพลาด และ แสดงบทบาท ใน การรับผิดชอบต่อความผิดพลาดที่ตนเองกระทำ</p>	<p>4.ความรับผิดชอบ</p> <p>4.1 การใช้สถานการณ์จำลองโดยการจำลองเหตุการณ์ให้นักศึกษาเผชิญปัญหาและอุปสรรคโดยฝึกหาวิธีการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรค</p> <p>4.2 การพิจารณาการทำงานของตนเองโดยตรวจสอบข้อบกพร่องโดยเทคนิคหน้าต่างโจฮารี (Johari's Window) มาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์</p> <p>-สรุปการวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน</p> <p>-กำหนดเกณฑ์ในการแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น</p> <p>4.3 การฝึกให้รู้ตัวเองในสิ่งที่ทำให้ตัวเองเกิดความผิดพลาด โดยแสดงถึงบทบาทความรับผิดชอบต่อความผิดพลาดที่ตนเองกระทำซึ่งสามารถทำให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง</p>

ตารางที่ 15 (ต่อ)

องค์ประกอบ/หลักการ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ
<p>5.การรับรู้ในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการเผชิญปัญหาโดยรับรู้ถึงระดับ ความสามารถในการควบคุมตนเอง ให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้</p>	<p>-สามารถรับรู้ถึงระดับ ความสามารถของตนเองใน การเผชิญปัญหาและ อุปสรรค -สามารถรับรู้ถึง ความสามารถของตนเองใน การควบคุมตนเองให้ผ่าน พ้นปัญหาเมื่อเผชิญกับ วิกฤติและอุปสรรค</p>	<p>5.1 สํารวจพฤติกรรมของ ตนเองในการเผชิญปัญหา และอุปสรรค 5.2 วิเคราะห์ความสามารถใน การควบคุมตนเองในการ เผชิญปัญหาและอุปสรรค</p>	<p>- การแสดงบทบาทสมมติตาม สถานการณ์ที่กำหนดให้โดยตั้งกติกา และแบ่งบทบาท สิทธิ หน้าที่ และ ความรับผิดชอบ -สรุปอภิปรายร่วมกัน</p> <p>5.1 เล่นเกมและศึกษาใบงานสำรวจ พฤติกรรมของตนเองในการเผชิญ ปัญหาและอุปสรรค 5.2 วิเคราะห์ตนเองและสรุปอภิปราย ร่วมกันถึงความสามารถในการควบคุม ตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยการใช้กรณีศึกษาในการสะท้อน ตนเอง ให้รับรู้ความสามารถของตนเอง เมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยสรุปอภิปรายร่วมกัน</p>

ตารางที่ 15 (ต่อ)

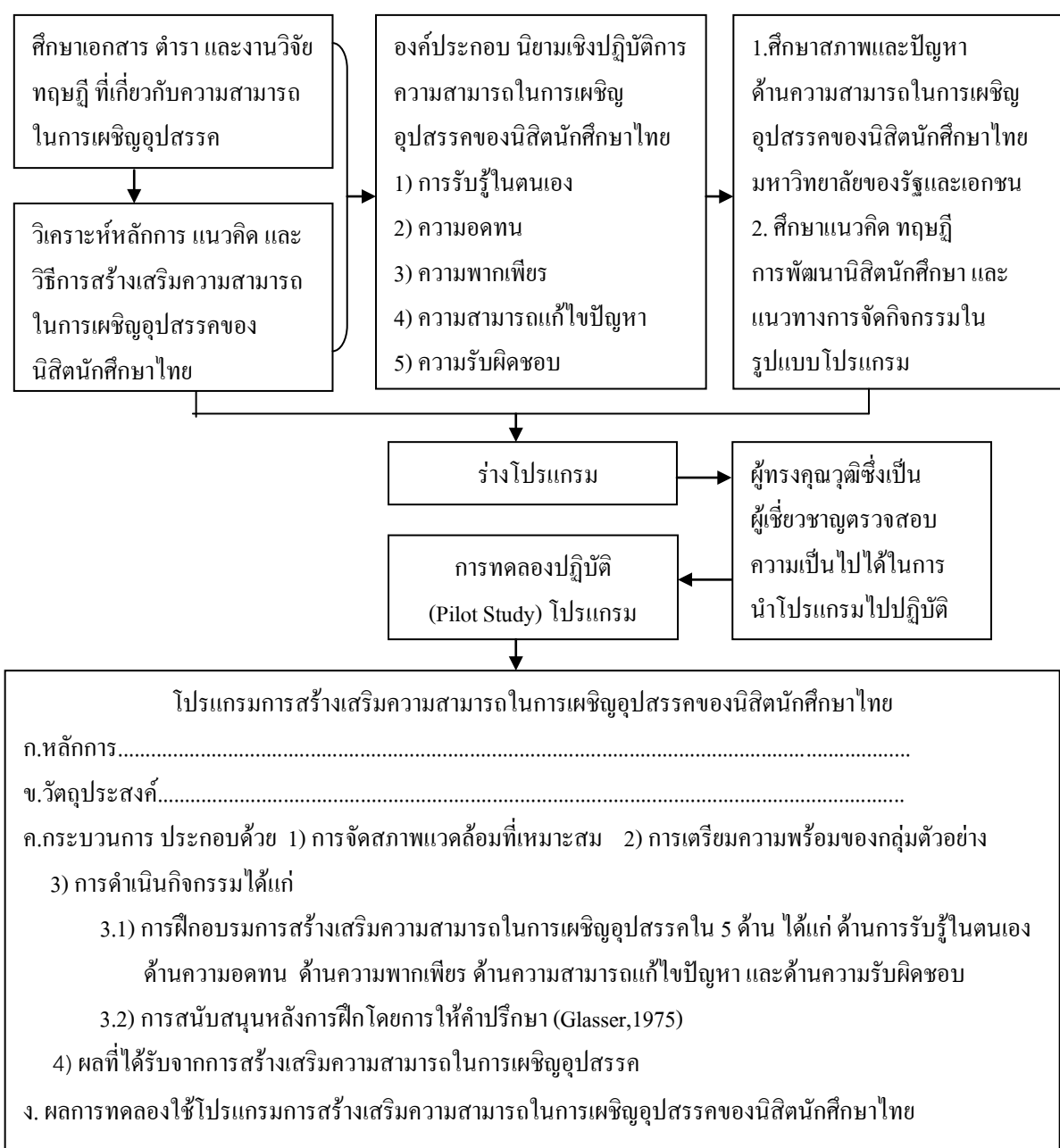
องค์ประกอบ/หลักการ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ
		5.3 การฝึกตนให้มีสติ ในการควบคุมตนเองให้ สามารถผ่านพ้นปัญหา และอุปสรรคไปได้ โดยระลึกถึงคุณธรรม และผู้มีพระคุณ ได้แก่ บิดา มารดา เป็นต้น	5.3 การฝึกตนเองให้มีสติ ในการควบคุมตนเองให้สามารถ ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้ โดยทำกิจกรรมสำหรับฝึกตัวเอง ให้มีสติ ในการกระทำสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิตโดยระลึกถึง คุณธรรมและผู้มีพระคุณ ได้แก่ บิดามารดา เป็นต้น

ตอนที่ 3 ผลการสร้างและทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

การสร้างและผลการทดลอง โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย แบ่งการดำเนินงานเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

3.1 การสร้างโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

นิตศึกษาไทย



แผนภาพที่ 14 แผนการสร้างโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ทั้งนี้ รายละเอียดของโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย มีดังนี้

โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

1. หลักการ

การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาดำรง เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญถึงหลักการ แนวคิดและวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจากทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) ของสตีลทซ์ (Stoltz Paul G,1997) ร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก ได้แก่ แนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนาคริสต์ และแนวคิดทางตะวันออก ได้แก่ แนวคิดศาสนาพุทธ แนวคิดศาสนาอิสลามนำมาประมวลเข้าด้วยกันเกิดการประสานกลมกลืนอย่างสมดุลย์สำหรับเป็นแนวทางในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยได้อย่างเหมาะสม

2. วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ ด้านความอดทน ด้านความพากเพียร ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา ด้านความรับผิดชอบ และด้านการรับรู้ในตนเอง

3. กระบวนการ

3.1. การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

การจัดสภาพแวดล้อมตามแนวคิดทฤษฎีพัฒนานิสิตนักศึกษา (Erikson, 1963; Astin, 1993) และตามแนวคิดจิตวิทยาการเรียนรู้ ดังนี้

3.1.1) การเสริมแรงที่ทำให้ผู้เรียนภาคภูมิใจที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไปในอนาคตโดยการให้กำลังใจ

3.1.2) การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ ได้แก่ ความเหมาะสมของสถานที่ ความเหมาะสมของเวลาต่อการเรียนรู้ และการเตรียมทีมงานวิทยากรที่มีความรู้และมีความเป็นกัลยาณมิตร

3.1.3) การกำหนดคุณสมบัติของทีมงาน ดังนี้

วิทยากรหลัก มีคุณสมบัติ เป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาและมีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาโดยมีประสบการณ์ไม่ต่ำกว่า 5 ปี

วิทยากรร่วม มีคุณสมบัติ เป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาและมีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาโดยมีประสบการณ์ไม่ต่ำกว่า 5 ปี หรือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์หรือมีความสามารถในการจัดกิจกรรมฝึกอบรมที่ตรงตามวัตถุประสงค์ในแต่ละด้านของโปรแกรม

ผู้ช่วยวิทยากร มีคุณสมบัติ เป็นนิสิตนักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมเป็นผู้ช่วยวิทยากรในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมด้วยความสมัครใจ โดยทั้งนี้ต้องได้เข้ารับการอบรมเพื่อทำความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินกิจกรรม และแนวทางปฏิบัติขณะดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมก่อนจะปฏิบัติกิจกรรมจริง

3.2.การเตรียมความพร้อม

3.2.1) การให้ความรู้และความสำคัญเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและประโยชน์ที่จะได้รับจากการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคใน 5 ด้าน ได้แก่ ความสามารถอดทน ความสามารถพากเพียร ความสามารถแก้ไขปัญหา ความสามารถรับผิดชอบ และความสามารถรับรู้ในตนเอง

3.2.2) ช่วยให้ผู้เรียนประเมินความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนจากการทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสำหรับนิสิตนักศึกษาไทย (Pre-test)

3.2.3) การให้กำลังใจและสร้างความมั่นใจให้กับผู้เรียน

3.2.4) การป้องกันความเหนื่อยล้าและความเครียดจากการทำกิจกรรมโดยมีวิธีการผ่อนคลายนักศึกษาผู้เข้าอบรมก่อนฝึกอบรม โดยการเตรียมห้องพักเพื่อนั่งพักผ่อนคลายหรือให้นักศึกษาได้พูดคุยทักทายกัน พร้อมทั้งเตรียมอาหารว่างและเครื่องดื่มให้รับประทานก่อนเข้ารับการฝึกอบรมกิจกรรมในโปรแกรม

3.3 การดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค มีดังนี้

นักศึกษาทำ แบบวัดก่อนฝึกอบรม (Pretest)

ปฐมนิเทศ

การฝึกอบรมที่ 1-2 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการรับรู้ในตนเอง

นักศึกษาทำแบบวัด ชุดที่ 2 หลังจากเข้าร่วมฝึกอบรมที่ 1-2 ครบ

การฝึกอบรมที่ 3-6 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านความอดทน

นักศึกษาทำแบบวัดชุดที่ 2 หลังจากเข้าร่วมฝึกอบรมที่ 3-6 ครบ

การฝึกอบรมที่ 7-10 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านความพากเพียร

นักศึกษาทำแบบวัดชุดที่ 2 หลังจากเข้าร่วมฝึกอบรมที่ 7-10 ครบ

การฝึกอบรมที่ 11-14 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านความสามารถ

แก้ไขปัญหา

นักศึกษาทำแบบวัดชุดที่ 2 หลังจากเข้าร่วมฝึกอบรมที่ 11-14 ครบ

การฝึกอบรมที่ 15-17 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านความรับผิดชอบ

นักศึกษา ทำแบบวัดชุดที่ 2 หลังจากเข้าร่วมฝึกอบรมที่ 15-17 ครบ

นักศึกษาทำแบบวัดหลังฝึกอบรม (Posttest)

ปัจฉิมนิเทศ

การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม (การให้คำปรึกษา)

การดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา

ไทยมีดังนี้

ตารางที่ 16 กิจกรรมฝึกอบรมโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริม ด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
1	ปฐมนิเทศ ระยะเวลา 90 นาที	การดำเนิน กิจกรรมการ ปฐมนิเทศการ เข้าร่วมกิจกรรม ในการทดลอง ชื่อกิจกรรม “สร้างสัมพันธ์”	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ ดีระหว่างผู้วิจัย ทีมผู้ช่วย ผู้วิจัย กับนักศึกษา 2. เพื่อให้ นักศึกษามี ความรู้และเห็น ความสำคัญประโยชน์ที่ ได้รับจากการสร้างเสริม ความสามารถ ในการ เผชิญอุปสรรค 3. เพื่อให้นักศึกษาทราบ หลักการ วัตถุประสงค์ และการดำเนินกิจกรรม การสร้างเสริม ความสามารถในการ เผชิญอุปสรรค	1. ประชุมกลุ่มใหญ่ 2. การทำกิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์	1.1 การแนะนำ ตัวเองของวิทยากร ทีมผู้ช่วยผู้วิจัย และ ให้นักศึกษาแนะนำ ตนเอง *2.1 การอธิบายถึง ความรู้และเล็งเห็น ความสำคัญถึง ประโยชน์ที่จะได้รับ รวมถึงหลักการ วัตถุประสงค์และ การดำเนินกิจกรรม การสร้างเสริม ความสามารถใน การเผชิญอุปสรรค	การเตรียม ความพร้อม ในการทำงาน ร่วมกัน	กลุ่มสัมพันธ์ * ทฤษฎีการพัฒนา นิสิตนักศึกษา ของ ซิคเคอริง และ ไรเซอร์ ข้อที่ 6 การพัฒนาเป้าหมาย (Developing Purpose) (chickering&Reisser, 1993)

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
2	การฝึก อบรม ที่ 1 การ สร้างเสริม ความ สามารถใน การเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 1 ระยะเวลา 90 นาที	การรับรู้ใน ตนเอง ชื่อกิจกรรม “ลันนั้นเป็น อย่างไรนะ”	เพื่อให้สามารถรับรู้ถึง ระดับความสามารถของ ตนเองในการเผชิญ ปัญหาและอุปสรรค	1.สำรวจ พฤติกรรมของ ตนเองในการ เผชิญปัญหาและ อุปสรรค 2. วิเคราะห์ ตนเอง ถึงระดับ ความสามารถ ของ ตนเองในการ เผชิญปัญหาและ อุปสรรค	1.1 ศึกษาใบงานสำรวจ พฤติกรรมของตนเอง ในการเผชิญปัญหาและ อุปสรรค 2.1 วิเคราะห์ตนเองถึง ระดับความสามารถ ของตนเองใน การเผชิญอุปสรรคและ เขียนวิเคราะห์ตนเองถึง ระดับความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรค ในใบกิจกรรม	การรับรู้ถึง ระดับความ สามารถของ ตนเองในการ เผชิญปัญหา และอุปสรรค	กรณีศึกษา Adversity Quotient by Stoltz (Stoltz, 1997) ทฤษฎีการรับรู้ ความสามารถ ของคุณ (Self Efficacy Theory) (Bandura, 1986)

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
3	การฝึก อบรม ที่ 2 การสร้าง เสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 1 (ต่อ) ระยะเวลา 90 นาที	การรับรู้ ในตนเอง ชื่อกิจกรรม “กว่าจะรู้ตัว”	เพื่อให้สามารถ รับรู้ถึงความ สามารถของ ตนเองใน การ ควบคุมตนเองให้ ผ่านพ้นปัญหา เมื่อเผชิญกับ วิกฤติและ อุปสรรค	1. วิเคราะห์ ความสามารถในการ ควบคุมตนเองในการ เผชิญปัญหาและ อุปสรรค 2. การฝึกคนให้มีสติใน การควบคุมตนเองให้ สามารถผ่านพ้นปัญหา และอุปสรรคไปได้โดย ระลึกถึงคุณธรรมและผู้ มีพระคุณ ได้แก่ บิดา มารดา เป็นต้น	1. การใช้กรณีศึกษาใน การสะท้อนตนเองให้ รับรู้ความสามารถใน การควบคุมตนเองใน การเผชิญปัญหาและ อุปสรรค 2.1 การทำกิจกรรม สำหรับฝึกตนเองให้มีสติ ในการกระทำสิ่งต่างๆใน การดำเนินชีวิต 2.2 การกระทำสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตโดย ระลึกถึงคุณธรรมและผู้มี พระคุณ ได้แก่ บิดามารดา	1. การรับรู้ถึง ความสามารถ ของตนเองใน การควบคุมตนเอง ให้ผ่านพ้นปัญหา เมื่อเผชิญกับวิกฤติ และอุปสรรค 2. การมีสติใน การควบคุมตนเอง ให้สามารถผ่าน พ้นปัญหาและ อุปสรรคไปได้	เกม กรณีศึกษา สติ (พระราชวรมุณี, 2529; พระเมธี ธรรม มาภรณ์(ประยูร ธम्म จิตโต, 2539 ; พระพรหม คุณา ภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2554)

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
4	การฝึก อบรม ที่ 3 การสร้างเสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 2 ระยะเวลา 90 นาที	ความอดทน ชื่อกิจกรรม “เล่าสู่กันฟัง”	สามารถมีความ อดทนทางจิตใจ โดยอดทนอด กลั้นต่ออุปสรรค ที่ทำให้ เกิดความ ไม่สบายใจ	1.การฝึกความอดทนอด กลั้นโดยการหาวิธีผ่อน คลายทางจิตใจที่ เหมาะสม กับตนเอง 2.การระบาย ความเครียดโดย มีวิธีปลอบใจตนเอง ที่เหมาะสมและ มีบุคคลที่ให้คำปรึกษา แนะแนวช่วยเหลือ	1.1 การผ่อนคลายทาง จิตใจด้วยการสร้าง จินต ภาพโดยการจินตนาการ ในเหตุการณ์หรือสิ่งที่เคย รู้สึกมีความสุขที่สุดพร้อม ดนตรีบรรเลง 2.1 การระบาย ความเครียดโดยใช้ กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน	การฝึกความ อดทนทางจิตใจ โดยอดทน อดกลั้นต่อ อุปสรรคที่ทำให้ เกิดความ ไม่สบาย ใจได้	จินตภาพ การให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม *ขั้นดิธรรม (พระพุทธ วงศมุนี, 2545; พระมหาขันทอง วิชาเดช, มารศรี กลางประพันธ์, 2548)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
4 (ต่อ)	การฝึก อบรม ที่ 3 การสร้างเสริม ความ สามารถ ใน การเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 2 (ต่อ) ระยะเวลา 90 นาที	ความอดทน	สามารถมีความ อดทนทางจิตใจ โดยอดทน อดกลั้นต่อ อุปสรรคที่ทำให้ เกิดความ ไม่สบายใจ	3.การฝึกจิตใจให้ เข้มแข็งด้วยการมี ศรัทธาในศาสนาและสิ่ง ที่ดั่งามโดยยึดหลักคำ สอนทางศาสนามาปรับ ใช้ในการดำเนินชีวิต	*3.1 การนำหลัก คำสอนทางศาสนาที่ ประมวลเป็นหลักสากล มาเป็นแนวคิดในการฝึก ควบคุมจิตใจให้เข้มแข็ง	การฝึกความ อดทนทางจิตใจ โดยอดทน อดกลั้นต่อ อุปสรรคที่ ทำให้เกิดความ ไม่สบายใจได้	*ความอดทนตามคำ สอนของศาสนา คริสต์ (สมาคมพระคริสต ธรรมไทย, 2514; สมาคม พระคริสต ธรรมในประเทศไทย ไทย, 2518 *ความอดทนตามคำ สอนของศาสนา อิสลาม (ศักดา เซะ วิเศษ, 2546 อ้างถึง ในอัลกุรอาน)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
5	การฝึก อบรม ที่ 4 การสร้างเสริม ความสามารถ ใน การเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 2 (ต่อ) ระยะเวลา 90 นาที	ความอดทน ชื่อกิจกรรม “ชั่วโมง ที่โลกมืด”	สามารถมีความ อดทนทางจิตใจ ด้วยการมองโลก ในแง่ดีอย่างมี กำลังใจและมี ความหวังในการ ดำเนินชีวิต	1. การนำหลักคำสอน ทางศาสนามาวาง แนวทางไปสู่ การมอง โลกในแง่ดี มีกำลังใจ และมีความหวังในชีวิต	*1.1 การฝึกวิธีการคิดใน การมองโลกในแง่ดี มี กำลังใจ มีความหวังใน ชีวิตโดยการนำ หลักคำสอนทางศาสนา มาวางแนวทางไปสู่ การ ปฏิบัติในการมองโลก ในแง่ดี	การมีความอดทน ทางจิตใจด้วยการ มองโลกในแง่ดี อย่างมีกำลังใจและ มีความหวังในการ ดำเนินชีวิต	*ความอดทนตามคำ สอนของศาสนา อิสลาม (ศักดิ์ เศรษฐ, 2546 อ้างถึงใน อัลกุรอาน) การพูดคุยกับตนเอง Self Talk (วิระวัฒน์ ปิ่นนิตามัย, 2551 อ้างถึงใน Shapiro, 1997)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
5 (ต่อ)	การฝึก อบรม ที่ 4 การสร้างเสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 2 (ต่อ) ระยะเวลา 90 นาที	ความอดทน	สามารถมีความ อดทนทางจิตใจ ด้วยการมองโลก ในแง่ดีอย่างมี กำลังใจและมี ความหวังในการ ดำเนินชีวิต	2. การทำกิจกรรมที่ทำให้เกิด การฝึกความ อดทนทางจิตใจ 3. การกระทำในสิ่งที่มี ประโยชน์และเกิด คุณค่าต่อสังคมมากกว่า จดจ่อแต่ปัญหาของ ตนเอง	2.1 การฝึกให้อยู่ สถานการณ์ที่ทำให้เกิด ความคับข้องใจ ได้แก่การ ถูกควบคุมพฤติกรรมโดย พี่เลี้ยงกลุ่มในการ ประพฤติปฏิบัติตามกฎ กติกากลุ่ม การถูกลงโทษเมื่อละเมิด ในกฎกติกากลุ่ม 3.1 การฝึกปฏิบัติกิจกรรม ที่ส่งเสริมการคิดดี กระทำ ในสิ่งที่ดี และสร้างคุณค่า ให้กับตนเองและสังคม	การมีความอดทน ทางจิตใจด้วยการ มองโลกในแง่ดี อย่างมีกำลังใจ และมีความหวัง ในการดำเนินชีวิต	*ความอดทนตาม คำสอนของศาสนา อิสลาม (ศักดิ์ เศรษฐ, 2546 อ่างใน อัลกุรอาน) การพูดคุยกับตนเอง Self Talk (วีระวัฒน์ ปิ่นนิตามัย, 2551 อ้างอิงใน Shapiro, 1997)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
6	การฝึก อบรม ที่ 5 การสร้างเสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 2 (ต่อ) ระยะเวลา 90 นาที	ความอดทน ชื่อกิจกรรม “อดได้ ทนได้”	สามารถมีความ อดทนทางกาย ด้วยการอดทน ต่อความลำบาก ตรากตรำ	การทำกิจกรรมในการ ฝึกความอดทนทางกาย โดยการปรับและ ควบคุมพฤติกรรม	การฝึกความอดทนทาง กายให้อดทนต่อความ ลำบากตรากตรำ โดยการ ทำกิจกรรมที่ปรับ และควบคุมพฤติกรรม ให้อยู่ในกฎ กติกา ของ กลุ่มคนในสังคม	การฝึกความ อดทนทางกายด้วย การอดทนต่อ ความลำบาก ตรากตรำ	การเจริญสติ (พระพุทธชา นันทิกงุ, 2546; จิรัฐกาล พงค์ภคเชียร, 2550)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
7	การฝึก อบรม ที่ 6 การสร้างเสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 2 (ต่อ) ระยะเวลา 90 นาที	ความอดทน ชื่อกิจกรรม “จิกซอว์ ฝึกลูกความอึด”	สามารถมีความ อดทนทางกาย โดยสามารถ เผชิญภาวะ อุปสรรคที่ทำให้ เกิดความทุกข์ ทางกาย	การทำกิจกรรมในการ ฝึกลูกความอดทนทางกาย โดยการปรับและ ควบคุมพฤติกรรม	การทำกิจกรรมกลุ่มโดย การเล่นเกม เพื่อฝึกลูก ความอดทน	การฝึกความ อดทนทางกายโดย สามารถเผชิญ ภาวะอุปสรรคที่ ทำให้เกิดความ ทุกข์ทางกาย	เกม กลุ่มสัมพันธ์ การเจริญสติ (พระพุทธรูป นันทภิกขุ, 2546; จิรัฐกาล พงศ์ภักเชียร, 2550)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
8	การฝึก อบรม ที่ 7 การสร้างเสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 3 ระยะเวลา 90 นาที	ความพากเพียร ชื่อกิจกรรม “แนวทางการ สร้างแรงจูงใจ”	สามารถมีความ พยายามโดย การมีแรงจูงใจ	การฝึกวิธีการรู้ และบรรลุ เป้าหมายในชีวิต ที่มุ่งหมายด้วย การสร้าง แรงจูงใจ ให้กับตนเอง	การเขียนแสดงสิ่งที่ตัวเอง มุ่งหวังและการสร้าง แรงจูงใจในกระดาษ และ การฝึกปฏิบัติกรณีศึกษา การเผชิญอุปสรรคใน รูปแบบที่หลากหลายโดย ร่วมกันเขียนสะท้อน ความคิดเห็นในใบงาน ของตนในการเสนอการ สร้างแรงจูงใจในการฟื้น ฝึอุปสรรคให้สำเร็จ	การมีความ พยายามโดยการ มีแรงจูงใจ	กรณีศึกษา ทฤษฎีแรงจูงใจNeed for Achievement Theory (McClelland, 1953) ทฤษฎีการจูงใจ Maslow Motivation Theory of Human Behavior (Maslow, 1954)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
9	การฝึก อบรม ที่ 8	ความ พากเพียร ชื่อ	สามารถมีความ พยายามโดยมี ความมุ่งมั่น	การมีความพยายามใน การกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อเห็นคุณค่าแห่งการ กระทำของตนเองและ ผู้อื่น	การให้อุปกรณ์ในการทำ ของที่ระลึกที่กำหนดให้ โดยให้นักศึกษาทำเพื่อ มอบให้กับคนที่นักศึกษา รักและเคารพมากที่สุด	การมีความ พยายามโดยมี ความมุ่งมั่น	การคิดจินตนาการ ทฤษฎีการจูงใจ Maslow Motivation Theory of Human Behavior (Maslow, 1954)
	การสร้างเสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 3	กิจกรรม “ของที่ ระลึก”	ความ ขยันหมั่นเพียร ในการกระทำสิ่ง ที่มุ่งหวัง			ความ ขยันหมั่นเพียรใน การกระทำสิ่งที่ มุ่งหวัง	
	ระยะเวลา 90 นาที						

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
10	การฝึก อบรม ที่ 9 การสร้างเสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 3 ระยะเวลา 90 นาที	ความ พอกเพียร ชื่อกิจกรรม “การทำ เป้าหมายให้ สำเร็จ”	สามารถมี เป้าหมายใน การทำงาน ให้ประสบ ความสำเร็จ	การตั้งเป้าหมายและหา แนวทางที่จะประสบ ความสำเร็จตามที่ตั้งใจ ไว้	สำรวจความต้องการของ ตนเองและกำหนด เป้าหมายที่ต้องการทำมาก ที่สุดและอภิปรายร่วมกัน และให้นักศึกษาหา แนวทางที่ จะ ประสบความสำเร็จตาม เป้าหมายที่ตั้งไว้	การมีเป้าหมายใน การทำงานให้ ประสบ ความสำเร็จ	อภิปราย ทฤษฎีการ ตั้งเป้าหมาย Goal- Setting Theory (Locke, 1968)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
11	การฝึก อบรม ที่ 10 การสร้างเสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 3 ระยะเวลา 90 นาที	ความ พากเพียร ชื่อกิจกรรม “บ้านในฝัน”	สามารถทำงาน ตามจุดมุ่งหมาย ที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี	การฝึกให้ทำงานที่มี ปัญหาโดยให้สำเร็จตาม จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้โดย พิจารณาวิเคราะห์ปัญหา ให้ชัดเจนตามหลักเหตุ และผลและหาแนว ทางแก้ไขที่เหมาะสม	ให้นักศึกษาทำงานกลุ่ม โดยประดิษฐ์สิ่งของจาก วัสดุที่จำกัดโดยทำให้ เสร็จภายในเวลาที่กำหนด และ *สังเกต วิธีคิดและ ตอบสนอง ต่อปัญหาและ อุปสรรคที่แตกต่างกัน ตามลักษณะการแบ่งคน 3 ประเภท คือ 1. Quitter = คนไม่สู้ 2. Camper = นักตั้งแคมป์ 3. Climber = นักปีนเขา	การทำงานตาม จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ให้สำเร็จลุล่วง ไปด้วยดี	สถานการณ์จำลอง *Adversity Quotient by Stoltz (Stoltz, 1997)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
12	การฝึก อบรมที่ 11 การสร้างเสริม ความสามารถ ในการ เผชิญอุปสรรค ด้านที่ 4 ระยะเวลา 90 นาที	ความสามารถ แก้ไขปัญหา ชื่อกิจกรรม “ซุบซิวัดให้ รูปภาพ”	สามารถมีสติใน การเผชิญปัญหา โดยสามารถ ควบคุมอารมณ์ ในด้านลบที่มีต่อ ปัญหาและ อุปสรรคที่ เกิดขึ้นในทุก สถานการณ์	1. การฝึกควบคุมตนเอง และการแสดงออกทาง พฤติกรรมที่เหมาะสม เมื่อประสบปัญหาและ อุปสรรค 2. การฝึกสมาธิมีสติ กำหนดพิจารณาสิ่ง ต่างๆอย่างมีเหตุผล	1.1 การสร้างสถานการณ์ จำลองเพื่อให้ฝึกควบคุม ตนเองและแสดงออกทาง พฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อ ประสบปัญหา และ อุปสรรค *2.1 การฝึกสมาธิ รู้ตัว กำหนดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ด้วย การเจริญสติ	การมีสติในการ เผชิญปัญหาโดย สามารถควบคุม อารมณ์ในด้านลบ ที่มีต่อปัญหาและ อุปสรรคที่เกิดขึ้น	สถานการณ์จำลอง *การเจริญสติ (พระพุทธยานันท ภิกขุ, 2546; จิริฐกาล พงศ์ภค เธียร, 2550)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
13	การฝึก อบรมที่ 12 การสร้างเสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 4 ระยะเวลา 90 นาที	ความสามารถ แก้ไขปัญหา ชื่อกิจกรรม “คิดในทางที่ ดี”	สามารถมีสติใน การเผชิญปัญหา ด้วยการมี วิจารณญาณที่มี เหตุผลและมีเจต คติที่ดี	1. การฝึกเจตคติที่ดีโดย การมองโลกในแง่ดี 2. การฝึกวางขั้นตอนใน การหาแนวทางและ วิธีแก้ไขปัญหาโดย สามารถเข้าใจ วิเคราะห์ และเชื่อมโยงตามหลัก เหตุและผลแห่งความ เป็นจริง	1.1 ให้นักศึกษาร่วมกัน แสดงความคิดเห็นในการ มีเจตคติที่ดี การมองโลก ในแง่ดี ต่อสภาพปัญหาที่ เกิดขึ้นกับตนเองและ สิ่งแวดล้อม 2.1 การใช้กรณีตัวอย่าง ฝึกการวางขั้นตอนในการ หาแนวทางและวิธีแก้ไข ปัญหา	การ มีสติในการ เผชิญปัญหาด้วย การมีวิจารณญาณ ที่มีเหตุผลและมี เจตคติที่ดี	กรณีศึกษา อริยสัจสี่ (พระราชวรมุนี, 2529 ; พระสมุห์ สุนทรอภิชาโต, 2547; พระอุทิศ อภิวัโร, 2547)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
14	การฝึก อบรม ที่ 13 การสร้างเสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 4 ระยะเวลา 90 นาที	ความสามารถ แก้ไขปัญหา ชื่อกิจกรรม “เราทำได้”	สามารถหา แนวทางและ วิธีการแก้ไข ปัญหาให้สำเร็จ โดยสามารถหา หนทางแก้ไข ปัญหานั้นให้ หมดไป	1.การฝึกแก้ไขปัญหา ด้วยตนเอง 2. การมีความมั่นใจใน ตนเองในการแก้ไข ปัญหา	*1. 1 การสร้าง สถานการณ์จำลองให้ นักศึกษาสามารถหา หนทางแก้ไขปัญหาและ อุปสรรคด้วยตนเอง 2.1 การอธิบายต่อสิ่งที่ ศรัทธาหรือบุคคลที่เคารพ ในการเป็นที่ยึดเหนี่ยว เป็นกำลังใจ ในการสร้าง ความมั่นใจเมื่อเผชิญ ปัญหาและอุปสรรค	สามารถหาหนทาง แก้ไขปัญหา ให้หมดไป	สถานการณ์จำลอง *Adversity Quotient by Stoltz (Stoltz, 1997)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
15	การฝึก อบรม ที่ 14 การสร้างเสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 4 ระยะเวลา 90 นาที	ความสามารถ แก้ไขปัญหา ชื่อกิจกรรม “ศึกษาวิธีคิด จาก ประสบการณ์ ชีวิตจริง”	สามารถหา แนวทางและ วิธีการแก้ไข ปัญหาให้สำเร็จ โดยสามารถผ่าน พันอุปสรรคได้ สำเร็จ	การสามารถนำความรู้ มาใช้แก้ปัญหาได้จริง	การเข้าร่วมฟังบรรยาย และสนทนากลุ่มกับผู้ ประสบความสำเร็จที่มี ประสบการณ์ผ่านภาวะ วิกฤติที่เป็นปัญหาและ อุปสรรคมาได้ โดย การศึกษาวิธีคิดมา เชื่อมโยงประยุกต์ใช้ได้ จริงในการดำเนินชีวิต	การสามารถผ่าน พันอุปสรรคได้ สำเร็จ	การบรรยาย การสนทนา ทฤษฎีการเรียนรู้ ทางสังคม Social Learnig Theory (Bandura, 1977)

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
16	การฝึก อบรม ที่ 15 การสร้างเสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 5 ระยะเวลา 90 นาที	ความ รับผิดชอบ ชื่อกิจกรรม “อะไรคือ สาเหตุ”	สามารถ ตรวจสอบและ ปรับปรุงใน สิ่งที่กระทำโดย การวิเคราะห์ สาเหตุของปัญหา และอุปสรรค	การเผชิญปัญหาและ อุปสรรคโดยฝึก วิเคราะห์สาเหตุของ ปัญหา และอุปสรรค	การใช้สถานการณ์จำลอง เหตุการณ์ให้นักศึกษา เผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยฝึกการวิเคราะห์ สาเหตุของปัญหาและ อุปสรรค	การตรวจสอบและ ปรับปรุงในสิ่งที่ กระทำโดยการ วิเคราะห์สาเหตุ ของปัญหาและ อุปสรรค	สถานการณ์จำลอง อิทธิบาทสี่:วิมังสา (พระราชวรมุนี, 2529 ; สมเด็จพระ ญาณสังวรสมเด็จ พระสังฆราชสกล มหาปรินายก, 2540 ;พระประชิด ธมมวโร, 2548)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
17	การฝึก อบรมที่ 16 การสร้างเสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 5 ระยะเวลา 90 นาที	ความ รับผิดชอบ ชื่อกิจกรรม “สำรวจ ตนเอง”	สามารถ ตรวจสอบและ ปรับปรุงในสิ่งที่ กระทำโดยการ ตรวจ ข้อบกพร่อง พร้อมแก้ไข ปรับปรุงให้ดีขึ้น	การพิจารณาการทำงาน ของตนเองโดย ตรวจสอบข้อบกพร่อง พร้อมกำหนดเกณฑ์ใน การแก้ไขปรับปรุง	การพิจารณาการทำงาน ของตนเองโดยตรวจสอบ ข้อบกพร่องโดยแนวคิด หน้าต่างโจฮารี (Johari' s Window) มาเป็นแนวทาง ในการวิเคราะห์	การตรวจสอบและ ปรับปรุงในสิ่งที่ กระทำโดยการ ตรวจข้อบกพร่อง พร้อมแก้ไข ปรับปรุงให้ดีขึ้น	อภิปราย Johari' s Window (Luft, J & Ingham, H, 1950)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
18	การฝึก อบรม ที่ 17 การสร้างเสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค ด้านที่ 5 ระยะเวลา 90 นาที	ความ รับผิดชอบ ชื่อกิจกรรม “หากเป็นเรา จะทำ อย่างไร”	สามารถ รับผิดชอบความ ผิดพลาดในการ กระทำของ ตนเองโดย รับผิดชอบปัญหา ด้วยตนเอง	การฝึกให้รู้ตัวในสิ่งที่ ตัวเองทำให้เกิดความ ผิดพลาดและแสดง บทบาทในการ รับผิดชอบความ ผิดพลาดที่ตนเองกระทำ	การแสดงบทบาท สมมติตามสถานการณ์ที่ กำหนดให้โดยตั้งกติกา และแบ่งบทบาท สิทธิ หน้าที่ และความ รับผิดชอบ	การรับผิดชอบ ความผิดพลาดใน การกระทำของ ตนเองโดย รับผิดชอบปัญหา ด้วยตนเอง	บทบาทสมมติ *Adversity Quotient by Stoltz (Stoltz, 1997)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
19	ปัจฉิม นิเทศ ระยะเวลา 90 นาที	ปัจฉิมนิเทศ หลังจากเข้า ร่วมกิจกรรม โปรแกรม	1. เพื่อสรุปผล การเข้าร่วม กิจกรรมตาม โปรแกรม 2. เพื่อสนับสนุน หลังการฝึก	1. การอภิปราย สรุปผลการเข้าร่วม กิจกรรมตามโปรแกรม และการประเมินการเข้า ร่วมกิจกรรมตาม โปรแกรม 2. การบรรยายชี้แจงถึง การสนับสนุนการฝึก	1. การสรุปผลการเข้าร่วม กิจกรรมตามโปรแกรม 2. การอภิปรายผล สรุป การประเมินการเข้าร่วม กิจกรรมตามโปรแกรม 3. การบรรยายชี้แจงถึงการ สนับสนุนการฝึก 4. การพูดแสดงความรู้สึ จากผู้วิจัย และผู้เข้าร่วม กิจกรรมตามโปรแกรม และประสบความสำเร็จ	1. การสรุปผลการ เข้าร่วมกิจกรรม ตามโปรแกรม 2. การสนับสนุน หลังการฝึก	อภิปราย บรรยาย

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
20	การสนับสนุน หลังการ ฝึกอบรม 1	การให้ คำปรึกษาใน การเผชิญ ปัญหาและ อุปสรรค ด้านต่างๆ	เพื่อให้นักศึกษา สามารถมี กำลังใจในการ เผชิญอุปสรรค และปัญหาต่าง ๆ	การให้คำปรึกษาโดยใช้ กระบวนการกลุ่ม	1. การทบทวนเนื้อหาใน การฝึกอบรมตาม โปรแกรม 2.การสร้างกฎกติกาใน กลุ่ม และตั้งเป้าหมายใน กลุ่ม 3. การเล่าเรื่อง ประสบการณ์ใน การเผชิญอุปสรรคและ ปัญหาด้านต่างๆ ผ่านกลุ่ม	การสนับสนุนหลัง การฝึกอบรมใน การเผชิญปัญหา และอุปสรรคต่างๆ	การให้คำปรึกษา (Glasser, 1975)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
20	การสนับสนุน หลังการ ฝึกอบรม 1	การให้ คำปรึกษาใน การเผชิญ ปัญหาและ อุปสรรค ด้านต่างๆ	เพื่อให้นักศึกษา สามารถมี กำลังใจในการ เผชิญอุปสรรค และปัญหาต่าง ๆ	การให้คำปรึกษา โดยใช้กระบวนการ กลุ่ม	1. การทบทวนเนื้อหาใน การฝึกอบรมตาม โปรแกรม 2. การสร้างกฎกติกา ใน กลุ่ม และตั้งเป้าหมายใน กลุ่ม 3. การเล่าเรื่อง ประสบการณ์ใน การเผชิญอุปสรรคและ ปัญหาด้านต่างๆ ผ่านกลุ่ม	การสนับสนุนหลัง การฝึกอบรมในการ เผชิญปัญหาและ อุปสรรคต่างๆ	การให้คำปรึกษา (Glasser, 1975)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
22	การสนับสนุน หลังการ ฝึกอบรม 3	การให้ คำปรึกษาใน การสร้างเสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 2 ความอดทน (ทางกาย)	เพื่อให้นักศึกษา ตระหนักและ เห็นถึง ความสำคัญ ในการเผชิญ อุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 2 ความอดทน (ทางกาย)	การให้คำปรึกษาโดยใช้ กระบวนการกลุ่ม	1. การทบทวนเนื้อหาใน การเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบด้านที่ 2 ความอดทน (ทางกาย) 2. การแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นในการนำไปเป็น แนวทางในการพัฒนา ตนเองในการเผชิญ อุปสรรคองค์ประกอบ ด้านที่ 2 ความอดทน (ทางกาย)	การสนับสนุน หลังการฝึกอบรม ในการเผชิญ อุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 2 ความอดทน (ทางกาย)	การให้คำปรึกษา (Glasser, 1975)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
23	การสนับสนุน หลังการ ฝึกอบรม 4	การให้ คำปรึกษาใน การสร้าง เสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 2 ด้านที่ 2 ความอดทน (ทางจิตใจ)	เพื่อให้นักศึกษา ตระหนักและ เห็นถึง ความสำคัญใน การเผชิญ อุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 2 ความอดทน (ทางจิตใจ)	การให้คำปรึกษาโดยใช้ กระบวนการ การกลุ่ม	1. การทบทวนเนื้อหาใน การเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบด้านที่ 2 ความอดทน(ทางจิตใจ) 2. การแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นในการนำไปเป็น แนวทางในการพัฒนา ตนเองในการเผชิญ อุปสรรคองค์ประกอบ ด้านที่ 2 ความอดทน (ทางจิตใจ)	การสนับสนุนหลัง การฝึกอบรมใน การเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 2 ความอดทน (ทางจิตใจ)	การให้คำปรึกษา (Glasser,1975)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
24	การสนับสนุน หลังการ ฝึกอบรม 5	การให้ คำปรึกษาใน การสร้าง เสริมความ สามารถใน การเผชิญ อุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 3 ความ พากเพียร	เพื่อให้นักศึกษา ตระหนักและ เห็นถึง ความสำคัญใน การเผชิญ อุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 3 ความพากเพียร	การให้คำปรึกษาโดยใช้ กระบวนการ การกลุ่ม	1. การทบทวนเนื้อหา ใน การเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 3 ความพากเพียร 2. การฟังเรื่องราวและ คิดหาเหตุผลใน การอธิบายความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 3 ความพากเพียร	การสนับสนุนหลัง การฝึกอบรมใน การเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 3 ความพากเพียร	การให้คำปรึกษา (Glasser,1975)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
	การสนับสนุน หลังการ ฝึกอบรม 6	การให้ คำปรึกษาใน การสร้าง เสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 4 ด้านที่ 4 ความสามารถ แก้ไขปัญหา แก้ไข้ปัญหา	เพื่อให้นักศึกษา ตระหนักและ เห็นถึง ความสำคัญใน การเผชิญ อุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 4 ความสามารถ แก้ไข้ปัญหา	การให้คำปรึกษา โดยใช้กระบวนการ การกลุ่ม	1. การทบทวนเนื้อหาในการ เผชิญอุปสรรคองค์ประกอบ ด้านที่ 4 ความสามารถแก้ไข ปัญหา 2. การวางแผนพัฒนาตนเอง ในการสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคองค์ประกอบด้านที่ 4 ความสามารถแก้ไข้ปัญหา ด้วยกระบวนการที่จะนำไปสู่ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยใช้ระบบดับเบิ้ลยูดีอีพี WDEP (Procedures That Lead to Change : The WDEP System)	การสนับสนุนหลัง การฝึกอบรมใน การเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 4 ความสามารถ แก้ไข้ปัญหา	การให้คำปรึกษา (Glasser, 1975)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
26	การสนับสนุน หลังการ ฝึกอบรม 7	การให้ คำปรึกษาใน การสร้าง เสริม ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 5 ความ รับผิดชอบ	เพื่อให้นักศึกษา ตระหนักและ เห็นถึง ความสำคัญใน การเผชิญ อุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 5 ความรับผิดชอบ	การให้คำปรึกษา โดยใช้กระบวนการ กลุ่ม	1. การทบทวนเนื้อหาในการ เผชิญอุปสรรคองค์ประกอบ ด้านที่ 5 ความรับผิดชอบ 2. การทบทวนผลการ วางแผนพัฒนาตนเองในการ สร้างเสริมความสามารถใน การเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบด้านที่ 4 ในกิจกรรมการสนับสนุน การฝึกอบรมครั้งที่ 5 3. การร่วมกันแสดงความ คิดเห็นถึงแนวทางใน การพัฒนาความสามารถ ขององค์ประกอบด้านที่ 4 โดยศึกษาจากผลลัพธ์ที่ได้	การสนับสนุนหลัง การฝึกอบรมใน การเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 5 ความรับผิดชอบ	การให้คำปรึกษา (Glasser, 1975)

ตาราง ที่ 16 (ต่อ)

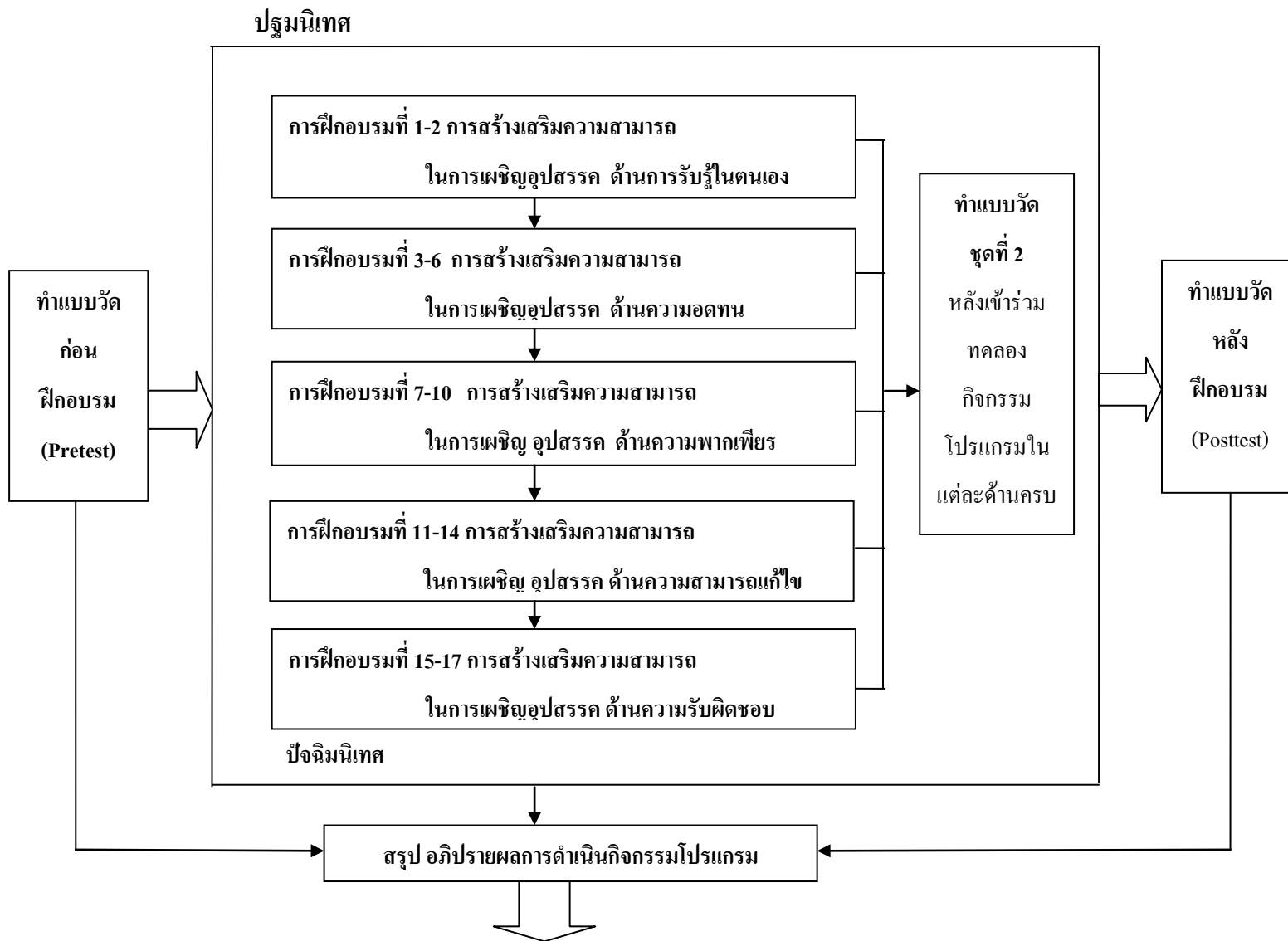
ครั้งที่	กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ	สร้างเสริมด้าน	เทคนิค/แนวคิด/ ทฤษฎี
27	การสนับสนุน หลังการ ฝึกอบรม 8	การประเมิน และยุติกลุ่ม	เพื่อประเมิน และยุติกลุ่ม	การให้คำปรึกษาโดยใช้ กระบวนการ การกลุ่ม	1. การแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นถึงสิ่งที่ได้รับรู้ จากเพื่อน 2. การประเมินเป้าหมาย ของกลุ่ม 3. การประเมินกิจกรรมว่า กิจกรรมใดที่ประสบ ความสำเร็จหรือไม่ ประสบความสำเร็จ และ ประเมินการเข้าร่วม กิจกรรม 4. การพูดแสดงความรู้สึก ที่ดีต่อกัน	การสนับสนุนหลัง การฝึกอบรมการ ประเมินและยุติ กลุ่ม	การให้คำปรึกษา (Glasser,1975)

3.4. ผลที่ได้รับ

ผลจากการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามกิจกรรม โปรแกรม การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย (โดยใช้แบบวัดความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรคสำหรับนิสิตนักศึกษาไทยชุดที่ 1 และชุดที่ 2 ร่วมกับแบบสังเกตพฤติกรรมก่อน- ระหว่าง-หลังการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรม)

4. ผลการทดลองใช้โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสำหรับ นิสิตนักศึกษาไทย

การนำโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา ไทยไปใช้กับนิสิตนักศึกษา จากนั้นเปรียบเทียบผลคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคชุดที่ 1 สำหรับนิสิตนักศึกษาไทยก่อนและหลังการทดลอง และแบบวัดความสามารถในการ เผชิญอุปสรรคชุดที่ 2 สำหรับวัดนิสิตนักศึกษาหลังเข้าร่วมการทดลองกิจกรรม โปรแกรมในแต่ละด้าน ครบ วิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลจากผลสรุปบันทึกการสังเกตพฤติกรรมก่อน-ระหว่าง-หลังการเข้าร่วม กิจกรรมโปรแกรม ดังภาพ



การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม

การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม เพื่อเป็นการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงและทบทวนสิ่งที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมโดยให้พฤติกรรมคงอยู่ และมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษาต่อไปด้วยการให้คำปรึกษา (Glasser,1975)

แนวทางการดำเนินการให้คำปรึกษา 8 ครั้ง

การดำเนินการให้คำปรึกษาโดยการดำเนินการกลุ่ม ใช้เวลา 90 นาที (1 ชั่วโมง 30 นาที) ต่อ 1 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 การให้คำปรึกษา การเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ

ครั้งที่ 2 การให้คำปรึกษา การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 1 การรับรู้ในตนเอง

ครั้งที่ 3 การให้คำปรึกษา การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 2 ความอดทน (ทางกาย)

ครั้งที่ 4 การให้คำปรึกษา การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 2 ความอดทน (ทางจิตใจ)

ครั้งที่ 5 การให้คำปรึกษา การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 3 ความพากเพียร

ครั้งที่ 6 การให้คำปรึกษา การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 4 ความสามารถแก้ไขปัญหา

ครั้งที่ 7 การให้คำปรึกษา การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 5 ความรับผิดชอบ

ครั้งที่ 8 การให้คำปรึกษา การประเมินและการยุติกลุ่ม

แผนภาพที่ 15 การดำเนินการทดลองกิจกรรมโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสำหรับนิสิตนักศึกษาไทย

3.2 ผลการทดลองใช้โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ นิสิตนักศึกษาไทย

ผู้วิจัยนำโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาอาสาสมัคร จากนั้นเปรียบเทียบผลคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสำหรับนิสิตนักศึกษาไทยก่อนและหลังการทดลองโดยการทดสอบค่าที วิเคราะห์ร่วมกับผลคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ชุดที่ 2 โดยใช้การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และข้อมูลเชิงคุณภาพจากผลสรุปบันทึกการสังเกตพฤติกรรม ก่อน-ระหว่าง-หลัง การเข้าร่วมกิจกรรม สามารถนำเสนอผลการทดลอง ออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 1

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 2

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 1

ผู้วิจัย วิเคราะห์ผลเปรียบเทียบข้อมูลทางสถิติโดยทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสำหรับนิสิตนักศึกษาไทยของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองโดยวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test dependent) ดังนี้

ตารางที่ 17 ผลการเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 1 โดยใช้ การทดสอบค่าที (t-test)

	n	\bar{X}	SD	t	ระดับ
ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค					
ก่อนการทดลอง	30	38.80	0.92		ต่ำ
				7.866 *	
หลังการทดลอง	30	52.75	1.76		ปานกลาง

P < .05

จากตารางที่ 17 พบว่า ก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลอง มีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจัดอยู่ในเกณฑ์ระดับต่ำ ($\bar{X} = 38.80, SD = 0.92$) ภายหลังการทดลอง มีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจัดอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 52.75, SD = 1.76$) ดังนั้นนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลอง และมีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 2

ผู้วิจัยให้นักศึกษาเขียนเล่าแสดงความรู้สึก ความคิดหรือพฤติกรรมที่แสดงออกของตนในแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 2 ภายหลังจากเข้าร่วมการทดลองกิจกรรมโปรแกรมในแต่ละด้านครบ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผลคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามเกณฑ์เฉลี่ย ดังนี้

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 2 ของนักศึกษากลุ่มทดลอง

คะแนนของนักศึกษากลุ่มทดลอง (n = 30)			
ความสามารถในการการเผชิญอุปสรรค	หลังเข้าร่วมการทดลองในแต่ละด้าน		
	\bar{X}	SD	ระดับ
1. ด้านการรับรู้ในตนเอง	3.02	0.475	ปานกลาง
2. ด้านความอดทน	3.05	0.466	ปานกลาง
3. ด้านความพากเพียร	2.99	0.401	ปานกลาง
4. ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา	3.07	0.304	ปานกลาง
5. ด้านความรับผิดชอบ	3.07	0.354	ปานกลาง
รวม	3.04	0.487	ปานกลาง

จากตารางที่ 18 พบว่านักศึกษากลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรค 5 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงตามค่าเฉลี่ยของคะแนนจากสูงที่สุดไปน้อยที่สุด ดังนี้ ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา ($\bar{X} = 3.07$, $SD = 0.304$) ด้านความรับผิดชอบ ($\bar{X} = 3.07$, $SD = 0.354$) ถัดมา ด้านความอดทน ($\bar{X} = 3.05$, $SD = 0.466$) และด้านการรับรู้ในตนเอง ด้านความพากเพียรตามลำดับ

ดังนั้นโดยภาพรวม หลังการเข้าร่วมการฝึกอบรมกิจกรรมโปรแกรม นักศึกษากลุ่มทดลอง มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรค (\bar{X}) เท่ากับ 3.04 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 0.487

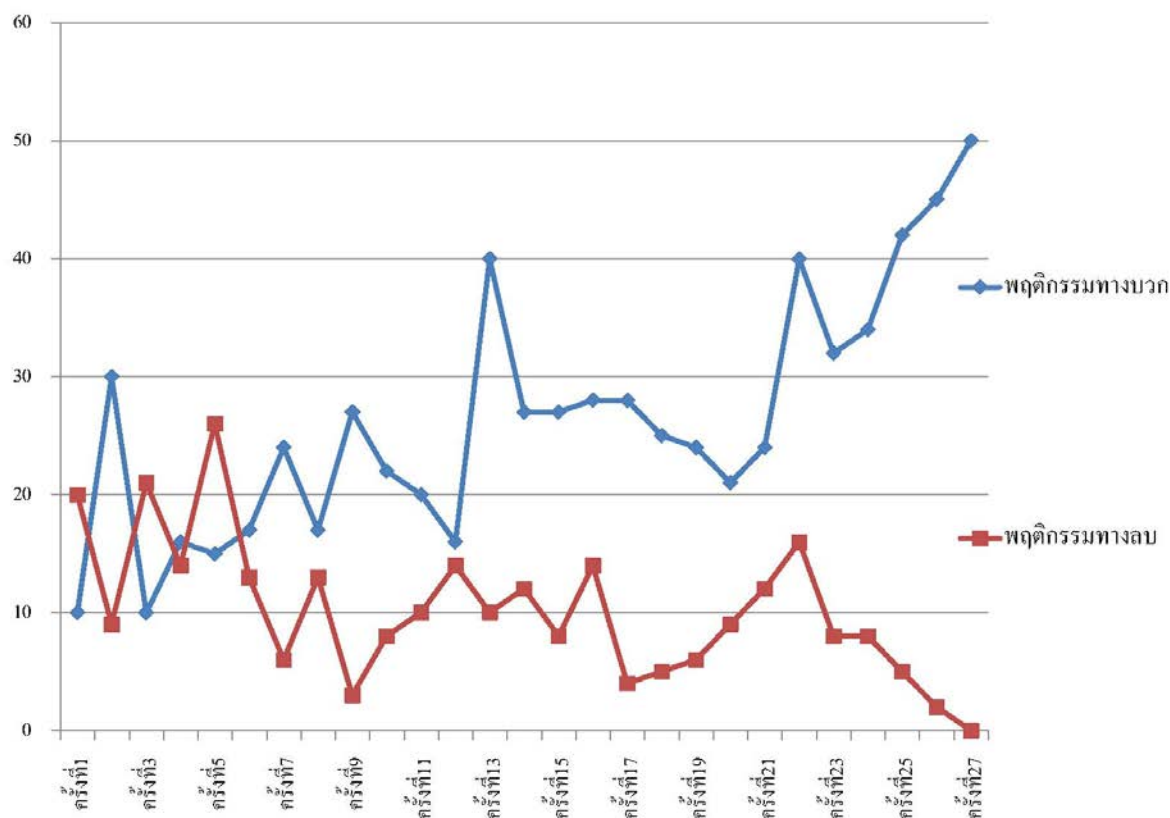
ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่าง ก่อน-ระหว่าง-หลัง การทำกิจกรรมทดลองอย่างต่อเนื่อง รวม 27 ครั้ง (รายละเอียด ตารางที่ 16 หน้า 207) ประกอบด้วย ปฐมนิเทศ 1 ครั้ง การฝึกอบรมกิจกรรมโปรแกรม 17 ครั้ง ปัจฉิมนิเทศ 1 ครั้ง และ การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม 8 ครั้ง โดยวิธีการหาค่าความถี่ของพฤติกรรมและสรุปลงสาระ ผลการสังเกตพบว่านักศึกษากลุ่มตัวอย่างแสดงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ก่อน-ระหว่าง-หลัง การเข้าร่วมทดลองกิจกรรมโปรแกรม (รายละเอียดในภาคผนวก ข) ดังนี้

1) ก่อนการทำกิจกรรม

ความถี่ของพฤติกรรมนักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่แสดงออกก่อนทำกิจกรรม โดยมีพฤติกรรมทางบวก คือ อากาศยิ้มแย้มแจ่มใส มีอัยยาศัยต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ เฉลี่ย 15 คน (ความถี่ = 27 ครั้ง) มีจำนวนนักศึกษาระหว่าง 9 -30 คน) ลำดับต่อมา พฤติกรรมการแสดงออกถึงความกระตือรือร้น เฉลี่ย 12 คน (ความถี่ = 22 ครั้ง) มีจำนวนนักศึกษา ระหว่าง 6-22 คน) ขณะเดียวกันนักศึกษาเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมทางลบ คือ อากาศนิ่งเฉยไม่สนใจต่อสิ่งรอบๆ ข้าง เฉลี่ย 6 คน (ความถี่ = 26 ครั้ง) มีจำนวนนักศึกษา ระหว่าง 5-15 คน) ถัดมา แสดงพฤติกรรมเบื่อหน่าย เฉลี่ย 2 คน (ความถี่ = 15 ครั้ง) มีจำนวนนักศึกษา ระหว่าง 1-4 คน) และนักศึกษาคุยกับเพื่อน โดยไม่สนใจฟังวิทยากรพูดชี้แจง เฉลี่ย 3 คน (ความถี่ = 14 ครั้ง) มีจำนวนนักศึกษา ระหว่าง 2-8 คน) สามารถแสดงให้เห็น ดังภาพ

แผนภาพที่ 16 บันทึกความถี่พฤติกรรมของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง



พฤติกรรมทางบวก ได้แก่ อาการยิ้มแย้มแจ่มใส มีอริยาวัช กระตือรือร้น

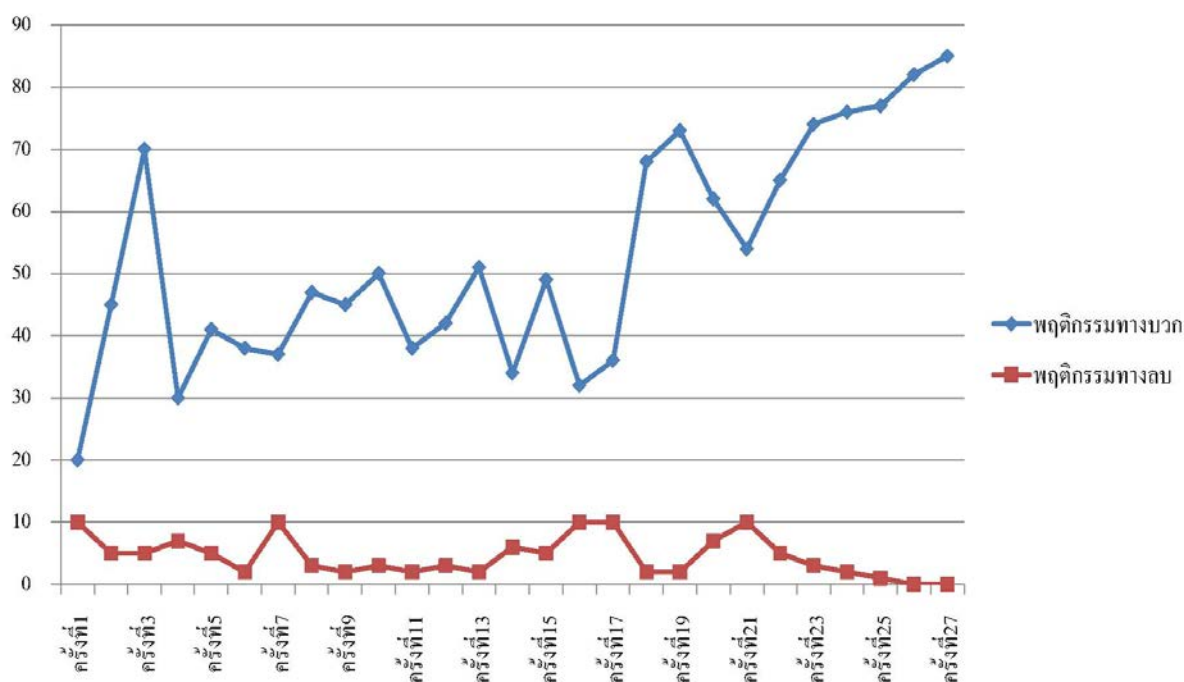
พฤติกรรมทางลบ ได้แก่ คุยกันไม่สนใจฟังวิทยากร นั่งเฉย ทำทางเบื่อหน่าย

จากแผนภาพที่ 16 สามารถสรุปได้ว่าพฤติกรรมนักศึกษากลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองมีพฤติกรรมทางบวกมากกว่าพฤติกรรมทางลบ แม้ว่าในครั้งที่ 1 (ปฐมนิเทศ) และครั้งที่ 2-5 (การฝึกอบรมที่ 1-4) จะแสดงพฤติกรรมทางลบมากกว่าทางบวกโดยมีความถี่ใกล้เคียงกัน ต่อมาครั้งที่ 6-18 (การฝึกอบรมที่ 5-17) ครั้งที่ 19 (ปัจฉิมนิเทศ) และครั้งที่ 20-24 (สนับสนุนหลังการฝึก 1-5) นักศึกษามีพฤติกรรมทางบวกมากกว่าอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่ง ครั้งที่ 25-27 (สนับสนุนหลังการฝึก 6-7) นักศึกษามีความถี่พฤติกรรมทางบวกสูงขึ้นกว่าครั้งอื่นทั้งหมด

2) ระหว่างการทำกิจกรรม

ระหว่างการทำกิจกรรมทดลอง นักศึกษากลุ่มตัวอย่างแสดงพฤติกรรมทางบวก คือตั้งใจ และให้ความร่วมมือ กระตือรือร้น เฉลี่ย 25 คน (ความถี่ = 27 ครั้ง มีจำนวนนักศึกษา ระหว่าง 20-30 คน) ลำดับต่อมา นักศึกษาทำกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน เฉลี่ย 16 คน (ความถี่ = 25 ครั้ง มีจำนวนนักศึกษา ระหว่าง 10 -25 คน) และนักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกความคิดเห็น เฉลี่ย 12 คน (ความถี่ = 19 ครั้ง มีจำนวนนักศึกษา ระหว่าง 7-30 คน) ส่วนการแสดงพฤติกรรมทางลบ คือ การไม่ให้ความร่วมมือ ไม่สนใจทำอะไร ทำท่าเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรม เฉลี่ย 2 คน (ความถี่ = 21 ครั้ง มีจำนวนนักศึกษา ระหว่าง 1-6 คน) และนักศึกษามีพฤติกรรมเฉย เฉลี่ย 3 คน (ความถี่ = 16 ครั้ง มีจำนวนนักศึกษา ระหว่าง 2-8 คน) ตามลำดับ สามารถแสดงให้เห็นดังภาพ

แผนภาพที่ 17 บันทึกความถี่พฤติกรรมของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลอง



พฤติกรรมทางบวก ได้แก่ ตั้งใจ ให้ความร่วมมือ กระตือรือร้น สนุกสนาน กล้าแสดงออก
พฤติกรรมทางลบ ได้แก่ ไม่สนใจทำกิจกรรม ทำท่าเบื่อหน่าย เฉย

จากแผนภาพที่ 17 สามารถสรุปได้ว่าระหว่างการศึกษาทดลองกิจกรรมโปรแกรม นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมทางบวกมากกว่าพฤติกรรมทางลบในทุกครั้ง โดย **ครั้งที่ 1** (ปฐมนิเทศ) ความถี่พฤติกรรมทางบวกของนักศึกษามีน้อยที่สุดโดยมีระดับใกล้เคียงกับพฤติกรรมทางลบ ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมเป็นครั้งแรก ยังไม่คุ้นเคยกับวิทยากรและเพื่อนในกลุ่ม ต่อมา **ครั้งที่ 2-3** (ฝึกรอบรมด้านที่ 1 การรับรู้ในตนเอง) นักศึกษามีพฤติกรรมทางบวกมากกว่าครั้งแรก และเพิ่มขึ้นมากในครั้งที่ 3 แสดงว่านักศึกษาสามารถเรียนรู้การฝึกรอบรมด้านที่ 1 การรับรู้ในตนเองดีขึ้น ส่วน**ครั้งที่ 4-7** (ฝึกรอบรมด้านที่ 2 ความอดทน) ความถี่พฤติกรรมทางบวกลดลงจากเดิม และมีระดับใกล้เคียงกัน ทั้งนี้เนื่องจากการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้มุ่งฝึกให้นักศึกษาสามารถอดทน นักศึกษาจึงถูกฝึกให้เผชิญกับความทุกข์ทางกายและจิตใจโดยเรียนรู้ความลำบากในการดำเนินชีวิตจากการทำกิจกรรม ประกอบกับเป็นช่วงที่นักศึกษาซ้อมกีฬาและเพลงเชียร์จึงทำให้เหนื่อยมากกว่าทุกครั้ง นอกจากนี้ **ครั้งที่ 8-11** (ฝึกรอบรมด้านที่ 3 ความพากเพียร) นักศึกษามีพฤติกรรมทางบวกมากขึ้น หากแต่ใน **ครั้งที่ 11** กิจกรรม “บ้านในฝัน” มีระดับความถี่ลดลง ทั้งนี้เนื่องจากปฏิบัติงานในเวลาที่ยาวเกินไปจึงทำให้นักศึกษาเกิดความท้อแท้ กังวลในการทำงานให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย จากนั้น **ครั้งที่ 12 – 15** (ฝึกรอบรมด้านที่ 4 ความสามารถแก้ไขปัญหา) ความถี่พฤติกรรมทางบวกเพิ่มขึ้นจากเดิม จนมาถึง **ครั้งที่ 14** กิจกรรม “เราทำได้” ระดับความถี่ลดลง เนื่องจากการจัดกิจกรรมสร้างสถานการณ์จำลองให้นักศึกษาได้รับการทดสอบเชิงปฏิบัติทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดมากกว่าครั้งที่ผ่านมา เมื่อถึงครั้งที่ 15 ระดับความถี่จึงเพิ่มขึ้นและ**ครั้งที่ 16-18** (ฝึกรอบรมด้านที่ 5 ความสำเร็จ) พฤติกรรมทางบวกลดลงโดยมีระดับใกล้เคียงกับครั้งที่ 17 จากนั้นเพิ่มขึ้นมากในครั้งที่ 18 กิจกรรม “หากเป็นเราจะทำอย่างไร” และ **ครั้งที่ 19** (ปัจฉิมนิเทศ) จากข้อมูลนักศึกษามีการเรียนรู้และพัฒนาการ สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของแต่ละด้านได้จากการเข้ารับการฝึกรอบรมในครั้งนี้

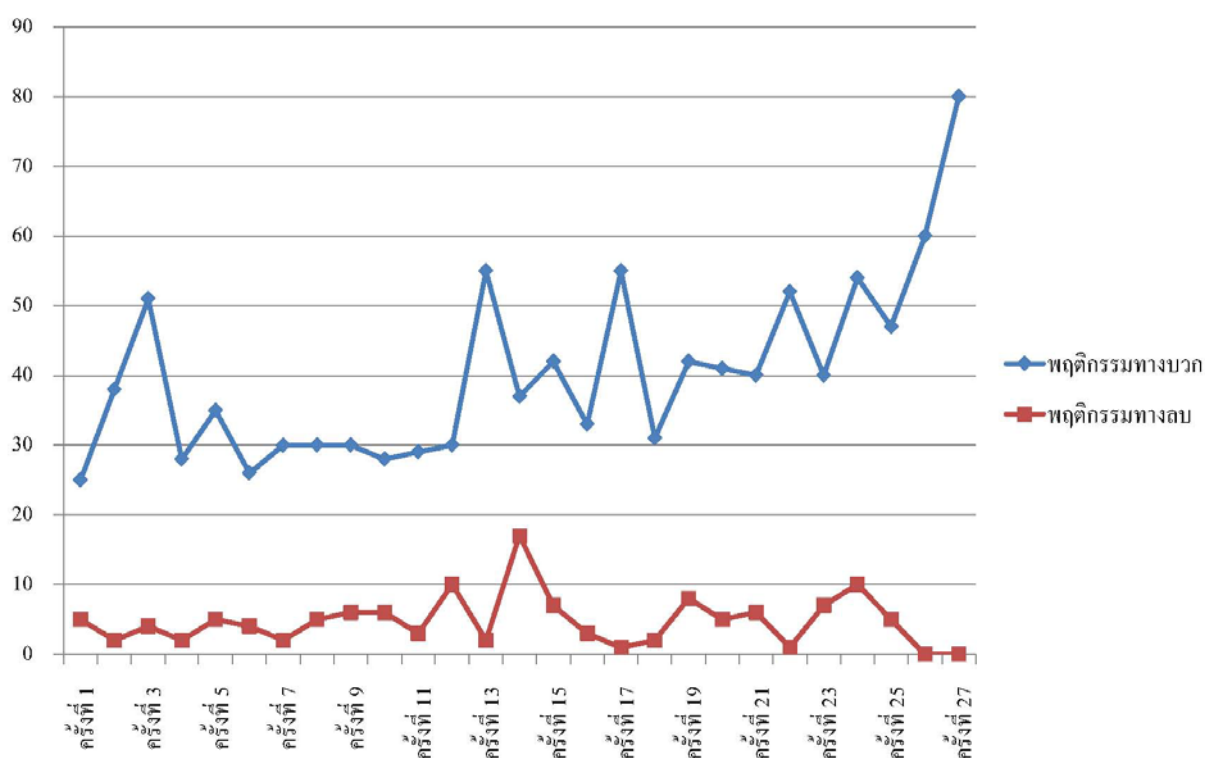
ต่อมา**ครั้งที่ 20 – 21** (สนับสนุนหลังการฝึกครั้งที่ 1-2) พฤติกรรมทางบวกลดลงจากเดิม แต่ยังคงมากกว่าการฝึกรอบรมครั้งที่ผ่านมา และ**ครั้งที่ 22-27** (สนับสนุนหลังการฝึกครั้งที่ 3-8) พฤติกรรมทางบวกเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยครั้งที่ 24-27 มีระดับความถี่เพิ่มขึ้นสูงกว่าครั้งอื่นทั้งหมด ดังนั้น กิจกรรมสนับสนุนหลังการฝึกช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีพัฒนาการด้านความสามารถใน

การเผชิญอุปสรรคได้ดีขึ้น ทั้งนี้เปรียบเทียบจากระดับความถี่ของพฤติกรรมทางบวกในการเข้าร่วมกิจกรรมสนับสนุนหลังการฝึกและกิจกรรมการฝึกอบรม โดยนักศึกษามีพฤติกรรมทางบวกจากการเข้าร่วมกิจกรรมสนับสนุนหลังการฝึกมากขึ้นกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมในทุกด้าน

3) หลังการทำกิจกรรม

หลังจากเข้าร่วมการทดลองกิจกรรมในโปรแกรม นักศึกษากลุ่มตัวอย่างแสดงพฤติกรรมทางบวก คือ ยิ้มแย้ม มีความสุข เฉลี่ย 17 คน (ความถี่ = 27 ครั้ง มีจำนวนนักศึกษา ระหว่าง 10-30 คน) รองลงมานักศึกษามีท่าทางผ่อนคลาย เฉลี่ย 13 คน (ความถี่ = 25 ครั้ง มีจำนวนนักศึกษา ระหว่าง 10-30 คน) ถัดมานักศึกษามีความมั่นใจ แสดงความคิดเห็นมากขึ้น เฉลี่ย 11 คน (ความถี่=22 ครั้ง มีจำนวนนักศึกษา ระหว่าง 5-26 คน) นอกจากนี้ นักศึกษากลุ่มตัวอย่างแสดงพฤติกรรมทางลบ คือ แสดงอาการนั่งเฉย เฉลี่ย 2 คน (ความถี่ = 20 ครั้ง มีจำนวนนักศึกษา ระหว่าง 2-8 คน) และนักศึกษาไม่มีสมาธิ ใจไม่จดจ่อ เร่งรีบกลับ เฉลี่ย 3 คน (ความถี่ = 16 ครั้ง ซึ่ง มีจำนวนนักศึกษา ระหว่าง 1-13 คน) สามารถแสดงให้เห็น ดังภาพ

แผนภาพที่ 18 บันทึกความถี่พฤติกรรมของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง



พฤติกรรมทางบวก ได้แก่ ผ่อนคลาย มั่นใจ แสดงความคิดเห็นมากขึ้น ยิ้มแย้ม มีความสุข
พฤติกรรมทางลบ ได้แก่ นั่งเฉย ไม่มีสมาธิ ใจไม่จดจ่อ เร่งรีบกลับ

จากแผนภาพที่ 18 สามารถสรุปได้ว่า หลังการทดลองกิจกรรมโปรแกรม นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมทางบวกมากกว่าพฤติกรรมทางลบในทุกครั้ง โดย ครั้งที่ 1 (ปฐมนิเทศ) ถึง ครั้งที่ 2-3 (ฝึกรอบรมด้านที่ 1 การรับรู้ในตนเอง) นักศึกษามีพฤติกรรมทางบวกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนถึง ครั้งที่ 4-7 (ฝึกรอบรมด้านที่ 2 ความอดทน) ความถี่พฤติกรรมทางบวกลดลงโดยในแต่ละครั้งของการฝึกรอบรมด้านที่ 2 มีระดับความถี่พฤติกรรมทางบวกเพิ่มขึ้นลดลงไม่แตกต่างกันมากซึ่งมีความสัมพันธ์กับข้อมูลความถี่พฤติกรรมช่วงระหว่างการทดลองกิจกรรม ต่อมา ครั้งที่ 8-11 (ฝึกรอบรมด้านที่ 3 ความพากเพียร) ระดับความถี่พฤติกรรมทางบวกมีความใกล้เคียงกับครั้งที่ 7 และในแต่ละครั้งของการฝึกรอบรมด้านที่ 3 จากนั้นในครั้งที่ 12-15 (ฝึกรอบรมด้านที่ 4 ความสามารถแก้ไขปัญหา) ความถี่พฤติกรรมทางบวกเริ่มเพิ่มมากขึ้นจนถึงครั้งที่ 13 และจึงลดลงในครั้งที่ 14 -15 ซึ่งมีระดับลดลงและเพิ่มขึ้นใกล้เคียงกันทั้งนี้ข้อมูลสัมพันธ์กับความถี่พฤติกรรมช่วงระหว่างการทดลองกิจกรรม และ ครั้งที่ 16-18 (ฝึกรอบรมด้านที่ 5 ความรับผิดชอบ) นักศึกษามีพฤติกรรมทางบวกลดลงเล็กน้อยและเพิ่มขึ้นสูงในครั้งที่ 17 จากนั้นลดต่ำลงในครั้งที่ 18 เนื่องจากนักศึกษาได้แสดงบทบาทสมมติในระหว่างการทำกิจกรรมซึ่งใช้เวลาจำกัดทำให้มีอาการเหนื่อยหลังจากทำกิจกรรม ต่อมา ครั้งที่ 19 (ปัจฉิมนิเทศ) นักศึกษามีพฤติกรรมทางบวกเพิ่มขึ้นจากเดิมและมีระดับใกล้เคียงกับครั้งที่ 20-21 (สนับสนุนหลัง การฝึกครั้งที่ 1-2) จากนั้นครั้งที่ 22-25 (สนับสนุนหลังการฝึกครั้งที่ 3-6) มีระดับความถี่พฤติกรรมทางบวกเพิ่มขึ้นและลดลงไม่ต่างกันมาก จนถึงครั้งที่ 26-27 (สนับสนุนหลังการฝึกครั้งที่ 7-8) พฤติกรรมทางบวกเพิ่มขึ้นสูงสุดกว่าทุกครั้ง

ทั้งนี้ช่วงกิจกรรมสนับสนุนหลังการฝึกครั้งที่ 1-8 โดยภาพรวมนักศึกษามีพฤติกรรมทางบวกเพิ่มขึ้นกว่าช่วงกิจกรรมฝึกรอบรมเกือบทุกด้านซึ่งมีข้อมูลสัมพันธ์กับการสังเกตพฤติกรรมทางบวกช่วงก่อน-ระหว่าง การทำกิจกรรมทดลอง ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าเมื่อนักศึกษาได้รับการสนับสนุนหลังการฝึกโดยการให้คำปรึกษา นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นโดยสามารถทบทวนความรู้จากการฝึกรอบรมที่ผ่านมาในการพัฒนาพฤติกรรมและความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

จากข้อมูลข้างต้น ผลการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ก่อน-ระหว่าง-หลัง การเข้าร่วมทดลองกิจกรรมโปรแกรม อย่างต่อเนื่อง รวม 27 ครั้ง สามารถสรุปดังนี้

นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมทางบวก ทั้งก่อน-ระหว่าง-หลังการเข้าร่วมทดลองกิจกรรมโดยมีความตั้งใจ สนใจ พอใจในการทำกิจกรรม พร้อมทั้งสามารถปฏิบัติกิจกรรมและเกิดการพัฒนาพฤติกรรมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้ครบทุกด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ในตนเอง ด้านความอดทน ด้านความพากเพียร ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา และด้านความรับผิดชอบ ขณะเดียวกันมีนักศึกษาจำนวนน้อยที่มีพฤติกรรมทางลบขณะร่วมกิจกรรม ได้แก่ อาการนิ่งเฉย ทำท่าเบื่อหน่าย และมีอาการเจียนนั้น เมื่อผู้วิจัยสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมในแต่ละครั้ง พบว่านักศึกษาที่มีพฤติกรรมดังกล่าวส่วนใหญ่จะเป็นนักศึกษาคนเดิม (4-5 คน) ผู้วิจัยสังเกตว่า นักศึกษากลุ่มดังกล่าวมีนิสัยขี้อายไม่ค่อยมีความมั่นใจในตนเองและค่อนข้างเก็บตัว ครั้งต่อมา ผู้วิจัยจึงเข้าไปสร้างความคุ้นเคยด้วยการชวนสนทนา และให้ความสำคัญกับนักศึกษาโดยขอความช่วยเหลือให้ช่วยเก็บอุปกรณ์ต่าง ๆ และให้ช่วยถือของ รวมถึงให้นักศึกษามีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบโดยผลัดเปลี่ยนเป็นตัวแทนทำ ความเคารพและขอบคุณวิทยากร และให้เข้ากลุ่มกับเพื่อนที่มีบุคลิกภาพร่าเริงแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ดี และมีความเป็นกัลยาณมิตร รวมถึงก่อนการฝึกอบรมทุกครั้ง ผู้วิจัยและทีมงานได้พูดและชี้แจง ให้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญประโยชน์ที่พึงได้รับเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมครบทั้ง 5 ด้าน ทั้งนี้ นักศึกษาที่มีพฤติกรรมทางลบมีพฤติกรรมที่ดีขึ้นในการเข้าร่วมกิจกรรมช่วงหลัง ได้แก่ การมีความตั้งใจ ยิ้มแย้ม สนใจการเข้าร่วมกิจกรรม และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนในกลุ่ม เป็นต้น รวมทั้ง นักศึกษากลุ่มดังกล่าวให้ความร่วมมืออย่างต่อเนื่องโดยเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมทุกครั้งจนครบกระบวนการ ที่กำหนด

ดังนั้น กิจกรรมโปรแกรมการฝึกอบรมสามารถช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และฝึกฝนพฤติกรรมให้มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้ รวมถึงกิจกรรมสนับสนุนหลังการฝึกสามารถช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมและความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ตารางที่ 19 บันทึกการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่างถึงความสามารถในการเผชิญอุปสรรคขณะเข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรม (สรุปสาระโดยภาพรวม)

ครั้งที่ 1	
ปฐมนิเทศ	
สาระสำคัญ	สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม
สร้างสัมพันธภาพที่ตีร่วมกันจะช่วยให้เกิดเจตคติที่ดีต่อกันและช่วยให้นักศึกษาเข้าใจทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม	ช่วงแรกนักศึกษายังไม่คุ้นเคยกัน จึงสนทนาเฉพาะกับเพื่อนที่รู้จัก ต่อมาเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตัวเอง นักศึกษากระตือรือร้น โดยพยายามทำความรู้จักเพื่อนในกลุ่ม มีท่าทางสนุกสนานในการทำกิจกรรมเมื่อดำเนินกิจกรรมต่อมานักศึกษาสนใจซักถาม และจดบันทึกการดำเนินกิจกรรมโดยแสดงความเข้าใจในความรู้ที่ได้รับ รวมถึงหลักการ วัตถุประสงค์จากการแสดงความคิดเห็นและการซักถาม และเห็นถึงความสำคัญ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ครั้งที่ 2-3	
การฝึกอบรม ด้านที่ 1 การรับรู้ในตนเอง	
สาระสำคัญ	สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม
<p>ครั้งที่ 2 ชื่อกิจกรรม “ฉันนั้นเป็นอย่างไรนะ”</p> <p>การให้นักศึกษาสามารถรับรู้ถึงระดับความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคจะช่วยให้ นักศึกษาสามารถเตรียมความพร้อมในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเมื่อเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคโดยสามารถผ่านพ้นไปได้</p>	<p>นักศึกษาตั้งใจศึกษาใบความรู้ และสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่ม มีการแสดงความคิดเห็นได้ดีโดยสามารถวิเคราะห์ระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนเองได้ และเห็นประโยชน์ที่ทำให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 25 คน)</p>
<p>ครั้งที่ 3 ชื่อกิจกรรม “กว่าจะรู้ตัว”</p> <p>การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการควบคุมตนเองเมื่อเผชิญกับวิกฤติ ปัญหาและอุปสรรคโดยการฝึกตนให้มีสติโดยการระลึกถึงคุณธรรมและผู้มีพระคุณ ได้แก่ บิดามารดา ครูอาจารย์ ช่วย ให้ผ่านพ้นวิกฤติปัญหา และอุปสรรคนั้นไปได้</p>	<p>นักศึกษาทำกิจกรรมด้วยความสนุกสนานเนื่องจากการเล่นเกมควบคู่กับการทำกิจกรรมในการศึกษาใบความรู้ นอกจากนี้ นักศึกษาแสดงความสามารถในการรับรู้และเข้าใจกรณีศึกษาถึงการสะท้อนตนเองให้รับรู้ความสามารถในการควบคุมตนเองขณะเผชิญปัญหาและอุปสรรค ฝึกตนให้มีสติในการดำเนินชีวิตโดยระลึกถึงคุณธรรม ความดีงาม และผู้มีพระคุณ (สรุปความจาก นักศึกษา จำนวน 25 คน) ดังตัวอย่างข้อความ จากใบกิจกรรม 4 ดังนี้</p> <p>“รู้สึกหักห้ามใจตนเอง ให้รู้ตัวเสมอว่าหน้าที่ของเราต้องตั้งใจเรียน และนี่ถึงพ่อแม่ให้มาก ๆ”</p> <p>“นำความผิดพลาดครั้งเก่ามาเตือนสติไม่ให้ทำผิดซ้ำ ทำปัจจุบันให้ดีเพราะยังมีพ่อแม่ที่รักเรา และเราต้องดูแลท่าน”</p>

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ครั้งที่ 4 - 7

การฝึกอบรม ด้านที่ 2 ความอดทน

สาระสำคัญ	สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม
<p>ครั้งที่ 4 ชื่อกิจกรรม “เล่าสู่กันฟัง”</p> <p>การฝึกความอดทนอดกลั้น โดยการหาวิธีการผ่อนคลายทางจิตใจที่เหมาะสมกับตนเองและการระบายความเครียดโดยวิธีปลอบใจตนเองที่เหมาะสม รวมถึงการมีบุคคลให้คำปรึกษาแนะแนวและการมีศรัทธาในศาสนาและสิ่งที่ดีงามโดยยึดหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตจะช่วยทำให้นักศึกษามีความอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจได้</p>	<p>นักศึกษ้ออกมาเล่าปัญหาของตนเองเพื่อขอคำแนะนำซึ่งได้รับความสนใจจากเพื่อน โดยตั้งใจฟังและร่วมให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นผู้ที่มีปัญหาที่คล้ายคลึงกันเริ่มทยอยออกมาเล่าถึงปัญหาของตน โดยมีปัญหาด้านการปรับตัวในมหาวิทยาลัยเพราะเป็นนักศึกษาใหม่ ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมในระดับอุดมศึกษา จึงคับข้องใจ หลังจากได้สนทนาและได้รับคำแนะนำจากเพื่อนรวมถึงวิทยากรเสนอแนวทางการผ่อนคลายทางจิตใจที่เหมาะสม นักศึกษามีอาการผ่อนคลาย ทำทางสบายใจขึ้น และยิ้มแย้มแจ่มใส</p>
<p>ครั้งที่ 5 ชื่อกิจกรรม “ชั่วโมงที่โลกมืด”</p> <p>การนำหลักคำสอนทางศาสนาเป็นแนวทางประกอบกับการทำกิจกรรมในการฝึกความอดทนทางจิตใจและการกระทำในสิ่งที่มีประโยชน์และเกิดคุณค่าต่อสังคมมากกว่าจะจ้องแต่กับปัญหาของตนเองจะช่วยให้สามารถมีความอดทนทางจิตใจด้วยการมองโลกในแง่ดีอย่างมีกำลังใจและมีความหวังในการดำเนินชีวิต</p>	<p>นักศึกษสามารถอดทนทำกิจกรรมนี้ได้สำเร็จ แม้ว่าช่วงหนึ่งถูกปิดตาและถูกควบคุมพฤติกรรม นักศึกษากลัว วิตกกังวล แต่ยังมีสติให้ความร่วมมือต่อไป จนสามารถปฏิบัติภารกิจลุล่วงด้วยดี หลังจากร่วมกิจกรรม นักศึกษาเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถฝึกให้มีความอดทนทางจิตใจได้ (สรุปสาระจากการพูดแสดงความรู้สึกของนักศึกษา จำนวน 17 คน) ดังตัวอย่างข้อความนี้ “รู้สึกว่าการฝึกครั้งนี้ช่วยวัดความสามารถและความอดทนทางจิตใจของตนเองได้ เป็นกิจกรรมที่ดี ฝึกให้คิดดีในหลายๆด้าน....”</p>

ตารางที่ 19 (ต่อ)

สาระสำคัญ	สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม
<p>ครั้งที่ 6 ชื่อกิจกรรม “อดได้ ทนได้”</p> <p>การฝึกความอดทนทางกายโดยการทำกิจกรรมในการปรับและควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในกฎ กติกาของกลุ่มคนในสังคม จะช่วยให้บุคคล มีความสามารถอดทนต่อความลำบากตรากตรำ</p>	<p>นักศึกษาตั้งใจ มีสมาธิในการทำกิจกรรม แม้ว่าจะมีอาการตื้อตื้อ กังวลในข้อผิดพลาด ก็สามารถทำตามคำสั่งได้ดี ยึดเข้มรับแรง โดยนักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อการฝึกอบรมจึงทำให้สามารถอดทนต่อความลำบากตรากตรำ และฝึกให้อยู่ในระเบียบได้ (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 26 คน) ดังตัวอย่างข้อความ ใบกิจกรรม 3 ดังนี้ “การทำกิจกรรมทุกอย่างให้สำเร็จต้องมีความอดทน” “คนเราไม่สามารถทำตามอำเภอใจทุกอย่าง บางครั้งต้องอยู่ในกฎระเบียบหรือสิ่งที่ไม่ชอบ” นอกจากนี้ นักศึกษาได้รับประโยชน์จากการทำกิจกรรมโดยสามารถฝึกความอดทนทางกายได้ ดังตัวอย่างข้อความ นี้ “ทำให้เรามีความอดทนมากขึ้น รู้จักอดทนต่อความเมื่อยล้าและเหน็ดเหนื่อย”</p>
<p>ครั้งที่ 7 ชื่อกิจกรรม “จิกซอว์ฝึกความอด”</p> <p>การฝึกความอดทนทางกายโดยการทำกิจกรรมในการปรับและควบคุมพฤติกรรมโดยการทำกิจกรรมกลุ่มและการเล่นเกม จะช่วยให้บุคคลมีความสามารถเผชิญภาวะอุปสรรคที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางกาย</p>	<p>นักศึกษากระตือรือร้น มุ่งมั่น อดทน ทำงาน ได้ลุล่วงแม้ว่าจะมีอาการเหน็ดเหนื่อยจากการทำตามคำสั่งในกิจกรรม ยังให้ความร่วมมือช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มอย่างสนุกสนาน ทั้งนี้มีนักศึกษาจำนวน 3-4 คน ที่ทำงานล่าช้ากว่ากลุ่มอื่นเพราะใช้เวลาตามหาตัวจิกซอว์นานจึงท้อแท้ในการต่อจิกซอว์ได้ทันเวลา หลังจากทำกิจกรรมนักศึกษามีใจในผลงานของตนเองโดยแสดงอาการดีใจและมีความสุขที่สามารถทำได้</p>

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ครั้งที่ 8 - 11

การฝึกอบรม ด้านที่ 3 ความพากเพียร

สาระสำคัญ	สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม
<p>ครั้งที่ 8 ชื่อกิจกรรม “แนวทางการสร้างแรงจูงใจ”</p> <p>การฝึกวิธีการรู้และบรรลุเป้าหมายในชีวิตด้วยการสร้างกำลังใจให้กับตนเองจะช่วยให้สามารถมีความพยายามโดยการมีแรงจูงใจ</p>	<p>วันนี้นักศึกษามีอาการอ่อนเพลียจากการซ้อมเพลงเชียร์ วิทยากรจึงให้พัก 15 นาทีแล้วจึงทำกิจกรรมต่อ ซึ่งนักศึกษาให้ความร่วมมือดี โดยออกมานำเสนอ งานพร้อมกับแสดงความคิดเห็นหน้าห้องโดยแสดงแนวทางการปฏิบัติให้เกิดความพากเพียรไปสู่สิ่งที่มุ่งหวังโดยสามารถวิเคราะห์ศักยภาพคนได้เหมาะสม มีความเป็นเหตุและผล สามารถเลือกแนวทางที่มีแนวโน้มปฏิบัติได้จริง (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 25 คน) ดังตัวอย่าง ข้อความใบกิจกรรม 1 “สิ่งมุ่งหวังที่คิดว่าทำได้ ..อยากมีงานที่ดี ต้องตั้งใจเรียน มุ่งมั่น พยายาม” นอกจากนี้นักศึกษาสามารถเข้าใจอธิบายแนวทางการสร้างแรงจูงใจให้เกิดความพากเพียรในการดำเนินชีวิตได้</p>
<p>ครั้งที่ 9 ชื่อกิจกรรม “ของที่ระลึก”</p> <p>การมีความพยายามโดยมีความมุ่งมั่น ยืนยันมั่นเพียรใน การกระทำสิ่งที่มุ่งหวัง โดยมีความพยายามในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเห็นคุณค่าแห่ง การกระทำของตนเองและผู้อื่น</p>	<p>นักศึกษาพยายามทำงานให้สำเร็จแม้ว่าจะพบปัญหาระหว่างปฏิบัติงานก็หาวิธีแก้ไขปัญหานั้นจนสามารถทำผลงานสำเร็จ แม้ว่าจะถูกประเมินผลงานให้นำไปปรับปรุงใหม่ก็นำไปแก้ไขปรับปรุงงานจนได้รับการประเมินในระดับดี นักศึกษามีความสุขในการทำกิจกรรมพร้อมกับชื่นชมและภูมิใจในผลงานของตนเอง</p>

ตารางที่ 19 (ต่อ)

สาระสำคัญ	สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม
<p>ครั้งที่ 10 ชื่อกิจกรรม “การทำเป้าหมายให้สำเร็จ”</p> <p>การตั้งเป้าหมายและหาแนวทางที่จะประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้</p>	<p>นักเรียนมีการแสดงออกมากขึ้น โดยร่วมเสนอความคิดเห็นขณะทำกิจกรรมกลุ่ม ทั้งนี้ นักศึกษาสามารถตั้งเป้าหมายระยะใกล้และระยะไกลพร้อมกับหาแนวทางประสบความสำเร็จที่เหมาะสม (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 22 คน) ดังตัวอย่างข้อความ</p> <p>ใบกิจกรรม 1 ดังนี้...นักศึกษากำหนดเป้าหมายภายใน 1 ปี..“<i>ต้องมีผลการเรียนดีขึ้น โดยตั้งใจเรียน ขยันอ่านหนังสือ</i>”...นักศึกษา กำหนดเป้าหมายภายใน 5 ปี...“<i>สื่อสารกับชาวต่างชาติได้คล่องแคล่ว ต้องหมั่นฝึกฝนความรู้โดยเฉพาะวิชาภาษาอังกฤษ</i>”</p>
<p>ครั้งที่ 11 ชื่อกิจกรรม “บ้านในฝัน”</p> <p>การสามารถทำงานตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดีโดยพิจารณาวิเคราะห์ปัญหาให้ชัดเจนตามหลักเหตุผลและหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสม</p>	<p>ระยะแรกนักศึกษาทำกิจกรรมด้วยความมั่นใจ ต่อมานักศึกษามีแนวโน้มทำผลงานไม่ได้ตามที่ตั้งใจ จึงเปลี่ยนรูปแบบงานจากเดิม โดยพยายามร่วมเสนอความคิดเห็นจนทำผลงานเสร็จทันเวลา ส่วนนักศึกษากลุ่มหนึ่งหยุดทำเมื่อใกล้หมดเวลาโดยผลงานยังไม่เสร็จสมบูรณ์ ทั้งนี้ นักศึกษามีวิธีคิดและตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในระดับปานกลางหรือแบบคนตั้งแคมป์(camper) เนื่องจากกระตือรือร้น ตั้งใจทำงานให้ดีที่สุด ต่อมาเมื่อมีปัญหาอุปสรรคมากขึ้น เริ่มเหนื่อยล้า เฉื่อยชา จึงทำงานเพียงที่ทำได้โดยไม่สนใจในเป้าหมายและผลลัพธ์ (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 26 คน) ดังตัวอย่างข้อความนี้ “<i>กระตือรือร้นกับความท้าทายหรืออุปสรรคใหม่ๆ แต่พอถึงขีดสูงสุดของความพยายามจะหยุด</i>” “<i>รู้สึกว่าการทำดีแล้วก็พอแค่นั้น ไม่ได้มีความพยายามที่จะทำให้ถึงที่สุด</i>”</p>

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ครั้งที่ 12 - 15	
การฝึกอบรม ด้านที่ 4 ความสามารถแก้ไขปัญหา	
สาระสำคัญ	สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม
<p>ครั้งที่ 12 ชื่อกิจกรรม “ซบชีวิตให้รูปภาพ”</p> <p>การมีสติในการเผชิญปัญหาโดยสามารถควบคุมอารมณ์ในด้านลบที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ โดยการควบคุมตนเองและแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค รวมถึงการฝึกสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล</p>	<p>เมื่อพบปัญหาและอุปสรรคขณะทำกิจกรรมนักศึกษาามีพฤติกรรม การแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมโดยเมื่อถูกควบคุมให้ทำงานในเวลาที่จำกัดและมีปัญหาไม่เข้าใจกันกับเพื่อนในกลุ่ม สามารถปรับตัวและคิดหาวิธีแก้ไขปัญหารวดเร็วโดยระดมความคิดแบ่งหน้าที่ และช่วยเหลือกัน ทั้งนี้ นักศึกษาประเมินความสามารถจัดการปัญหาของตนอยู่ในระดับปานกลาง (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 25 คน) ดังตัวอย่างข้อความนี้ “ผลงานยังไม่สมบูรณ์แบบ หากแต่พยายาม มีสติ มีสมาธิในการทำกิจกรรม ผลงานจึงพอใช้” “ปัญหาอุปสรรคที่เจอไม่ยากไม่ยุ่งเหยิง ไปจึงสามารถจัดการได้ในระดับหนึ่ง”</p>
<p>ครั้งที่ 13 ชื่อกิจกรรม “คิดในทางที่ดี”</p> <p>การมีสติในการเผชิญปัญหาโดยการมีวิจารณญาณที่มีเหตุผลและมีเจตคติที่ดี โดยการมองโลกในแง่ดี และการฝึกวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ไขปัญหาโดยสามารถเข้าใจวิเคราะห์ และเชื่อมโยงตามหลักเหตุและผลแห่งความเป็นจริง</p>	<p>นักศึกษาสามารถมีสติในการเผชิญปัญหาด้วยวิจารณญาณที่มีเหตุผล มีเจตคติที่ดี และมองโลกในแง่ดีได้ (สรุปความจากนักศึกษาจำนวน 25 คน) ดังตัวอย่าง ข้อความจากใบกิจกรรม 1 ดังนี้ “หากเป็นโรคที่รักษาไม่หาย..เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ต้องตั้งสติ ดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีคุณค่า ไม่ควรย่อท้อ” รวมถึงนักศึกษาสามารถหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับตนเองและมีความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ</p>

ตารางที่ 19 (ต่อ)

สาระสำคัญ	สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม
<p>ครั้งที่ 14 ชื่อกิจกรรม “เราทำได้”</p> <p>การสามารถหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จโดยสามารถหาหนทางแก้ไขปัญหานั้นให้หมดไปโดยการฝึกแก้ไขปัญหาด้วยตนเองอย่างมีความมั่นใจ</p>	<p>ในช่วงเริ่มเข้ารับการทดสอบ นักศึกษา (24 คน) มีความตั้งใจทำกิจกรรม แม้ว่าจะมีอาการเกร็งและเครียด ทั้งนี้การทดสอบครั้งแรกไม่มีใครผ่านเนื่องจากนักศึกษาประหม่า (10-15 คน) ต่อมาเข้ารับการทดสอบครั้งที่ 2 นักศึกษาสามารถทำได้ดีขึ้น และเมื่อเข้ารับการทดสอบครั้งที่ 3 นักศึกษามีความมั่นใจขึ้นโดยสามารถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี</p>
<p>ครั้งที่ 15 ชื่อกิจกรรม “ศึกษาวิธีคิดจากประสบการณ์ชีวิตจริง”</p> <p>การสามารถหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จโดยสามารถผ่านพ้นอุปสรรคโดยนำความรู้มาใช้แก้ปัญหามในการดำเนินชีวิตได้</p>	<p>นักศึกษาสามารถนำความรู้จากการบรรยายของวิทยากรนำมาใช้แก้ไขปัญหามในการดำเนินชีวิตได้ โดยแสดงความคิดเห็นสำหรับนำไปประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหามในชีวิตจริง โดยมีสติ มีทัศนคติที่ดี และมีวิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 23 คน) ดังตัวอย่างข้อความจากใบกิจกรรม 1 ดังนี้ “ข้อคิดที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง.. การแก้ไขปัญหามต่างๆ ด้วยความคิดที่รอบคอบและไตร่ตรอง ทำจิตใจให้สงบพร้อมเผชิญกับปัญหามที่เกิดขึ้น” “มีสติในการยอมรับปัญหามและแก้ไขปัญหามด้วยการคิดบวก”</p>

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ครั้งที่ 16 - 18

การฝึกอบรม ด้านที่ 5 ความรับผิดชอบ

สาระสำคัญ	สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม
<p>ครั้งที่ 16 ชื่อกิจกรรม “อะไรคือสาเหตุ”</p> <p>การตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำโดยฝึก การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรค</p>	<p>นักศึกษาสามารถตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำโดยสามารถ วิเคราะห์สาเหตุและปัญหาที่แท้จริงอันเนื่องมาจากตัวเอง ดังตัวอย่าง ข้อความจากใบกิจกรรม 1 นี้ (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 20 คน) “สาเหตุและปัญหาที่แท้จริง..ฉันมักจะทำงานออกมาไม่ ค่อยดี เพราะเป็นคนชอบทำอะไรเร่งรีบ ไม่รอบคอบ จึงต้องฝึกให้ ตัวเองมีสมาธิ และมีใจจดจ่อกับงานมากขึ้น” “ปัญหาเกิดจากตัวเอง ที่มักใช้อารมณ์ เพราะมีความตั้งใจและอดทนน้อย ก็จะพยายาม ควบคุมตนเองให้มีสติ และใช้เหตุผลมาควบคุมอารมณ์ ”</p>
<p>ครั้งที่ 17 ชื่อกิจกรรม “สำรวจตนเอง”</p> <p>การตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำโดยการตรวจ ข้อบกพร่องพร้อมแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น</p>	<p>นักศึกษาได้ตรวจสอบข้อบกพร่องการทำงานของตนเอง โดยยอมรับ ในข้อบกพร่องนั้น และนำมาเปิดเผยกับเพื่อนร่วมการฝึกอบรมที่ คุ้นเคยเพื่อแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการปรับปรุงข้อบกพร่องของ ตนเอง ซึ่งนักศึกษาต่างยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันเป็น อย่างดี</p>

ตารางที่ 19 (ต่อ)

สาระสำคัญ	สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม
<p>ครั้งที่ 18 ชื่อกิจกรรม “หากเป็นเราจะทำอะไร”</p> <p>การรับผิดชอบความผิดพลาดในการกระทำของตนเอง โดยรับผิดชอบปัญหาด้วยตนเองและแสดงบทบาทในการรับผิดชอบความผิดพลาดที่ตนเองกระทำ</p>	<p>นักศึกษากระตือรือร้น แสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนในการแบ่งหน้าที่ และสามารถแสดงบทบาทที่ตัวเองได้รับอย่างสมบูรณ์ จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ นักศึกษาสามารถตระหนักและเข้าใจถึงการรับผิดชอบในความผิดพลาดที่ตนเองได้กระทำ โดยรับผิดชอบปัญหาด้วยตนเอง พร้อมทั้งแสดงบทบาทรับผิดชอบในความผิดพลาดของตนได้อย่างเหมาะสม (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 28 คน) ดังตัวอย่างการวิเคราะห์ของนักศึกษา จากกรณีศึกษา ดังนี้</p> <p>“กรณีนำงานเพื่อน ไปลอกเลียนแบบ..คนทำผิดควรยอมรับผิดต่ออาจารย์ขอโทษเพื่อน และสัญญาว่าจะไม่ทำอีกต่อไป..”</p> <p>“กรณีตื่นสายจึงทำให้เข้าห้องสอบไม่ทันเวลา....ยอมรับความผิดของตนเอง”</p> <p>ตั้งใจเรียนใหม่ และนำความผิดพลาดมาเป็นประสบการณ์สอนใจ ”</p> <p>“กรณีทำงานกลุ่มล่าช้าจนทำให้เพื่อนในกลุ่มส่งงานไม่ทัน.ขอโทษเพื่อนปรับปรุงตัวเองใหม่ และเป็นตัวแทนกลุ่มพบอาจารย์เพื่อขอแสดงความรับผิดชอบต่อเรื่องที่เกิดขึ้น”</p>

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ครั้งที่ 19	
ปัจฉิมนิเทศ	
สาระสำคัญ	สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม
<p>ครั้งที่ 19 “ปัจฉิมนิเทศ”</p> <p>การปัจฉิมนิเทศหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรมเพื่อสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมตาม โปรแกรมและเพื่อสนับสนุนหลังการฝึกโดยการ อภิปรายสรุปผล และการประเมินการเข้าร่วม กิจกรรมตามโปรแกรมรวมถึงการบรรยายชี้แจงถึง การสนับสนุนหลังการฝึก</p>	<p>นักศึกษาแสดงความเข้าใจในผลดีและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมฝึกอบรม ครั้งนี้ โดยมีความรู้สึกประทับใจในการทำกิจกรรม เนื่องจากช่วยปรับปรุง ตนเองให้มีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้ดีขึ้น (สรุปความจาก นักศึกษา จำนวน 25 คน) สามารถยกตัวอย่างจากการพูดแสดงความรู้สึกของ นักศึกษาที่มีต่อการเข้าฝึกอบรมกิจกรรม โปรแกรม โดยสรุป ดังนี้</p> <p>“จากการเข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้ ทำให้รู้จักจัดการปัญหาในชีวิต มีสติใน การทำสิ่งต่างๆ ทำให้มีความรับผิดชอบ ใจเย็น อดทนในการทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ มีเป้าหมาย รู้จักแบ่งเวลา ปรับตัว และได้แลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนต่างสาขา วิชา ซึ่งฉันคิดว่าการฝึกอบรมในครั้งนี้เป็นประโยชน์มากสำหรับนักศึกษาชั้น ปีที่ 1 ที่เพิ่งจะเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษาเพราะทำให้ สามารถปรับตัวเข้ากับ สังคมในมหาวิทยาลัยได้ดี”</p> <p>“ การฝึกกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้ได้รับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ โดยพบว่าคนเรา ทุกคนต้อง เจอกับปัญหาที่มีมากมายหลายแบบ และปัญหาไม่มีวันสิ้นสุด การมีสติ มีความอดทน พากเพียร ที่จะสามารถทำให้เราสามารถแก้ไขปัญหาได้ดีที่สุด”</p>

ตารางที่ 19 (ต่อ)

สาระสำคัญ	สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม
<p>ครั้งที่ 19</p> <p>“ปัจฉิมนิเทศ”</p> <p>(ต่อ)</p>	<p>“ รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงของตัวเองอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะจิตใจมีความเข้มแข็ง มีความคิดแง่บวก รู้สึกอยากเอาชนะตัวเอง มุ่งมั่นที่จะทำให้ตัวเองประสบความสำเร็จ จากคนที่ท้อแท้ง่าย ไม่อยากเผชิญหรือรับรู้ปัญหา แต่มาวันนี้รู้สึกพร้อมจะเผชิญกับปัญหาไม่ว่าจะหนักหรือเบา คิฉันประทับใจในกิจกรรมนี้ เพราะได้เห็นถึงปัญหาหลายรูปแบบของบุคคลต่าง ๆ บางปัญหาที่ตรงกับเรา แต่เขาก็สามารถชนะปัญหาได้โดยมีแรงบันดาลใจที่จะทำให้สำเร็จ ”</p> <p>“ บางครั้งก็อยากจะออกจากกิจกรรมนี้กลางคัน เพราะไม่สามารถไปทำอย่างอื่นได้ในตอนเย็น แต่ก็เข้าทุกครั้งและเมื่อได้ทำกิจกรรมจนครบจึงรู้ว่าการฝึกในครั้งนี่ สอนให้เรารู้จักกับความอดทนเพื่อผ่านพ้นกับปัญหาที่หนักไปได้ ”</p> <p>“ การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้เราอดทนกับปัญหาด้านต่างๆ มีความเพียรพยายาม รู้จักสร้างกำลังใจให้กับตนเอง เมื่อเจอกับอุปสรรคและปัญหา มีความเข้าใจกับการดำเนินชีวิตในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม ”</p> <p>หลังจากนั้น วิทยากรชี้แจงการเข้าร่วมกิจกรรมสนับสนุนหลังการฝึกเพื่อทบทวนและพัฒนาตนเองต่อ โดยให้นักศึกษาอาสาสมัครใจเข้าร่วม ซึ่งนักศึกษาสนใจโดยสมัครใจและแสดงความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวทุกคน</p> <p>(นักศึกษา จำนวน 30 คน)</p>

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ครั้งที่ 20-27	
สนับสนุนหลังการฝึก	
สาระสำคัญ	สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม
<p>ครั้งที่ 20 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม 1</p> <p>เรื่อง “การให้คำปรึกษาการเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ”</p> <p>การให้คำปรึกษา การเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ จะช่วยให้ นักศึกษาสามารถมีกำลังใจ ในการเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ต่อไป</p>	<p>นักศึกษาสามารถมีกำลังใจในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้ โดยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พร้อมกับสามารถให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคนั้น (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 23 คน) ดังตัวอย่างการสนทนาในหัวข้อ ดังนี้ “อุปสรรคและปัญหาด้านการเรียนที่กำลังเผชิญ..มีงานเยอะ บางครั้งทำไม่ทัน ดังนั้นให้ตั้งสติก่อน แล้วค่อยๆ จัดการงานแต่ละชิ้น” “อุปสรรคและปัญหาส่วนตัวที่กำลังเผชิญ..พ่อแม่เสียชีวิตหมด รู้สึกขาดความอบอุ่น เหมือนอยู่ตัวคนเดียว ฉะนั้นต้องเข้มแข็งเพราะ ไม่มีใครอยู่กับเราไปตลอด สร้างกำลังใจให้กับตนเอง เพื่ออยู่เป็นตัวแทนของท่านต่อไป”</p>
<p>ครั้งที่ 21 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม 2</p> <p>เรื่อง “การให้คำปรึกษาการเผชิญอุปสรรคและปัญหาด้านที่ 1 การรับรู้ในตนเอง”</p> <p>การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้ นักศึกษาตระหนักและเห็นถึงความสำคัญในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 1 การรับรู้ในตนเอง</p>	<p>นักศึกษาสามารถสำรวจความสามารถในการรับรู้ในตนเองได้ดีและมีการรับรู้ในตนเองดีขึ้น โดยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาในกิจกรรม (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 20 คน) ดังตัวอย่างนี้ “ขณะกำลังนำเสนองานหน้าชั้นเรียน ถูกอาจารย์ดูแลให้ยุติการนำเสนองานกะทันหัน ฉันทจะรู้สึก... ตั้งสติ ควบคุมอารมณ์ เผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นและหาโอกาสไปขอคำแนะนำที่ถูกต้องจากอาจารย์” “ตั้งสติพิจารณา แก้ไขปัญหา ควบคุมอารมณ์ กิริยาท่าทางที่ไม่ดี อดทนต่อปัญหา ปรับปรุงตัวโดยมองโลกในแง่ดี ”</p>

ตารางที่ 19 (ต่อ)

สาระสำคัญ	สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม
<p>ครั้งที่ 22 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม 3 เรื่อง “การให้คำปรึกษาการเผชิญอุปสรรคและปัญหา ด้านที่ 2 ความอดทน (ทางกาย)”</p> <p>การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้ นักศึกษาตระหนักและเห็นถึงความสำคัญในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 2 ความอดทน (ทางกาย)</p>	<p>นักศึกษาสามารถเผชิญอุปสรรคด้านความอดทนทางกายดีขึ้น โดยสามารถเสนอแนวทางในการพัฒนาความอดทนทางกายได้เหมาะสม (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 25 คน) ดังตัวอย่างจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ต่อไปนี้</p> <p>..หลังจากที่ได้เข้ารับการฝึกอบรม... “ มีความอดทนมากขึ้น สามารถนั่งเรียนเป็นเวลาหลายชั่วโมงได้โดยไม่ต้องลุกออกจากที่นั่ง และเรียนในห้องที่ไม่มีแอร์ได้”</p> <p>“สามารถอดทนได้นานกว่าที่ผ่านมา โดยสามารถเดินไปไกลได้โดยไม่บ่น”</p> <p>“ยังไม่สามารถทนอากาศที่ร้อนได้ จึงค่อย ๆ ปรับตัว อดทนมากขึ้น โดยใช้สติมากกว่าใช้อารมณ์ และค่อย ๆ ฝึกตัวเองทีละนิดให้อึดทนกับอากาศร้อนโดยไม่หงุดหงิด จะเปิดพัดลมหรือแอร์เฉพาะวันที่อากาศร้อนมากเกินไปเท่านั้น”</p>
<p>ครั้งที่ 23 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม 4 เรื่อง “การให้คำปรึกษาการเผชิญอุปสรรคและปัญหาด้านที่ 2 ความอดทน (ทางจิตใจ)”</p> <p>การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้ นักศึกษาตระหนักและเห็นถึงความสำคัญในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบ ด้านที่ 2 ความอดทน (ทางจิตใจ)</p>	<p>นักศึกษาสามารถตระหนักความสำคัญในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้านความอดทนทางจิตใจ โดยสามารถอธิบายพร้อมทั้งให้คำปรึกษาซึ่งกันและกันถึงแนวทางในการพัฒนาด้านความอดทนทางจิตใจได้อย่างเหมาะสม (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 28 คน) ดังตัวอย่างสรุปความจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ต่อไปนี้ “ มีจิตใจที่เข้มแข็ง มองโลกในแง่ดี และมีความมั่นใจในตนเองและสร้างแรงจูงใจให้สู้กับปัญหาได้” “ให้กำลังใจตนเอง เผชิญปัญหาอย่างมีสติ ” “สู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีความหวังและมีเจตคติที่ดี ” “ควบคุมอารมณ์และการแสดงออกในทางลบ ใช้หลักธรรมเป็นคติสอนใจ”</p>

ตารางที่ 19 (ต่อ)

สาระสำคัญ	สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม
<p>ครั้งที่ 24 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม 5 เรื่อง “การให้คำปรึกษาการเผชิญอุปสรรคและปัญหา ด้านที่ 3 ความพากเพียร” การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้ นักศึกษา ตระหนักและเห็นถึงความสำคัญในการสร้างเสริม ความสามารถ องค์ประกอบ ด้านที่ 3 ความพากเพียร</p>	<p>นักศึกษาสามารถตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรคด้านความพากเพียร โดยการเรียนรู้และวิเคราะห์ จากเหตุการณ์สมมติ ดังตัวอย่าง (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 28 คน) จากการแสดงความคิดเห็น ดังนี้ “มีความเพียรพยายาม มุมานะ อดทน กตัญญู และมีเป้าหมายในชีวิต” “ การตั้งใจ ไม่ท้อถอย ไม่ยอมแพ้ มีความหวังกำลังใจ ทำให้มีแรงบันดาลใจที่จะทำให้ สำเร็จ” “มุมานะ ตั้งใจทำในสิ่งที่หวังด้วยความมั่นใจ และคิดดี”</p>
<p>ครั้งที่ 25 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม 6 เรื่อง “การให้คำปรึกษาการเผชิญอุปสรรคและปัญหา ด้านที่ 4 ความสามารถแก้ไขปัญหา” การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้ นักศึกษา ตระหนักและเห็นถึงความสำคัญในการสร้างเสริม ความสามารถ องค์ประกอบ ด้านที่ 4 ความสามารถแก้ไข ปัญหา</p>	<p>นักศึกษาสามารถตระหนักความสำคัญการสร้างเสริมความสามารถใน การเผชิญอุปสรรคด้านการแก้ไขปัญหา ทั้งนี้สามารถวิเคราะห์โดย สรุปความ (นักศึกษา จำนวน 29 คน) จากการนำเสนอขั้นตอน แผนการพัฒนาดตนเองด้านการแก้ไขปัญหา ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้ “ มีสติ คิดทบทวนไตร่ตรองให้รอบคอบ ตั้งเป้าหมายในปัญหา หาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหา ลงมือปฏิบัติและอดทนในการ แก้ไขปัญหา” จากนั้นนักศึกษาตั้งใจเขียนโปรแกรมย่อยรายบุคคลใน การนำไปแก้ไขปัญหาที่ตนเองพบ เพื่อนำมาเสนอผลในครั้งต่อไป</p>

ตารางที่ 19 (ต่อ)

สาระสำคัญ	สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม
<p>ครั้งที่ 26 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม 7</p> <p>เรื่อง “การให้คำปรึกษาการเผชิญอุปสรรคและปัญหา ด้านที่ 5 ความรับผิดชอบ”</p> <p>การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้นักศึกษา ตระหนักและเห็นถึงความสำคัญในการสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค องค์ประกอบด้านที่ 5 ความรับผิดชอบ</p>	<p>สรุปผลการสังเกตพฤติกรรม</p> <p>นักศึกษาสามารถนำเสนอผลจากการวางแผนพัฒนาตัวเองครั้งก่อนโดย ประสบความสำเร็จจากแผนที่วางไว้เนื่องจากวางแผนในสิ่งที่สามารถ ทำ ได้ ทั้งนี้มีเพื่อนผู้ล้มเหลวไม่สามารถทำตามแผนที่วางไว้ ซึ่งเพื่อนในกลุ่ม ต่างแสดงความคิดเห็นเพื่อเป็นแนวทางช่วยเหลือเพื่อนผู้ล้มเหลว การทำ กิจกรรมครั้งนี้ นักศึกษาสามารถฝึกความรับผิดชอบโดยหมั่นตรวจสอบ ปรับปรุงสิ่งที่กระทำ นอกจากนี้ นักศึกษามีความมั่นใจในการแสดงความคิด เห็นมากขึ้น พร้อมทั้งมี การพัฒนาตัวเองดีขึ้นกว่าเดิม</p>
<p>ครั้งที่ 27 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม 8</p> <p>เรื่อง “การให้คำปรึกษา ประเมิน ยุติกลุ่ม ”</p> <p>การประเมินและการยุติกลุ่มโดยการให้กระบวน การกลุ่มยุติอย่างราบรื่นและประเมินเป้าหมายของกลุ่ม ตลอดจนประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม</p>	<p>นักศึกษา รู้สึกประสบความสำเร็จจากการทำกิจกรรมโดยได้ประเมิน ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ทั้ง 5 ด้านของตัวเอง ซึ่งพัฒนาไป ในทางที่ดีขึ้นและเกิดประโยชน์แก่ตัวเอง พร้อมทั้งเข้าใจ ตระหนัก และ เห็นความสำคัญถึงการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค รวมถึง มีความประทับใจในการทำกิจกรรมร่วมกันในครั้งนี้</p>

จากการสังเกตพฤติกรรมการทำกิจกรรมโปรแกรมของนักศึกษา ดังข้อมูลข้างต้น สามารถสรุปผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษาโดยภาพรวม ดังนี้

นักศึกษาสามารถตระหนักและเห็นความสำคัญของการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคใน 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการรับรู้ในตนเอง 2) ด้านความอดทน 3) ด้านความพากเพียร 4) ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา และ 5) ด้านความรับผิดชอบ ซึ่งนักศึกษามีพัฒนาการที่ดีขึ้นจากการทำกิจกรรมฝึกรวม โดยมีการแสดงความคิดเห็นถึงความสามารถเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ประกอบกับนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกรวมกิจกรรมโปรแกรมครบทั้ง 5 ด้าน แสดงเจตนาโดยยินดีสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมสนับสนุนหลังการฝึกทุกคนเพื่อทบทวนความรู้ที่ได้รับจากการฝึกรวมกิจกรรมโปรแกรมในการพัฒนาพฤติกรรมให้คงอยู่และเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนต่อไป ทั้งนี้ส่งผลให้นักศึกษาสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนมากขึ้นกว่าเดิมโดยมีเจตคติและมีการแสดงออกทางพฤติกรรมถึงความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนได้ดี โดยสามารถดำเนินงานในกิจกรรมได้สำเร็จ และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้อย่างครบคลุม

ดังนั้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 1 (pretest-posttest) และ แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ชุดที่ 2 ร่วมกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากบันทึกการสังเกตพฤติกรรม ก่อน –ระหว่าง- หลังการทดลอง พบว่า ก่อนที่นักศึกษากลุ่มตัวอย่างจะเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรม นักศึกษาเป็นผู้ที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก ต่อมาเมื่อได้เข้าร่วมทดลองโดยเข้าร่วมทำกิจกรรม โปรแกรม นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคดีขึ้น ซึ่งจากการวิเคราะห์ผลข้อมูลจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 1 สำหรับวัดก่อนและหลังการทดลอง นักศึกษามีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้สัมพันธ์กับผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญ

อุปสรรคชุดที่ 2 ซึ่งให้นักศึกษาทำหลังจากเข้าร่วมฝึกอบรมกิจกรรมโปรแกรมในแต่ละด้านครบ นักศึกษามีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ได้แก่ ด้านการรับรู้ในตนเอง ด้านความอดทน ด้านความพากเพียร ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา และด้านความรับผิดชอบ อยู่ในระดับปานกลาง ทุกด้านเช่นกัน ทั้งนี้ผลการวิเคราะห์โดยสรุปสาระจากบันทึกการสังเกตพฤติกรรม ก่อน-ระหว่าง-หลัง การทดลองของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง พบว่านักศึกษามีพฤติกรรม มีความสนใจและให้ความร่วมมือทำกิจกรรมในโปรแกรม และมีผลการฝึกอบรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งสังเกตจากการแสดงออกทางพฤติกรรม และผลการดำเนินงานในการทำกิจกรรมโปรแกรมดีขึ้นจากช่วงก่อนการทดลอง และช่วงแรกของการทดลอง โดยมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนถึงช่วงหลังของการทดลองกิจกรรมฝึกอบรม และการเข้าร่วมกิจกรรมสนับสนุนหลังการฝึกจนครบทุกกระบวนการ

ด้วยเหตุนี้ จากการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวข้างต้นสามารถแสดงให้เห็นว่า การวิจัยครั้งนี้ได้ผลสำเร็จ โดยภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคดีขึ้น ดังนั้น ผลการวิจัยดังกล่าวจึงสนับสนุนให้เห็นถึงความเป็นไปได้ของโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยในงานวิจัยนี้สามารถนำมาพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยได้

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีแบบแผนการทดลองแบบศึกษากลุ่มเดียววัดสองครั้ง (The One-Group Pretest-Posttest Design) มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย 2) วิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย และ 3) สร้างและทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ประชากรสำหรับศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ นิสิตนักศึกษาไทยมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน ในปีการศึกษา 2554 กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย นิสิตนักศึกษาไทยมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน จำนวน 1,439 คน
2. ประชากรสำหรับวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 8 คน
3. ประชากรสำหรับ ทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ปีการศึกษา 2555 ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 30 คน

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ชุด คือ 1) เครื่องมือหลักที่ใช้ในการศึกษาตามรายวัตถุประสงค์การวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามด้านสภาพและปัญหาในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย แบบวิเคราะห์เนื้อหาสาระ แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ แบบบันทึกการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และแบบสอบถามทัศนคติผู้ทรงคุณวุฒิ 2) เครื่องมือที่ใช้ ทดลองภายในโปรแกรม

การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ คู่มือการจัดการจัดกิจกรรม โปรแกรม แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนิสิตนักศึกษาไทย ชุดที่ 1 (นักศึกษาทำแบบวัดก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกอบรมกิจกรรมทุกด้านใน โปรแกรมครบ) แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนิสิตนักศึกษาไทย ชุดที่ 2 (นักศึกษาทำแบบวัดหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมในแต่ละด้านครบ)

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) เครื่องมือหลักที่ใช้ในการศึกษาตามรายวัตถุประสงค์การวิจัย ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ บันทึกและสรุปข้อมูล 2) เครื่องมือที่ใช้ ทดลองภายในโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยการบันทึก สรุปข้อมูล และวิเคราะห์พิจารณาเปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลังของระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัย ศึกษาสภาพและปัญหา ด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยโดยการวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัย วิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย โดยวิเคราะห์สาระและสรุปผลการวิเคราะห์สาระ ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัย สร้างและทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย โดยการวิเคราะห์สาระสำคัญขององค์ประกอบของการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยและวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนที่ 1 และขั้นตอนที่ 2 เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาถึง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปปฏิบัติ จากนั้นทำการทดลองปฏิบัติ (Pilot Study) กิจกรรมโปรแกรมที่ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำให้พิจารณาถึงความเหมาะสมความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ แก้ไข ปรับปรุงโปรแกรมให้สมบูรณ์ และวิเคราะห์ ผลการทดลองโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลจากผลคะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 1 (Pretest-Posttest) โดยการทดสอบค่าที และวิเคราะห์ข้อมูลจากผลคะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 2 โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร่วมกับการวิเคราะห์โดยสรุปสาระจากผลบันทึกการสังเกตพฤติกรรมก่อน-ระหว่าง-หลังการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

จากการดำเนินการวิจัย การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ
นิสิตนักศึกษาไทย ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิต
นักศึกษาไทย ผู้วิจัยสรุปผลโดยจำแนกออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1.1 ข้อมูลทั่วไป

นิสิตนักศึกษาไทยที่ศึกษามีจำนวนเพศหญิงมากกว่าเพศชาย นิสิตนักศึกษานับถือ
ศาสนาพุทธมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ศาสนาอิสลาม และศาสนาคริสต์ ภูมิลำเนาที่นิสิตนักศึกษาศึกษา
มากที่สุด คือ ภาคกลาง นิสิตนักศึกษามีอายุระหว่าง 20 ถึง 22 ปี มากที่สุด รองลงมา มีอายุระหว่าง 18
ถึง 19 ปี ประเภทของมหาวิทยาลัยที่นิสิตนักศึกษาศึกษาเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐมากกว่ามหาวิทยาลัย
ของเอกชน ส่วนกลุ่มสาขาวิชาที่มีนิสิตนักศึกษามากที่สุดคือกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และ
เทคโนโลยี รองลงมาอยู่ในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และอยู่ในกลุ่มสาขาวิชา
วิทยาศาสตร์สุขภาพ ตามลำดับ

1.2 ข้อมูลสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา
ไทยในภาพรวมนิสิตนักศึกษาไทยมีปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทุกด้าน ทั้งนี้ในแต่ละ
ด้านเป็นปัญหาในระดับน้อย รองลงมาเป็นปัญหาในระดับปานกลาง

1.3 ข้อมูลจากข้อคำถามปลายเปิด

เมื่อพิจารณาสภาพปัญหาและอุปสรรคอื่นที่นิสิตนักศึกษากำลังเผชิญ พบว่า สภาพ
ปัญหาและอุปสรรคอื่นที่นิสิตนักศึกษากำลังเผชิญมากที่สุด คือ ปัญหาด้านการเรียน รองลงมาคือ
ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาเกี่ยวกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน นอกจากนี้ นักศึกษามีปัญหา
ภายในตัวเองโดยการมีเจตคติต่อตนเองในทางลบ และให้ความสำคัญกับวัตถุ (เทคโนโลยี) มากเกินไป
ลำดับต่อไป คือปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านความกังวลในอนาคตของตนเอง ปัญหาที่มีต่ออาจารย์
ผู้สอน ปัญหาด้านการปรับตัวโดยไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้างได้ ปัญหา
ด้านครอบครัว ปัญหาด้านความรัก และปัญหาด้านเพื่อนตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย พบว่า การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยจากการศึกษา ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากแนวคิดหลัก คือ ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient) โดยสโตลทซ์ (Stoltz) ร่วมกับแนวคิดตะวันตกและแนวคิดตะวันออก ประกอบด้วย แนวคิดจิตวิทยา ศาสนาคริสต์ ศาสนาพุทธ ศาสนาอิสลาม ที่มีองค์ประกอบร่วมหรือคล้ายคลึงกัน และผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยขององค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการรับรู้ในตนเอง (Self Perception) 2) ด้านความอดทน (Endurance) 3) ด้านความพากเพียร (Perseverance) 4) ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา (Problem Solving) และ 5) ด้านความรับผิดชอบ (Responsibility)

ส่วนหลักการ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยสามารถสรุปเป็นรายด้านดังนี้

1) ด้านการรับรู้ในตนเอง (Self Perception) ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหา คือความสามารถในการรับรู้ถึงระดับความสามารถในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้

2) ด้านความอดทน (Endurance) ได้แก่ การมีความอดทนทางจิตใจโดยอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจด้วยการมองโลกในแง่ดีอย่างมีกำลังใจและมีความหวังในการดำเนินชีวิต และการมีความอดทนทางกายโดยอดทนต่อความลำบากตรากตรำโดยสามารถเผชิญภาวะอุปสรรคที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางกาย

3) ด้านความพากเพียร (Perseverance) ได้แก่ การมีความพยายามโดยการมีแรงจูงใจ การมีความมุมานะ ความขยันหมั่นเพียร การกระทำในสิ่งที่มุ่งหวังโดยไม่พ้อถอยต่ออุปสรรค และการมีเป้าหมายในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ โดยมีความสามารถในการทำงานตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

4) ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ได้แก่ การหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จโดยมีความสามารถในการหาหนทางแก้ไขปัญหาให้หมดไปและผ่านพ้น

อุปสรรคได้สำเร็จ และการมีสติในการเผชิญปัญหาโดยสามารถควบคุมอารมณ์ในด้านลบที่มีต่อปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ด้วยการมีวิจารณญาณที่มีเหตุผลและการมีเจตคติที่ดี

5) ด้านความรับผิดชอบ (Responsibility) ได้แก่ การหมั่นตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำ หมายถึง การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคและตรวจข้อบกพร่องพร้อมแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น การรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตนเอง โดยสามารถพิจารณาสิ่งที่ตนเองได้กระทำผิดพลาดโดยมีบทบาทรับผิดชอบต่อปัญหานั้นด้วยตนเอง

ส่วนแนวคิด การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย สามารถสรุปเป็นรายด้านดังนี้

1) ด้านการรับรู้ในตนเอง (Self Perception) ได้แก่ การสำรวจพฤติกรรมของตนเอง และ การวิเคราะห์ความสามารถในการควบคุมตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค

2) ด้านความอดทน (Endurance) ได้แก่ การมีความอดทนทางจิตใจโดยฝึกให้มีความอดทนอดกลั้นโดยการหาวิธีการผ่อนคลายทางจิตใจที่เหมาะสมกับตนเอง การระบายความเครียดโดยมีวิธีผ่อนคลายตนเองที่เหมาะสมและมีบุคคลที่ให้คำปรึกษาแนะแนวช่วยเหลือ การฝึกควบคุมจิตใจให้เข้มแข็งด้วย การมีศรัทธาในศาสนาหรือสิ่งที่ดีงามและ ยึดหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต การนำหลักคำสอนทางศาสนามาวางแนวทางไปสู่การปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจมีความหวังในชีวิต การทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดการฝึกความอดทนทางจิตใจ การกระทำในสิ่งที่มิประโยชน์และเกิดคุณค่าต่อสังคมมากกว่าการจจจจแต่ปัญหาของตนเอง และการมีความอดทนทางกายโดยการทำกิจกรรมในการฝึกความอดทนทางกายโดยปรับและควบคุมพฤติกรรม

3) ด้านความพากเพียร (Perseverance) ได้แก่ การฝึกวิธีการรู้และบรรลุเป้าหมายในชีวิต มุ่งหมายด้วยการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การมีความพยายามในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเห็นคุณค่าแห่งการกระทำของตนเอง และผู้อื่น การตั้งเป้าหมายและหาแนวทางที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ การฝึกให้ทำงานที่มีปัญหาโดยให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยพิจารณาวิเคราะห์ปัญหาให้ชัดเจนตามหลักเหตุและผลและหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสม

4) ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ได้แก่ การฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค การฝึกสมาธิมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล การฝึกเจตคติที่ดีโดยการมองโลกในแง่ดี การฝึกวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ไขปัญหาโดยสามารถ เข้าใจ วิเคราะห์และเชื่อมโยงตามหลักเหตุและผลแห่งความเป็นจริง การฝึกแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง การมีความความมั่นใจในตนเองในการแก้ไขปัญหา และการสามารถนำความรู้มาใช้ในการแก้ปัญหาได้จริง

5) ด้านความรับผิดชอบ (Responsibility) ได้แก่ การเผชิญปัญหาและอุปสรรคโดยฝึกวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคนั้น การพิจารณาการทำงานของตนเองโดยตรวจสอบข้อบกพร่องพร้อมกำหนดเกณฑ์ในการแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น การฝึกให้รู้ตัวในสิ่งที่ตัวเองทำให้เกิดความผิดพลาด และแสดงบทบาทในการรับผิดชอบต่อความผิดพลาดที่ตนเองกระทำ

ส่วน วิธีการ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยสามารถสรุปเป็นรายด้านดังนี้

1) ด้านการรับรู้ในตนเอง (Self Perception) ได้แก่ การเล่นเกมและศึกษาไปงานสำรวจพฤติกรรมของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค วิเคราะห์ตนเองและสรุปอภิปรายร่วมกันถึงความสามารถในการควบคุมตนเองในการเผชิญปัญหา และอุปสรรคโดยการใช้กรณีศึกษาในการสะท้อนตนเองให้รับรู้ความสามารถของตนเองเมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรค

2) ด้านความอดทน (Endurance) ได้แก่ การฝึกความอดทนทางจิตใจ โดยการผ่อนคลายทางจิตใจด้วยการสร้างจินตภาพ (Imaginary) โดยการจินตนาการในเหตุการณ์หรือสิ่งที่เคยรู้สึกมีความสุขที่สุดพร้อมดนตรีบรรเลง การระบายความเครียดโดยใช้กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน การนำหลักคำสอนทางศาสนาที่ประมวลเป็นหลักสากลมาเป็นแนวคิดในการฝึกควบคุมจิตใจให้เข้มแข็ง การฝึกวิธีการคิดในการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจมีความหวังในชีวิตโดยการนำหลักคำสอนทางศาสนามาวางแนวทางไปสู่การปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี การฝึกให้อยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดกิจกรรมที่ทำให้เกิดความคับข้องใจและทุกข์ใจ การฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมการคิดดี ทำดี กระทำในสิ่งที่ดี และสร้างคุณค่าให้กับตนเองและสังคม ได้แก่ การบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมหรืออาสาสมัคร เป็นต้น

และการฝึกความอดทนทางกายโดยฝึกความอดทนในการปรับและควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในกฎกติกาของกลุ่มคนในสังคม และ การทำกิจกรรมกลุ่มโดยการเล่นเกม

3) ด้านความพากเพียร (Perseverance) ได้แก่ การเขียนแสดงสิ่งที่ตัวเองมุ่งหวังและการสร้างแรงจูงใจในกระต่ายและนำไปติดบนผนัง (การฝึกปฏิบัติกรณีศึกษาการเผชิญอุปสรรคในรูปแบบที่หลากหลายโดยร่วมกันเขียนสะท้อนความคิดเห็นในใบงานของตนในการเสนอการสร้างแรงจูงใจในการฟันฝ่าอุปสรรคให้สำเร็จ) การทำของที่ระลึกที่กำหนดให้โดยให้นักศึกษาทำเพื่อมอบให้กับคนที่นักศึกษารักและเคารพที่สุด การสำรวจความต้องการของตนเองและกำหนดเป้าหมายที่ต้องการทำมากที่สุด (สรุปอภิปรายร่วมกันในการหาแนวทางที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้) การประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุที่จำกัดโดยทำให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนดและสังเกตวิธีคิดและพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มต่อการตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคที่แตกต่างกัน ตามลักษณะการแบ่งประเภทคน 3 แบบ คือ 1) คนไม่สู้ (Quitter) 2) คนตั้งแคมป์ (Camper) 3) คนปีนเขา (Climber)

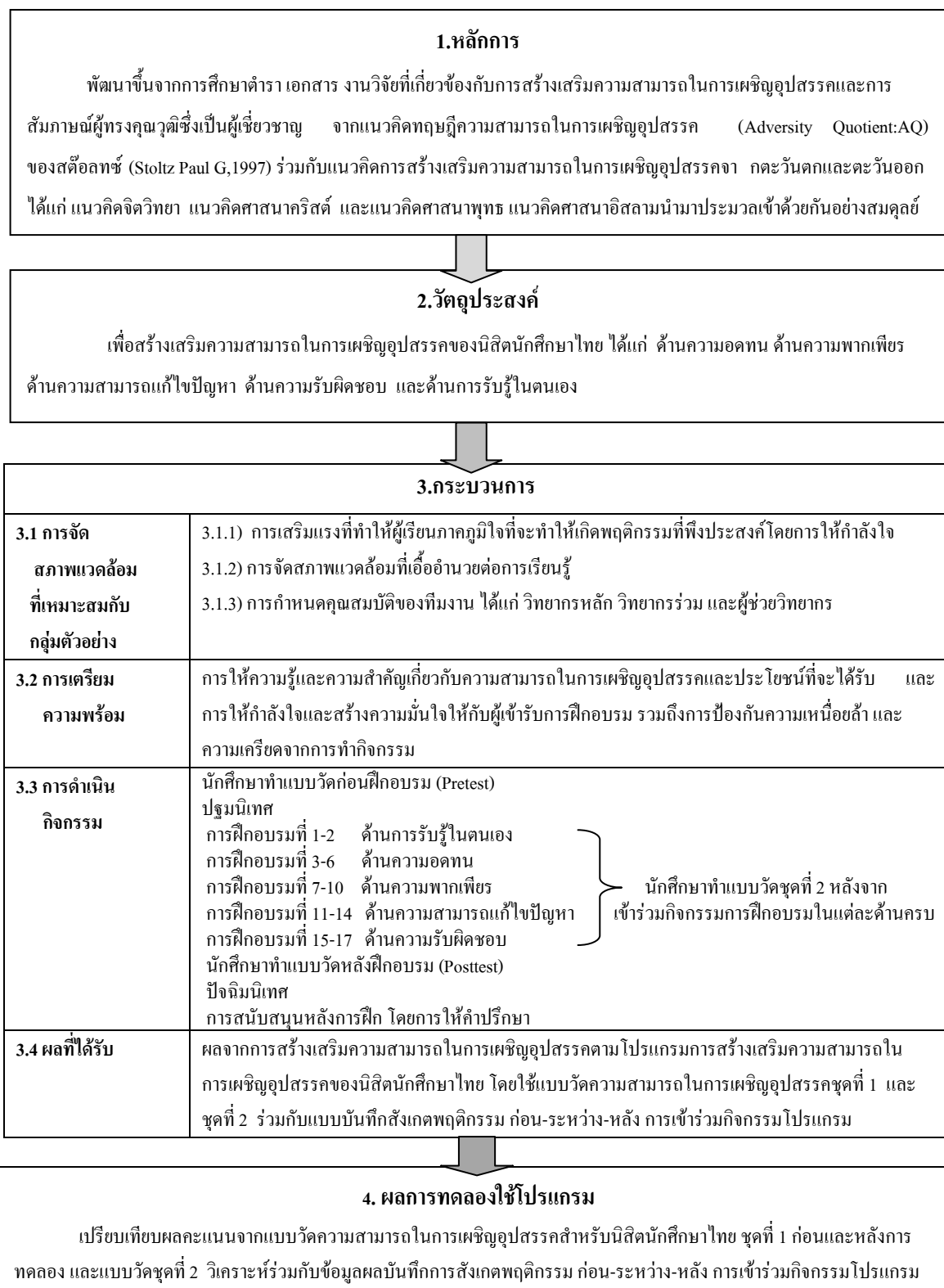
4) ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ได้แก่ การสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้ฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค การฝึกสมาธิมีสติ รู้ตัว กำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผลโดยการเจริญสติ การให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการมีเจตคติที่ดี การมองโลกในแง่ดี ต่อสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว การใช้กรณีตัวอย่าง (Case) ที่ฝึกการวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ไขปัญหา การสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้นักศึกษาสามารถหาหนทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้วยตนเอง การอธิบายต่อสิ่งที่ศรัทธาหรือบุคคลที่รักเคารพในการเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นกำลังใจ เมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรค การเข้าร่วมฟังบรรยายและสนทนากลุ่มกับผู้ประสบความสำเร็จที่มีประสบการณ์ผ่านภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคมาได้โดยการศึกษาวิธีคิดจากวิทยากรและความรู้หลักคำสอนโดยนำไปเชื่อมโยงประยุกต์ใช้ได้จริง

5) ด้านความรับผิดชอบ (Responsibility) ได้แก่ การใช้สถานการณ์จำลองโดยการจำลองเหตุการณ์ให้นักศึกษาเผชิญปัญหาและอุปสรรคโดยฝึกการหาวิธีการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคนั้น การพิจารณาการทำงานของตนเองโดยตรวจสอบข้อบกพร่อง โดยเทคนิคหน้าต่างโฮารี

(Johari's Window) มาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ การฝึกให้รู้ตัวเองในสิ่งที่ทำให้ตัวเองเกิดความผิดพลาด โดยแสดงถึงบทบาทความรับผิดชอบในความผิดพลาดที่ตนเองกระทำซึ่งสามารถทำให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง การแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้โดยตั้งกติกาและแบ่งบทบาท สิทธิ หน้าที่ และความรับผิดชอบ

3. ผลการสร้างและทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย พบว่าจากการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยและการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย โดยวิเคราะห์สาระร่วมกับการวิเคราะห์ผลทัศน์จากผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการ ได้แก่ (3.1) การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง (3.2) การเตรียมความพร้อม (3.3) การกำหนดคุณสมบัติ หน้าที่ของวิทยากรและทีมงาน (3.4) การดำเนินกิจกรรมโปรแกรม มีจำนวน 27 ครั้ง ประกอบด้วย การปฐมนิเทศ 1 ครั้ง การฝึกอบรม รวม 17 ครั้ง (ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที) ได้แก่ การฝึกอบรมที่ 1-2 ด้านการรับรู้ในตนเอง การฝึกอบรมที่ 3-6 ด้านความอดทน การฝึกอบรมที่ 7-10 ด้านความพากเพียร การฝึกอบรมที่ 11-14 ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา การฝึกอบรมที่ 15-17 ด้านความรับผิดชอบ การปัจฉิมนิเทศ 1 ครั้ง และการสนับสนุนหลังการฝึก รวม 8 ครั้ง (ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที) (3.5) ผลที่ได้รับจากการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามโปรแกรมโดยใช้แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 1 และชุดที่ 2 ร่วมกับผลบันทึกการสังเกตพฤติกรรม 4) ผลการทดลองใช้เมื่อนำโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยไปใช้กับนิสิตนักศึกษาซึ่งแสดงดังแผนภาพ ดังนี้

แผนภาพที่ 17 โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย



ภายหลังการทดลอง พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมมีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมากขึ้น และมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยแสดงว่าโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยได้

อภิปรายผลการวิจัย

การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย มีประเด็นในการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1.การศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

พิจารณาจากข้อมูลสภาพปัญหาซึ่งจำแนกตามเกณฑ์ค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่านิสิตนักศึกษาไทย มีปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็นจำนวนมากของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด โดยมีปัญหาทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความอดทน ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา ด้านความรับผิดชอบและด้านอื่นๆ ตามลำดับ ต่อมาเมื่อพิจารณาระดับความรุนแรงของปัญหาในแต่ละด้านพบว่านิสิตนักศึกษาไทยมีปัญหาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับน้อยทุกด้าน อย่างไรก็ตาม ควรมีการป้องกันเพื่อไม่ให้กลายเป็นปัญหาที่ลุกลามและมีระดับความรุนแรงมากขึ้น ดังนั้น จากข้อค้นพบดังกล่าว นิสิตนักศึกษาไทยจึงควรได้รับการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคให้ครบทั้ง 5 ด้าน ดังข้างต้น ทั้งนี้เพื่อพัฒนาให้นิสิตนักศึกษาไทยสามารถมีศักยภาพในการเผชิญอุปสรรคได้อย่างสมบูรณ์

พร้อมกันนี้ จากการศึกษาโดยวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและพิจารณาเทียบร้อยละจำนวนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดกับเกณฑ์ค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนที่ได้ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนที่ใกล้เคียงกัน โดยจัดอยู่ในเกณฑ์ที่เป็นปัญหา ดังนั้นแสดงว่า นิสิตนักศึกษาไทย ทุกเพศ ทุกชั้นปี ทุกกลุ่มสาขาวิชา ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน ในทุกภูมิภาคและ ทุกศาสนา สามารถประสบกับปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้ ด้วยเหตุ

นี้ การส่งเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในงานวิจัยจึงควรมีการจัดกิจกรรมให้นิสิต นักศึกษาไทย ทุกเพศ ทุกชั้นปี ทุกกลุ่มสาขาวิชา ทั้งมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน ในทุกภูมิภาค และทุกศาสนา สามารถได้รับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้อย่างครอบคลุม และทั่วถึง

ประกอบกับ ข้อค้นพบจากการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ในปีการศึกษา 2554 เพิ่มเติม (รายละเอียด หน้า 17-4) พบว่า นิสิตนักศึกษาไทยต้องเผชิญกับสภาพปัญหาในปัจจุบันที่ทำให้เกิดปัญหาต่อการดำเนินชีวิต โดยปัญหาที่พบมากที่สุดคือปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านการเงิน รวมถึงสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ดังนั้นการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยจึงฝึกลให้สามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเพื่อให้สามารถผ่านพ้นอุปสรรคหรือปัญหาในชีวิตไปได้ด้วยดี

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ทำให้พบข้อควรระมัดระวังในการดำเนินการวิจัย กล่าวคือ ข้อคำนึงในขั้นตอนการเก็บและรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นที่ดีที่สุดควรเก็บรวบรวมด้วยตนเองเพื่อเป็นการป้องกันการได้ข้อมูลที่มีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงหรือได้ข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์ ทั้งนี้ เนื่องจากข้อคำถามในแบบสอบถามมีจำนวนหลายข้อและใช้เวลาค่อนข้างมาก ซึ่งอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเบื่อหน่ายในการตอบได้ ดังนั้นการที่ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างได้จึงมีความสำคัญ โดยเริ่มจากการเข้าไปทำความรู้จัก แนะนำตัว รวมถึงการขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างที่มีความพร้อมในการตอบคำถาม พร้อมทั้งชี้แจงความปลอดภัยและการรักษาข้อมูลของกลุ่มอย่างเป็นความลับโดยจะมีการนำเสนอข้อมูลในภาพรวมไม่ระบุเจาะจงทั้งนี้เพื่อเป็นการรักษาความเป็นส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นแจ้งวัตถุประสงค์ที่เป็นประโยชน์ต่อตัวผู้ตอบคำถามและแสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการนำไปวิจัยพัฒนาต่อไป จึงแนะนำวิธีการทำแบบสอบถามที่ถูกต้องและคอยให้คำแนะนำกรณีกลุ่มตัวอย่างเกิดข้อสงสัยในการตอบคำถาม หากเกิดกรณีที่ผู้วิจัยไม่สามารถไปเก็บข้อมูลได้ด้วยตนเองต้องดำเนินการติดต่อประสานงานกับบุคลากรหรือผู้รับผิดชอบในฝ่ายงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานิสิตนักศึกษาโดยตรง เนื่องจากเป็นฝ่ายงานที่สามารถเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างและเข้าใจในบริบทของนิสิตนักศึกษาได้ดีพร้อมกับชี้แจงอธิบายการดำเนินการในการเก็บข้อมูลให้กับผู้ที่

เป็นตัวแทนในการเก็บและรวบรวมข้อมูลให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องในขั้นตอนการดำเนินการก่อนทุกครั้งซึ่งจะทำให้ผู้วิจัยสามารถได้รับข้อมูลจริงที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยและพัฒนาต่อไป

จากข้อมูลดังกล่าว สามารถสรุปข้อค้นพบการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยโดยภาพรวมดังนี้

นิสิตนักศึกษาไทยส่วนใหญ่มีปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในทุกด้าน โดยนิสิตนักศึกษาในทุกเพศ ทุกกลุ่มสาขาวิชา ทุกช่วงอายุ รวมถึงนิสิตนักศึกษาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน และอาศัยในทุกภูมิภาค ทุกศาสนา สามารถที่จะประสบกับปัญหาดังกล่าวได้ ทั้งนี้แม้ว่าระดับความรุนแรงของปัญหาที่นิสิตนักศึกษาประสบจะมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยควรมีการให้ความช่วยเหลือนิสิตนักศึกษา เพื่อป้องกันปัญหาไม่ให้ลุกลามหรือเกิดความรุนแรงมากขึ้น ดังนั้นจึงควรมีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคให้กับนิสิตนักศึกษาไทยให้ครบทั้ง 5 ด้าน

2. การวิเคราะห์ หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถใน

การเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ผลการวิจัยพบว่า การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่พัฒนาจากแนวคิด ตะวันตกและแนวคิดตะวันออก ได้แก่ แนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนาคริสต์ และแนวคิดศาสนาพุทธ แนวคิดศาสนาอิสลาม สามารถส่งเสริมให้เกิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคซึ่งกันและกันได้ และช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมากขึ้น เนื่องจากการวิเคราะห์ข้อดีของแต่ละแนวคิดในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสามารถนำมาผสมผสานให้สอดคล้องกับบริบทและธรรมชาติของนิสิตนักศึกษาไทย ดังนี้

ผลการวิเคราะห์แนวคิดทางจิตวิทยาในขอบเขตที่ศึกษา พบว่า จุดเด่นของแนวคิดเป็นการพัฒนาพฤติกรรมและเจตคติในการเผชิญอุปสรรคจากสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอกโดยเน้นการพัฒนาพฤติกรรมและความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ในการทำให้เกิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจึงเป็นการช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาให้กับบุคคลได้จริง ซึ่งสอดคล้องกับเฟลด์แมน

(Robert S. Feldman, 1996) ที่พบว่าทฤษฎีทางจิตวิทยาสามารถนำมาปฏิบัติการได้จริงในการช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากอุปสรรคหรือวิกฤติได้

ส่วนผลการวิเคราะห์แนวคิดทางศาสนาในขอบเขตที่ศึกษา พบว่า โดยภาพรวมของแนวคิดศาสนาพุทธ ศาสนาอิสลาม และศาสนาคริสต์ มีจุดเด่นร่วมกัน คือ มุ่งพัฒนาให้เกิดความรู้ความเข้าใจในตนและสภาพความเป็นจริงจากภายในจิตใจซึ่งจะนำไปสู่การปรับความรู้สึกนึกคิด เจตคติในการกระทำ หรือการพัฒนาพฤติกรรมในการเผชิญอุปสรรคของบุคคลได้ โดยเน้นการพัฒนาจิตใจที่ดีในการสร้างเสริมให้เกิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคก่อนจึงจะเกิดการพัฒนาพฤติกรรมต่อมา ซึ่งสอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2553) คือ หลักคำสอนทางศาสนาหรือหลักธรรมะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดจิตใจให้กับผู้ที่กำลังเผชิญปัญหาโดยเน้นการปรับอารมณ์เพื่อนำไปสู่การปรับพฤติกรรมได้

ดังนั้นเมื่อนำข้อดีของแต่ละแนวคิดมาประมวลเข้าด้วยกันจึงเกิดการประสานที่สมดุลย์สำหรับเป็นแนวทางใหม่ในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยได้อย่างเหมาะสม

จากข้อค้นพบดังกล่าวข้างต้น ส่งผลให้การวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยในงานวิจัย มีความแตกต่างจากแนวคิดเดิม กล่าวคือ ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) ของสโตลทซ์ (Stoltz, 1997) ประกอบด้วย 4 มิติ (CO2RE) หากแต่ องค์ประกอบและเนื้อหาขององค์ประกอบ ของการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านการรับรู้ในตนเอง (Self Perception) 2) ด้านความอดทน (Endurance) 3) ด้านความพากเพียร(Perverance) 4) ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา (Problem Solving) และ 5) ด้านความรับผิดชอบ (Responsibility) โดยเป็นการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาที่มีเนื้อหาครอบคลุมทั้งในด้านหลักการ แนวคิด และวิธีการของทางตะวันตกและทางตะวันออก อันจะช่วยให้นักศึกษาสามารถพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทางด้านจิตใจและการปรับพฤติกรรมต่อสภาวะที่เป็นอุปสรรคได้อย่างเหมาะสม ต่อบริบทในสังคมไทยและสังคมโลกปัจจุบันได้

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่า หลักการ แนวคิด และวิธีการ สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่พัฒนาขึ้นสำหรับนิสิตนักศึกษาไทยมีลักษณะส่งเสริมต่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค และนำไปสู่การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยได้

3. การสร้างและทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย สามารถอภิปรายเป็นประเด็นตามหัวข้อ ดังนี้

3.1 การสร้างโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ผลการสร้างโปรแกรมโดยวิเคราะห์จากการศึกษาสภาพปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย พบว่า กิจกรรมโปรแกรมควรมีการปรับบริบทให้เหมาะสมกับนิสิตนักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธและนิสิตนักศึกษาที่นับถือศาสนาอื่นสามารถปฏิบัติและเข้ารับการฝึกร่วมกันได้ เนื่องจากมหาวิทยาลัยไทยมีนิสิตนักศึกษาที่นับถือศาสนาหลากหลาย นอกเหนือจากศาสนาพุทธ ได้แก่ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม และศาสนาอื่นๆ ศึกษาร่วมด้วยทุกแห่ง ทั้งนี้รวมถึงการจัดกิจกรรมโดยฝึกให้นิสิตนักศึกษาไทยสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยพัฒนานิสิตนักศึกษาให้สามารถได้รับการฝึกได้อย่างครอบคลุม ทุกเพศ ทุกชั้นปี ทุกกลุ่มสาขาวิชา ทุกภูมิภาค และทุกประเภทมหาวิทยาลัยทั้งรัฐและเอกชน รวมถึงนิสิตนักศึกษาที่นับถือทุกศาสนา มีโอกาสได้รับการพัฒนาอย่างทั่วถึงเช่นกัน

ดังนั้นการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคให้บรรลุผลตามเป้าหมาย ควรจัดกิจกรรมให้ครอบคลุมในองค์ประกอบทุกด้าน และเรียงลำดับขั้นตอนการเรียนรู้ที่เหมาะสมในแต่ละด้านตามหลักการเรียนรู้ และจากการจัดลำดับความสำคัญของปัญหาที่ได้ศึกษาค้นพบ เพราะจะช่วยส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาเกิดการเรียนรู้ในแต่ละองค์ประกอบให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งการเรียนรู้ที่ดีจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลเกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งนั้นก่อน หรือ เกิดการปรับเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งนั้นแล้วจึงส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา (ชูชัย สมิทธิไกร, 2551) ดังนั้นนิสิตนักศึกษาควรได้รับการฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในด้านการรับรู้ตนเองก่อน เนื่องจากเป็นพื้นฐานในการพัฒนาไปสู่ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค เพราะช่วยให้บุคคลรับรู้

ความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาถึงระดับความสามารถในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้ (Bandura, 1986) ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญรวมถึงประโยชน์ในการเข้ารับการฝึกอบรมกิจกรรมโปรแกรม สอดคล้องกับสต็อลทซ์ (Stoltz, Paul G,1997) ในมิติที่ 1 ด้านความสามารถในการควบคุม (Control: C) ถึงระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคลให้สามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคได้ ถ้าต่อไปมาจึงฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านความอดทน เนื่องจากเป็นฐานสำคัญในการสนับสนุนให้บุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านต่อไปได้ครบถ้วนและประสบความสำเร็จ เพราะช่วยให้บุคคลมีความพร้อมในการเรียนรู้ครั้งต่อไปได้ดีโดยสามารถควบคุมตนเองให้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมในด้านอื่นๆ ได้สำเร็จลุล่วง และช่วยให้บุคคลทำงานประสบความสำเร็จแม้จะมีอุปสรรคและปัญหามากเพียงใดก็ไม่ทำให้บุคคลเกิดความท้อแท้หรือสิ้นหวังแต่ยังคงใช้ปัญญาแก้ไขปัญหานั้นบรรลุเป้าหมายในที่สุด (มารศรี กลางประพันธ์, 2548)

นอกจากนี้ การสร้างโปรแกรมจากการศึกษาวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการตามแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีการดำเนินการอย่างเป็นระบบโดยมีการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนเหมาะสมตามวิธีการดำเนินงานวิจัยซึ่งสอดคล้องกับขั้นตอนการสร้างโปรแกรมในงานวิจัยของ นพดล โชติกพานิชย์ (2549) และวันเพ็ญ วิวิธสิริ (2550) หากแต่มีการศึกษาและดำเนินขั้นตอนการสร้างเพิ่มเติมเพื่อให้ตรงกับบริบทของของรูปแบบงานวิจัยครั้งนี้มากที่สุดโดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อเป็นการยืนยัน หลักการ แนวคิด และวิธีการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมถึงความเป็นไปได้ในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคให้กับนิสิตนักศึกษาไทย

พร้อมกันนี้ จากการศึกษาวิจัย พบว่า ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็นการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำแนวคิดรูปแบบการพัฒนาจิตพิสัยของแคทไวล บลูม และมาเซีย (Instruction Model Based on Affective Domain by Krathwohl, Bloom & Masia) (Bloom, 1956 อ้างถึงใน ทิศนา เขมมณี, 2554) มาวางกรอบการดำเนินการโปรแกรมเพื่อให้นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมสามารถเรียนรู้ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยพัฒนา

ด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้รูปแบบในโปรแกรมจึงประกอบด้วย 1) หลักการ
2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการ และ 4) ผลการทดลองใช้โปรแกรม

จากนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดให้มีการทำกิจกรรม ครั้งละ 90 นาที หรือ 1 ชั่วโมง 30 นาที ต่อ
1 วัน รวมเป็นจำนวน 27 ครั้ง โดยจัดกิจกรรมเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1) กิจกรรมการฝึกอบรม และ
2) กิจกรรมสนับสนุนหลังการฝึก ทั้งนี้ได้ศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาและกำหนดจำนวนครั้งให้สอดคล้อง
กับวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการ จึงสามารถจัดกิจกรรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญ
อุปสรรคสำหรับนิสิตนักศึกษาได้ครอบคลุมทุกองค์ประกอบ และเป็นระยะเวลาที่ผู้วิจัยเชื่อมั่นว่า
มีความเหมาะสมต่อการพัฒนาด้านจิตพิสัย ดังเช่น การพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ทั้งนี้
เนื่องจากการจัดกิจกรรมดังกล่าวมีการจัดกิจกรรมให้ผู้เข้าฝึกอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ และ
ตระหนักในความสำคัญของการเข้าร่วมฝึกอบรมโดยใช้ทฤษฎีที่หลากหลายในการพัฒนาและมีการจัด
กิจกรรมโดยให้ผู้เข้าฝึกอบรมได้มีประสบการณ์ร่วม โดยเห็นประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมฝึก
กิจกรรมในแต่ละด้าน รวมถึงการจัดกิจกรรมสนับสนุนหลังการฝึกต่อเนื่องจากกิจกรรมการฝึกอบรม
ในการช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจนพัฒนาเป็นลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์
ซึ่งใกล้เคียงกับการพัฒนาด้านจิตพิสัยของบลูม โดยการจัดประสบการณ์ที่ช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าของ
การปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความเต็มใจที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงจนพัฒนาเป็นลักษณะนิสัย (Bloom,
1956 อ้างถึงใน ทิศนา แคมมณี, 2542) นอกจากนี้การจัดกิจกรรมในโปรแกรมได้ผ่านการตรวจสอบ
จากผู้เชี่ยวชาญถึงความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดกิจกรรมและความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
แนวคิด รวมถึง วิธีในการดำเนินกิจกรรม ถึงความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริง ประกอบกับการ
ใช้เวลาในการฝึกกิจกรรม ครั้งละ 90 นาที หรือ 1 ชั่วโมง 30 นาที ต่อ 1 วัน เป็นการกำหนดเวลาที่
เหมาะสมมีความสัมพันธ์ต่อความสามารถในการตั้งใจเรียนรู้และรับรู้ของวัยนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็น
วัยรุ่นตอนปลาย (มาลี จุฑา, 2544) ซึ่งสามารถเรียนรู้และรับรู้ได้ดีในช่วงเวลาดังกล่าว ซึ่งหากเป็น
ช่วงเวลาที่น้อยกว่านี้ นิสิตนักศึกษาจะยังไม่สามารถเรียนรู้ การพัฒนาจิตพิสัยได้ หรือ หากเป็นช่วงเวลา
ที่มากกว่านี้โดยมีการฝึกฝนในด้านเดียวอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาที่ใกล้เคียงกันภายใน 1 วัน จะส่งผล
ให้นิสิตนักศึกษา เกิดความเหนื่อยล้าและสับสนกับเนื้อหาจนเกินไปจึงไม่พร้อมสำหรับการเรียนรู้
เพราะฉะนั้น การเรียนรู้ที่ดีจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลมีความพร้อมในการรับรู้ ดังนั้นการกำหนดเวลาใน

การจัดกิจกรรมจึงมีความสำคัญโดยจัดให้เหมาะสมต่อการเรียนรู้ พร้อมทั้งคำนึงถึงวัยของนิสิต นักศึกษาที่มีความเกี่ยวข้องกับระยะเวลาในการเรียนรู้ (Erikson, 1968) เช่นเดียวกัน

ดังนั้น นิสิตนักศึกษาจะได้รับประโยชน์จากโปรแกรมได้อย่างแท้จริงโดยเข้าร่วมการฝึกกิจกรรม โปรแกรมให้ครบถ้วนทุกด้านตามกระบวนการ ซึ่งมีการจัดลำดับกิจกรรมในการฝึกตามหลักการเรียนรู้ ที่สามารถฝึกให้นิสิตศึกษาเกิดการพัฒนาด้านตนเองตามลำดับการเรียนรู้ที่เหมาะสมและเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้นิสิตนักศึกษาสามารถพัฒนาเจตคติเพื่อนำไปสู่การปรับพฤติกรรมได้ต่อไป

3.2 การทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

นิสิตนักศึกษาไทย

การทดลองในงานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองซึ่ง แบบแผนการทดลองแบบศึกษากลุ่มเดียววัดสองครั้ง (The One-Group Pretest-Posttest Design) ซึ่งผู้วิจัยได้พบข้อดีของการทดลองตามแบบแผนนี้ คือ มีการเปรียบเทียบจากข้อมูลในการวัดหรือทดสอบในครั้งแรกประกอบการพิจารณาว่า ผลการวัดหรือทดสอบหลังการทดลองเปลี่ยนแปลงหรือไม่อย่างไร ซึ่งการสรุปผลในการทดลองแบบนี้จะมีความชัดเจนว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดมาจากสิ่งทดลอง หากสามารถควบคุมปัจจัยแทรกซ้อนที่มีผลกระทบต่อความตรงภายในได้ เช่น สถานการณ์รอบ ๆ ตัว การวัดครั้งแรก เป็นต้น ทั้งนี้เครื่องมือที่ใช้วัด และมีปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความตรงภายนอก คือปฏิสัมพันธ์ระหว่างการวัดหรือทดสอบครั้งแรกกับสิ่งทดลอง และความลำเอียงในการเลือกตัวอย่างกับสิ่งทดลอง ดังนั้นในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงพัฒนาเครื่องมือในการวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้งหมด 2 ชุด โดยมีการประเมินผลจากตัวผู้เข้ารับการอบรมจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 1 และชุดที่ 2 รวมถึงบันทึกการสังเกตพฤติกรรม ซึ่งจะทำการทดลองนี้สามารถสรุปได้ว่าการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่มีการพัฒนาขึ้นนี้มีผลมาจากการเข้ารับการฝึกกิจกรรม โปรแกรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น

ผลการทดลอง พบว่า เมื่อนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้ารับการฝึกกิจกรรม โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สำนักมาตรฐานการศึกษา (2552), นันทิยา วชิลาภไพฑูรย์ , 2547 และสตอลทซ์ (Stoltz , 1997; Stoltz, 2000) ที่พบว่าโปรแกรมฝึกอบรมสามารถเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคลได้ จึงแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาสามารถเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคลได้ ซึ่งนำไปสู่ประเด็นการอภิปราย ดังต่อไปนี้

จากการทดลอง พบว่าการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคลสามารถพัฒนาได้โดยพิจารณาจากธรรมชาติและพื้นฐานความสามารถเดิมของแต่ละบุคคลในการคิดและตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคที่เผชิญ ซึ่งสอดคล้องกับสตอลทซ์ (Stoltz,1997) ที่ค้นพบวิธีคิดและตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคที่แตกต่างกันตามลักษณะการแบ่งคน 3 ประเภท คือ 1.คนไม่สู้ (Quitter) 2.คนตั้งแคมป์ (Camper) และ 3.คนปีนเขา (Climber) โดยสามารถนำมาเปรียบเทียบ กับกลุ่มตัวอย่างการทดลองในงานวิจัย ดังนี้

ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก เปรียบได้กับ คนประเภทที่ 1 คือ คนไม่สู้ (Quitter) โดยมีลักษณะใจไม่สู้ยอมแพ้ง่าย ไม่ชอบทำอะไรที่ยากลำบาก จึงมักจะหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหา ต่อมาเมื่อ เข้าร่วมทดลองกิจกรรม โปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเพิ่มขึ้นจากเดิมโดยมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง เปรียบได้กับคนประเภทที่ 2 คือ คนตั้งแคมป์ (Camper) ที่มีความกระตือรือร้นในปัญหาและอุปสรรคใหม่ ๆ เป็นครั้งคราว โดยสังเกตความถี่พฤติกรรมจะมีมากที่สุดในการจัดกิจกรรมฝึกอบรมช่วงแรก ต่อมาเริ่มลดน้อยลงโดยมีการพัฒนาที่ต่อเนื่องซึ่งระดับความถี่พฤติกรรมยังอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน จากนั้นเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม **สนับสนุนหลังการ** ฝึกนิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในแต่ละด้านเพิ่มมากขึ้นโดยมีระดับสูงกว่าการเข้ากิจกรรมฝึกอบรมในทุกด้าน โดยเฉพาะในช่วงกลางของกิจกรรม นิสิตนักศึกษามีการพัฒนาสูงขึ้นเรื่อย ๆ เปรียบได้กับคนประเภทที่ 3 คือ คนปีนเขา (Climber) ที่มีความเพียรพยายาม ต่อสู้กับปัญหาโดยไม่ยอมแพ้ โดยมีการพัฒนาศักยภาพของตนไปสู่ความสำเร็จสูงสุด

จากข้อมูลข้างต้นพบว่ากิจกรรมฝึกรอบรมช่วยพัฒนาให้บุคคลมีระดับความสามารถเพิ่มขึ้นทั้งนี้จะพัฒนาได้ในระดับใดนั้นมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยพื้นฐานเดิมของแต่ละบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับ ชูชัย สมितिไกร (2551) เกี่ยวกับวิธีการฝึกรอบรมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ควรคำนึงถึงภูมิหลังของผู้เข้ารับการอบรม และสอดคล้องกับงานวิจัยของวันเพ็ญ วิวิศศิริ (2550) ที่พบว่า ปัจจัยเดิมของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ การศึกษาและประสบการณ์ทำงาน มีผลต่อการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคล ทั้งนี้พิจารณาจากผลการทดลองของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ ซึ่งมีปัจจัยพื้นฐานเดิม คือ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก ต่อมาเมื่อได้เข้าร่วมทดลองกิจกรรมโปรแกรมในช่วงของการฝึกรอบรม จำนวน 17 ครั้ง กลุ่มตัวอย่างสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเพิ่มขึ้น ทั้งนี้สามารถพัฒนาได้ในระดับปานกลาง ยังไม่สามารถพัฒนาได้ในระดับสูง หรือ สูงมาก ภายในระยะเวลาที่กำหนด

ต่อมาเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมในส่วนของการเล่นสนับสนุนหลังการฝึก จากการสังเกตบันทึกความถี่ของพฤติกรรมในช่วงแรกของกิจกรรม (ครั้งที่ 20-22) กลุ่มตัวอย่างยังมีการพัฒนาระดับความสามารถน้อยกว่าครั้งสุดท้ายที่ทำกิจกรรมการฝึกรอบรม (ครั้งที่ 18-19) ทั้งนี้สืบเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างได้พักหนึ่งสัปดาห์เพื่อติดตามความคงอยู่ของพฤติกรรมหลังฝึกรอบรม เมื่อกลับมาทำกิจกรรมอีกครั้งจึงอยู่ในระยะปรับตัวเพื่อทบทวนการเรียนรู้ที่ผ่านมา ต่อมาเมื่อทำกิจกรรมในช่วงกลางไปจนถึงช่วงสุดท้าย (ครั้งที่ 23-27) กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยมีการพัฒนาระดับความสามารถในระดับสูงขึ้นในแต่ละครั้ง ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบการแสดงระดับความสามารถ ระหว่างช่วงทำกิจกรรมฝึกรอบรมกับช่วงทำกิจกรรมสนับสนุนหลังการฝึก (รายละเอียด หน้า 243 – 244) มีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด โดยกลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาระดับความสามารถในการทำกิจกรรมสนับสนุนหลังการฝึกเพิ่มขึ้นและสูงกว่าการทำกิจกรรมฝึกรอบรมในทุกด้าน

จากการทดลองกิจกรรมโปรแกรม พบว่ากิจกรรมฝึกรอบรมสามารถเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคลได้จากเดิม ซึ่งจะพัฒนาเพิ่มขึ้นในระดับมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยพื้นฐานของบุคคลและวิธีการฝึกที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้และรับรู้ของบุคคล หากต้องการให้ได้รับการพัฒนาให้มีความสามารถในระดับที่คาดหวัง อาจต้องมีการขยายเวลาในการทำกิจกรรมฝึกรอบรมเพิ่มขึ้น และปรับกิจกรรม รวมถึงวิธีการฝึกรอบรมสำหรับมุ่งพัฒนาเฉพาะกลุ่ม เช่น

นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในระดับต่ำและต่ำมาก เป็นต้น หรือให้ เข้าร่วมกิจกรรมสนับสนุน หลังการฝึกเนื่องจากช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการพัฒนาความสามารถในระดับที่พึงประสงค์ต่อไปได้ ซึ่งคล้ายคลึงกับทฤษฎีของ แจมมณี (2542) การดำเนินการหลังการจัดกิจกรรมพัฒนาจิตพิสัย มีการจัด กิจกรรมให้ผู้เรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยจัดระบบการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง และมีการเสริมแรงที่เหมาะสมในการพัฒนาให้มีลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์

ข้อค้นพบที่ได้จากการทดลองกิจกรรมโปรแกรม คือ การสร้างเสริมความสามารถในการ เจริญอุปสรรคสามารถช่วยให้นิสิตนักศึกษามีความสามารถในการเจริญอุปสรรคเพิ่มขึ้น โดยให้เข้า ร่วมกิจกรรมการฝึกอบรมทั้งนี้ควรเข้ารับการฝึกอบรมให้ครบทุกด้านตามองค์ประกอบในโปรแกรม และเพื่อให้นิสิตนักศึกษาเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในระดับที่คาดหวัง ควรมีกิจกรรมสนับสนุนหลัง การฝึก หรือกิจกรรมส่งเสริมหลังการฝึกที่เหมาะสมต่อบริบทของนิสิตนักศึกษา (Chickering & Reisser, 1993) เพื่อเป็นการทบทวนและทำให้พัฒนาความสามารถของตนต่อไป ซึ่งช่วยให้นิสิต นักศึกษาได้พัฒนาความสามารถตามศักยภาพสูงสุดที่พึงมีของตนเอง

นอกจากนี้ ผู้วิจัยพบว่า การนำแนวคิดทางศาสนา มาประกอบการวิเคราะห์เพื่อ สร้างเสริมความสามารถในการเจริญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยสามารถพัฒนาให้เกิด ความสามารถในการเจริญอุปสรรคต่อไปได้ ทั้งนี้สามารถพิจารณาจากจัดกิจกรรมการฝึกอบรม การ สร้างเสริมความสามารถในการเจริญอุปสรรคในองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ตนเอง ด้าน ความอดทน ด้านความพากเพียร ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา และด้านความรับผิดชอบ ได้ นำแนวคิดศาสนาเข้ามาร่วมในวิธีการการฝึกอบรมในทุกด้าน ดังนี้

1) การสร้างเสริมความสามารถในการเจริญอุปสรรคด้านการรับรู้ตนเอง

การใช้กรณีศึกษา ในการสะท้อนตนเองให้รับรู้ความสามารถในการควบคุมตนเองใน การเผชิญปัญหาและอุปสรรคจะช่วยให้วิเคราะห์ความสามารถในการควบคุมตนเองในการเผชิญ ปัญหาและอุปสรรค รวมถึงการทำกิจกรรมสำหรับฝึกตนเอง โดยใช้หลักธรรมด้านสติสัมปชัญญะ ให้ มีสติในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต โดยระลึกถึงคุณธรรมและผู้มีพระคุณ ได้แก่ บิดามารดา เป็นต้น จะสามารถทำให้มีสติในการควบคุมตนเองให้สามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้

(พระราชวรมุนี, 2529; พระเมธี ธรรมาภรณ์ (ประยูร ชมมจิตโต, 2539; พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2554) รวมถึงหลักศรัทธาข้อที่ 6 ถึงการยอมรับสภาพความเป็นจริงและเสริมสร้างกำลังใจโดยมีเจตคติที่ดี (ภัทรพร สิริกาญจนะ, 2546: อนันต์ อมาตยกุล, 2554)

2) การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านความอดทน

การสร้างเสริมให้นักศึกษาเกิดความอดทนทางจิตใจโดยการนำหลักคำสอนทางศาสนาที่ประมวลเป็นหลักสากลมาเป็นแนวคิดในการฝึกควบคุมจิตใจให้เข้มแข็งจะช่วยให้สามารถอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจได้ (สมาคมพระคริสตธรรมไทย , 2514 ; สมาคมพระคริสตธรรมในประเทศไทย , 2518 ; พระพุทธรังษิณี, 2545 ; ศักดา เศรษฐวิเศษ, 2546 อ้างถึงใน อัลกุรอาน 4:58 ; มารศรี กลางประพันธ์, 2548) นอกจากนี้การฝึกวิธีการคิดในการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจมีความหวังในชีวิตโดยการนำหลักคำสอนทางศาสนาที่วางแนวทางไปสู่การปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี (พระพุทธรังษิณี, 2545; พระมหาจันทร์ทองวิชาเดช, มารศรี กลางประพันธ์, 2548; ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, 2551; กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกายแคลิฟอร์เนีย, 2550) รวมถึงการฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมการคิดดี กระทำในสิ่งที่ดี และสร้างคุณค่าให้กับตนเองและสังคม (ศักดา เศรษฐวิเศษ, 2546 อ้างถึงใน อัลกุรอาน 4:58) จะทำให้สามารถมีความอดทนทางจิตใจด้วยการมองโลกในแง่ดีอย่างมีกำลังใจและมีความหวังในการดำเนินชีวิต

ส่วนการสร้างเสริมให้เกิดความอดทนทางกายสามารถฝึกได้โดยการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกความอดทนในการปรับและควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในกฎกติกาของกลุ่มคนในสังคมโดยใช้หลักขันติธรรม (พระพุทธรังษิณี, 2546; จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2550) สามารถทำให้เกิดความอดทนทางกายโดยสามารถเผชิญภาวะอุปสรรคที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางกาย และอดทนต่อความลำบากตรากตรำได้

3) การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านความพากเพียร

การฝึกวิธีการรู้และบรรลุเป้าหมายในชีวิตที่มุ่งหมายด้วยการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองทำให้บุคคลสามารถมีความพยายามโดยการมีแรงจูงใจทำเพื่อคนที่นักศึกษารักและเคารพมากที่สุด โดยใช้หลักวิริยะ คือ ความพากเพียรมุมานะไม่ท้อถอย และหลักจิตตะ คือ การมีใจฝึกฝนงานที่ทำโดยใช้สติปัญญาทำให้สำเร็จ (พระราชวรมุนี, 2529; พระประชิดธมมวโร, 2548; พระอาจารย์มิตซูโอะคเวส

โก, 2552) รวมถึงหลักอะมานะห์โดยปฏิบัติงานให้สำเร็จโดยไม่ท้อแท้ ทำงานให้สำเร็จจุล่งตามที่ได้รับมอบหมายเต็มกำลังความสามารถของตนเอง (มานี ชูไทย , 2532; อะห์หมัด ยี่สุนทรง , 2546; ศักดา เศษวิเศษ, 2546 อ้างถึงใน อัลกุรอาน, 4:58)

4) การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านความสามารถแก้ไขปัญหา

การฝึกควบคุมตนเองและแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค และการฝึกสมาธิรู้ตัวกำหนดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลด้วยการเจริญสติ (พระพุทธยานันทภิกขุ, 2546 ; จีรัชกาล พงศ์ภคเธียร, 2550) เป็นการฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค และช่วยฝึกสมาธิมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ซึ่งช่วยให้สามารถมีสติในการเผชิญปัญหาโดยสามารถควบคุมอารมณ์ในด้านลบที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ จากนั้นให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการมีเจตคติที่ดี การมองโลกในแง่ดี ต่อสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว โดยการใช้กรณีตัวอย่างฝึกการวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ไขปัญหาการฝึกเจตคติที่ดีโดยการมองโลกในแง่ดี ทั้งนี้เพื่อเป็นการฝึกวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ไขปัญหาโดยสามารถเข้าใจวิเคราะห์และเชื่อมโยงตามหลักเหตุและผลแห่งความเป็นจริงของอริยสัจสี่ (พระราชวรมุณี, 2529 ; พระสมุห์สุนทรภิกขาโต, 2547 ; พระอุทิศภิวโร, 2547) ทำให้นักศึกษาสามารถมีสติในการเผชิญปัญหาด้วยการมีวิจาร์ณญาณที่มีเหตุผลและมีเจตคติที่ดี

5) การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านความรับผิดชอบ

การใช้สถานการณ์จำลองเหตุการณ์ให้นักศึกษาเผชิญปัญหาและอุปสรรคโดยฝึกการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ตามหลักอริยสัจสี่ (มรรค) (พระราชวรมุณี, 2529 ; สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาปรินายก, 2540 ; พระประชิด ฑมมวโร, 2548) รวมถึงการมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการกระทำของตนเองในหลักจริยธรรมคำสอน คริสตธรรม (ซิลป์ชัย เชาวน์เจริญรัตน์ , 2549; กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, 2550; สาธัญญ บุญเกียรติ, 2554) และการมีความรับผิดชอบต่อการทำงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายตามหลักอะมานะห์ ((มานี ชูไทย , 2532; อะห์หมัด ยี่สุนทรง , 2546; ศักดา เศษวิเศษ, 2546 อ้างถึงใน อัลกุรอาน 4:58)

ทั้งนี้จากการพิจารณาบันทึกความถึพฤติกรรมจากการทำกิจกรรมร่วมกับวิธีการจัดกิจกรรม โปรแกรมซึ่งได้สอดแทรกแนวคิดทางศาสนาประกอบวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถของนิสิตนักศึกษาไทยได้อย่างต่อเนื่อง พบว่า ในช่วงกิจกรรมฝึกรวมกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเพิ่มขึ้นไม่มากโดยมีระดับใกล้เคียงกันในการฝึกแต่ละด้าน ต่อมาเมื่อกลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมในช่วงสนับสนุนหลังการฝึก และพิจารณาความถึพฤติกรรมความสามารถ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเพิ่มขึ้นจากเดิมมาก โดยมีระดับการพัฒนาสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องไปจนถึงการทำกิจกรรมในครั้งสุดท้าย (ครั้งที่ 27) ซึ่งการพัฒนาพฤติกรรมที่ดีขึ้นในช่วงสนับสนุนหลังการฝึกมีผลมาจากการฝึกรวมในกิจกรรมช่วงแรกโดยในช่วงนี้จะยังไม่ปรากฏผลการพัฒนาพฤติกรรมในระดับมาก เนื่องจากเป็นช่วงบ่มเพาะให้เกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาเจตคติไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ซึ่งจะเห็นผลปรากฏหลังจากการฝึกครบกระบวนการ จากข้อค้นพบดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าแนวคิดศาสนาสามารถส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้อย่างต่อเนื่อง

จากข้อมูลทั้งหมดดังกล่าวข้างต้น แสดงว่าการวิจัยในครั้งนี้ได้ผลสำเร็จ เนื่องจากภายหลังการเข้าร่วมทำกิจกรรม โปรแกรม นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคดีขึ้น ผลการวิจัยดังกล่าวจึงสนับสนุนให้เห็นถึงความเป็นไปได้ของโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยในการนำมาใช้พัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา ไทยได้

ดังนั้น สิ่งที่ได้จากการวิจัยนี้ คือ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคแนวทางใหม่ ที่มีแนวคิดร่วมระหว่างตะวันตกและตะวันออกโดยมีความครอบคลุมและเหมาะสมกับบริบทของนิสิตนักศึกษาไทย และมีความเป็นไปได้ที่จะสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยได้จริง

ข้อเสนอแนะ

จากการทำวิจัยในครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคขึ้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 สำหรับอาจารย์ บุคลากร ตลอดจนผู้ที่สนใจ จะนำโปรแกรมไปใช้กับนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ควรศึกษารายละเอียดของกลุ่มในโปรแกรมก่อน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการนำไปใช้อย่างถูกต้อง และเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการอบรมอย่างแท้จริง โดยเฉพาะวิทยากรมีส่วนสำคัญมากในการดำเนินกิจกรรมใน โปรแกรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ ดังนั้น ควรเตรียมทีมวิทยากรที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดในโปรแกรมฯ หรือมีคุณสมบัติใกล้เคียง ทั้งนี้ วิทยากรควรศึกษาทฤษฎีและองค์ประกอบของการฝึกอบรม และศึกษาวิธีการดำเนินกิจกรรมในขั้นตอนต่าง ๆ ให้เกิดความเข้าใจอันดี อันจะทำให้การดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมฯ ลุล่วงไปด้วยดี

1.2 โปรแกรมจากผลการวิจัยนี้ เป็น โปรแกรมที่มุ่งพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมให้ดีขึ้น จึงใช้เวลาพอสมควร ซึ่งอาจมีผลต่อการให้ความร่วมมือของนิสิตนักศึกษา เนื่องจากนิสิตนักศึกษาอาจจะไม่ตั้งใจในการทำกิจกรรมได้ตลอดระยะเวลาที่กำหนดในโปรแกรม ดังนั้น ควรมีการสร้างแรงจูงใจให้นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมการฝึกอบรมใน โปรแกรมอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง เช่น การทำให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ที่จะได้รับซึ่งจะมีผลดีต่อตนเอง การให้กำลังใจ มีความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีและเข้าใจในปัญหาของนิสิตนักศึกษา รวมถึงการยกย่อง ชมเชย ให้รางวัล เมื่อนิสิตนักศึกษามีผลงานหรือมีพฤติกรรมที่น่าชื่นชม

1.3 การกำหนดช่วงเวลาที่เหมาะสมจะช่วยให้การดำเนินกิจกรรมบรรลุผลได้ดี เนื่องจากในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเวลาเป็นช่วงหลังเลิกเรียนในช่วง 16.00 น.-18.00 น. ซึ่งในช่วงแรก หรือบางช่วง จะมีนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมบางส่วน จะมีท่าทางเหน็ดเหนื่อย และให้ความสนใจในการทำกิจกรรมใน โปรแกรมน้อย ดังนั้นเพื่อป้องกันการเกิดตัวแปรแทรกซ้อน ควรมีวิธีการ

ผ่อนคลายความเหนื่อยล้าและความเครียดจากการเรียนของนักศึกษาผู้เข้าอบรมก่อน โดยการเตรียมห้องพักเพื่อนั่งพักผ่อนตามอัธยาศัย หรือให้นักศึกษาได้พูดคุยทักทายกัน พร้อมทั้งเตรียมอาหารว่างและเครื่องดื่มให้รับประทานก่อนเข้ารับการศึกษาฝึกอบรมกิจกรรมในโปรแกรม หรือการจัดเวลาในการฝึกอบรมที่นิสิตนักศึกษามีความพร้อม ซึ่งอาจจะเป็นช่วงเวลาที่นิสิตนักศึกษาที่มีความพึงพอใจร่วมกัน โดยเป็นช่วงที่ไม่มีเรียนและมีเวลาตรงกัน

1.4 โปรแกรม นี้เหมาะกับการฝึกอบรมนิสิตนักศึกษาจำนวนกลุ่มประมาณ 30 -40 คน โดยไม่ควรมีจำนวนมากเกินกว่านั้น เนื่องจากวิทยากรผู้อบรมจะควบคุมการฝึกอบรมได้ยาก เพราะการฝึกอบรมใน โปรแกรม มีวิธีการให้ผู้เข้าฝึกอบรมได้ลงมือปฏิบัติค่อนข้างมาก และค่อนข้างใช้เวลา จึงสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคลได้

1.5 จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาได้ ดังนั้นควรส่งเสริมให้ฝ่ายการพัฒนานิสิตนักศึกษาในแต่ละคณะหรือฝ่ายกิจการนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย นำไปใช้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาในทุกชั้นปี เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของบัณฑิตในอนาคต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการเตรียมตัวให้นิสิตนักศึกษาที่มีความพร้อมในการปรับตัวเพื่อเป็นบัณฑิตที่มีความพร้อมสำหรับสถานการณ์ในปัจจุบันและอนาคตที่จะมีการเปลี่ยนแปลง โดยมีผลกระทบในด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม วัฒนธรรม รวมถึงด้านการศึกษา ดังเช่น การรวมตัวกันเป็นประชาคมอาเซียนในไม่ช้านี้ (สำนักยุทธศาสตร์อุดมศึกษาแห่งประเทศไทย, 2553)

1.6 หลักการ แนวคิด และวิธีการในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของงานวิจัยนี้สามารถให้อาจารย์ผู้สอนนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนปกติในชั้นเรียน ทั้งนี้ อาจารย์ผู้สอนอาจจะทำวิจัยในชั้นเรียนเพื่อศึกษาปัญหาของนิสิตนักศึกษาที่ตนสอน และนำแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเฉพาะด้านที่สอดคล้องกับปัญหานั้น ไปใช้ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากผลการวิจัยในครั้งนี้ หลังการฝึกอบรมในโปรแกรม ได้มีการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงและทบทวนสิ่งที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมฯ โดยให้พฤติกรรมคงอยู่และมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษาต่อไปโดยมีการสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ด้วยการให้คำปรึกษา ซึ่งการติดตามผลดังกล่าวมีระยะเวลาไม่มากและมีเพียงช่วงหนึ่งซึ่งทำให้ไม่ได้ข้อมูลในการคงทนหรือความก้าวหน้าของพฤติกรรมเท่าที่ควร ดังนั้นควรมีการติดตามและประเมินผลในระยะยาวต่อเนื่องเพื่อประเมินพัฒนาในกรณีรายบุคคลและกลุ่มสาขาวิชาที่นิสิตนักศึกษาศึกษาต่างกัน เพื่อให้ได้ข้อสรุปปรากฏการณ์ที่ชัดเจนและเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยพัฒนาต่อไป

2.2 การทำวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมจะทำให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้นหากมีการศึกษาวิจัยโปรแกรม ให้มีบริบทในการนำไปใช้ในสถานการณ์ปัจจุบัน เช่น การปรับบริบทในโปรแกรม การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยให้เหมาะสมในการปรับตัวและเตรียมความพร้อมต่อสภาพแวดล้อมที่เป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิตเมื่อเป็นสมาชิกเครือข่ายสมาคมอาเซียน เป็นต้น

2.3 หากมีการนำงานวิจัยนี้ไปวิจัยพัฒนาต่อไป ควรมีการทดลองศึกษาเปรียบเทียบ 2 กลุ่ม โดยมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อสามารถเปรียบเทียบระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) ในการสรุปถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดเป็นผลมาจากสิ่งทดลองได้ชัดเจนขึ้น ทั้งนี้อาจมีการศึกษาโดยการสุ่มสี่กลุ่มแบบโซโลมอน (The Randomized Solomon Four-Group Design) ซึ่งมีข้อดี คือ สามารถควบคุมและตรวจสอบปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อความตรงภายในได้ทั้งหมด และสามารถควบคุมอิทธิพลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างการวัดก่อนการทดลองกับสิ่งทดลอง ผลการวิจัยจึงมีความตรงภายในสูงในการสรุปความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปรตาม (วรรณี แกมเกตุ, 2551)

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กฤตนิ ตรงสิทธิรักษ์. 2546. การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชา
อุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กองวิชาการมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย. 2550. วิชาศาสนศึกษา. ปทุมธานี: ชมรม
ประสานงาน ดีโอยู (DOU).

กิตติมา อมรทัต แปลจาก นาสีรุคดิน อัล-ก็อฎฎีออบ. 2545. มุสลิมในอุดมคติ. กรุงเทพมหานคร:
มีเดียเทค.

ข่าวสด. 2552. นักศึกษายิงตัวตายดับเครียด ครีโอลเปรียน. ข่าวสด. (20 ธันวาคม 2552): 1.

ข่าวสด. 2553. นักศึกษาพยาบาลเครียดให้รถไฟทับ. ข่าวสด. (25 มิถุนายน 2553): 1.

ข่าวสด. 2553. สาวราชภัฏผูกคอตาย. ข่าวสด. (14 มกราคม 2553): 15.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. 2542. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ
พุทธศักราช 2542. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

คมชัดลึก. 2551. ฆ่าตัวตายแฟนนักศึกษามหาวิทยาลัย. คมชัดลึก. (21 สิงหาคม 2551): 1.

คัมภีร์. 2547. พระคริสตธรรมคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่. กรุงเทพมหานคร: อาร์ เซอร์ เอส
เดอมอส.

จินตนา ธนวิบูลย์ชัย. 2540. คุณสมบัติในการวัดและคุณภาพของมาตรวัดเจตคติเชิงจริยธรรม
ด้านความรับผิดชอบต่อที่สร้างขึ้นโดยประยุกต์วิธีการของธอร์นไคล์. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการทดสอบและวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.

จิรกร กาญจนชัยรัตน์. 2549. นักเผยแพร่วิทยาศาสตร์นิยายโปรแตสแตนท์กับบทบาทในการ
ขัดเกลาสังคม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาสังคมศาสตร์เพื่อการ
พัฒนาโครงการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.

จิรัฐกาล พงศ์ภคเชียร. 2550. การวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาพัฒนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

- ชมพูนุช เตชะนัคดา. 2550. การรับรู้ความสามารถของตนเองกับความสามารถในการชนะ
อุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา อำเภอเมือง จังหวัด
ลำปาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชัยเสถียร พรหมศรี. 2548. Q ที่คุณควรมี. กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ชัชณมณ ชัยโยธา. 2550. ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของครูประถมศึกษา
กลุ่มรัตนโกสินทร์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา
วัดและประเมินผลการศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชูชัย สมितिไกร. 2551. การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐพันธ์ เขจรนันท์. 2544. การประเมินผลการฝึกอบรม. กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ณัฐพล แนวจำปา. 2540. การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์ปริญญา
โทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาอุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ครุณี ชูประยูร 2547. การน้อมนำสาระสำคัญของหลักธรรมในพระไตรปิฎกเพื่อพัฒนารูปแบบการ
พัฒนานิสิตนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาอุดมศึกษา
ภาควิชา โยบายการจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
- ดวงมณี จงรักษ์. 2549. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: ส.ส.ท.
- เดลินิวส์. 2553. นักศึกษาวิศวะฆ่าตัวตายเครียดจัด เรียนเกรดตก. เดลินิวส์. (11กรกฎาคม
2553): 1.
- เดลินิวส์. 2555. นักศึกษาปริญญาตรีเครียดสอบตกผูกคอตาย. เดลินิวส์. (28 พฤษภาคม 2555): 1.
- ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา. 2551. ศาสนาสำคัญของโลก. กรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ทิสนา เขมมณี. 2554. 14 วิธีสอนสำหรับครูมืออาชีพ. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิสนา เขมมณี. 2554. รูปแบบการเรียนการสอนทางเลือกที่หลากหลาย. พิมพ์ครั้งที่ 7.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิสนา เขมมณี. การปลูกฝังค่านิยมเศรษฐกิจพอเพียงด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ด้านจิตพิสัย.
วารสารวิชาการ. 2,11 (กรกฎาคมกันยายน2542): 2-20.
- เทิดศักดิ์ เดชคง 2544. จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญากรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มิ่งศิรินทร์.

- ไพบูลย์. 2552. นักศึกษาหนุ่มวิศวะแทงแฟนสาวด้วยความหึงหวง. ไพบูลย์. (28 ตุลาคม 2552): 1.
- ไพบูลย์. 2553. นิสิตสาวมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ดิ่งตึกสถาปัตย์ฆ่าตัวตาย. ไพบูลย์. (9 ธันวาคม 2553): 1.
- ไพบูลย์. 2556. นักศึกษาเครียดตั้งท้องฆ่าตัวตาย. ไพบูลย์. (18 กุมภาพันธ์ 2556): 1.
- ธัญชนก ชัยบุญกุล. 2550. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในการเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถในการเอาชนะต่ออุปสรรคที่มีผลต่อการปฏิบัติงานของหัวหน้าส่วน
สามมิตรมอเตอร์สแมคแพคเจอร์ริง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชา
จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ธิดารัตน์ บุญนุช. 2543. การพัฒนากิจกรรมนิสิตนักศึกษา. ส่วนวิจัยและพัฒนาสำนักมาตรฐาน
อุดมศึกษาทบวงมหาวิทยาลัย.
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ และทิพย์สุดา เมธีพลกุล. เขาวนในการแก้ปัญหา(AQ) เขาวนอารมณ์
(EQ) ของนักธุรกิจเชื้อสายจีน. วารสารเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ศึกษา. 16,1 (พฤษภาคม –
สิงหาคม 2554): 1-15.
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2546. ใน เอกสารประกอบการฝึกอบรม เรื่อง AQ เขาวนแห่งความอด
กรุงเทพมหานคร : คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (อัครา)
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สัมภาษณ์. 30 พฤษภาคม 2554.
- นภดล โชติภานิชย์. 2549. การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการ
เรียนของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันทยา วชิรลาภไพฑูรย์. 2547. การเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
โดยการเรียนรู้พฤติกรรมในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกรณีศึกษาเยาวชนกระทำ
ผิดชาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและ
องค์การคณะศิลปศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นิกา พรฤกษ์งาม. 2543. บทความเรื่อง “ศาสนาคริสต์นิกายคาทอลิก”: บทแปล และบัญชีศัพท์
เฉพาะทางศาสนา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์.
- นุชดี อุปภัย. 2555. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: วีพริ้นท์.
- เนชั่น. 2550. ฆ่าแฟนสาวราชภัฏ. เนชั่น. (8 มิถุนายน 2550): 1.

- บรรจง บินกาซัน. 2536. อิสลามสำหรับผู้เริ่มสนใจอิสลาม. กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์
การพิมพ์.
- บรรจบ บรรณรุจิ. อาจารย์ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
สัมภาษณ์. 10 มิถุนายน 2554.
- ประทุมมาศ ศรีวิชัย. 2530. การศึกษาความอดทนในการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียนที่มีภูมิหลัง
ต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครี
นทร วิโรฒประสานมิตร.
- ปาริชาติ สุวรรณบุบผา. คณะกรรมการหลักสูตรศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล.
สัมภาษณ์. 15 มิถุนายน 2554.
- ผู้จัดการ. 2552. ปัญหาการศึกษาทะเลาะวิวาท. ผู้จัดการ. (2 กุมภาพันธ์ 2552): 1.
- ฝ่ายวิชาการเอ็กซ์เพอร์เน็ท แพลและเรียบเรียงจาก Instant Teamwork โดย Brian Clegg&Paul
Birch (1998). 2551. เกมและกิจกรรมพัฒนาทีมงาน. กรุงเทพมหานคร: ชรรคมกล
การพิมพ์.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภณ. 2544. การให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: พัฒนาศึกษา.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. 2549. ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์. คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
สัมภาษณ์. 7 มิถุนายน 2554.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). 2531. กรรมตามนัยแห่งพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์
พรินติ้งกรุ๊ป.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). 2531. พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: รุ่งวัฒนา.
- พระประชิด ชมมวโร (ผาดากแดด). 2548. มนทัศน์เรื่องญาณในคำสอนพระพุทธศาสนาเถรวาท
การศึกษาเชิงวิเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). 2553. พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่
15. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). 2554. พุทธธรรม(ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ 26.
กรุงเทพมหานคร: ชรรคมสภา.
- พระพุทธรังษามุนี. 2545. ทีปธรรมเทศนา โอวาท คติธรรมของพระพุทธรังษามุนี.
กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

- พระมหาขันทอง วิหาเดช. 2545. การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันตในพุทธศาสนาเถรวาท.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา คณะศิลปศาสตร์
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระมหาจำเริญน้อย วชิรวโส (สิงห์รักษ์). 2545. ทัศนคติในการนำหลักธรรมทางพระพุทธ
 ศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิต:ศึกษาเฉพาะกรณีนักศึกษาสถาบันราชภัฏกำแพงเพชร
 จังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาพุทธศาสนศึกษา
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต). 2539. สติในชีวิตประจำวัน. พิมพ์ครั้งที่ 2.
 กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- พระราชวรมนี. 2529. พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระสมุห์สุนทร อภิชาโต (ศรีทา). 2547. ศึกษาวิเคราะห์ความเป็นสากลของพุทธศาสนา.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระสุธีธรรมานวัตร (เทียบ สิริญาโณ). คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 ราชวิทยาลัย. สัมภาษณ์. 3 มิถุนายน 2554.
- พระอาจารย์मितชูโอะ เกวสโก. 2552. พิมพ์ครั้งที่ 43. สาระแห่งชีวิตคือรักและเมตตา.
 กรุงเทพมหานคร: สามลดา.
- พระอาจารย์मितชูโอะ เกวสโก. 2553. พิมพ์ครั้งที่ 24. มีขันตคือให้พรแก่ตนเอง. กรุงเทพ
 มหานคร: สามลดา.
- พระอุทิศ อภิวิโร (มีดี). 2547. การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาชีวิตและเศรษฐกิจ.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พสิน แดงจวง. 2551. แนวคิดเกี่ยวกับสันติภาพและความอดทน: สิ่งที่ขาดหายไปจากการจัด
 การศึกษาระดับอุดมศึกษา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [http://pasincels.blogspot.com/
 2008/12/blog_post.html](http://pasincels.blogspot.com/2008/12/blog_post.html) [13 พฤศจิกายน 2552]
- พาสนา ผโลศิลป์. 2535. การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย.

- พีรภาวี่ ลิมนปวัศส์. 2549. ความเครียด การจัดการความเครียด และการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พุทธทาสภิกขุ. 2538. ปฏิจจนสมุปบาท คืออะไร. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: เพลโล่.
- พุทธทาสภิกขุ. มปป. กฎแห่งกรรม. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- เพิ่มพูน แพนศรี. 2551. การสำรวจทัศนคติของนักเรียนนักศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการทะเลาะวิวาท. ภาคนิพนธ์หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการจัดการทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ. 2547. รูปแบบการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ.ปยุตโต. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภคณัฐ สมนพงษ์ธรรม. 2551. การเปรียบเทียบคุณภาพของแบบวัดความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฝ่าอุปสรรคตามทฤษฎีของสโตลซ์ระหว่างมาตรฐานค่ากับแบบวัดชนิด สถานการณ์: การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการตอบสนองข้อสอบแบบพหุวิภาค. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาและประเมินผลการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภทรพร สิริกาญจน และคณะ. 2546. การประยุกต์ศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิต ความรู้พื้นฐานทางศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช 2545. ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษากรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มณฑนา ธรรมบุศย์AQ กับความสำเร็จของชีวิต.วารสารวิชาการ 4,9 (กันยายน 2544): 12-17.
- มานี ชูไทย. 2532. อิสลามธรรมนุญแห่งชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: เจริญผล.
- มารศรี กลางประพันธ์ 2548 การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจบัณฑิต, การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ
- มาลี จุฬา. 2544. การประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร: อักษราพิพัฒน์.
- มุขมมัด มะฮ์ดี อิบบี อิบิซร อัน นระอิก. 2547. จริยศาสตร์อิสลาม. กรุงเทพมหานคร: 14 พลับพลีเคชั่น.

- ยุทธนา ฉัพพรรณรัตน์. 2551. การพัฒนาโปรแกรมดนตรีบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าสำหรับนิสิตนักศึกษาไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุยฎีบัณฑิต, สาขาวิชาอุดมศึกษา ภาควิชา นโยบายจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชนิดา สบายวรรณ. 2547. การสร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ราตรี พงษ์สุวรรณ. การศึกษาปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เรวดีพรรณศรี รอบคอบ. 2551. การศึกษาวิวัฒนาการของบทบาทสตรีในการศึกษาระดับอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุยฎีบัณฑิต, สาขาวิชาอุดมศึกษา ภาควิชา นโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เริงฤทธิ พลนามอินทร์. 2552. ศาสนาศรีศตกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนของชุมชนในภาคอีสาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุยฎีบัณฑิต, สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2543. การวัดด้านจิตพิสัย. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- วรรณิ แกมเกตุ. 2551. วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. 2547. ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒนา ปัดถาวโร. 2552. ผลของกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วันเพ็ญ ยอดคง. 2550. ความสัมพันธ์ระหว่างความถนัดเฉพาะวิชาชีพพยาบาล เชาว์อารมณ์ความสามารถในการเผชิญ อุปสรรค จริยธรรมในวิชาชีพพยาบาล กับความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโร

- วันเพ็ญ วิวิชิตริ. 2550. การสร้างโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
 วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2543. การพัฒนานิสิตนักศึกษา. คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนานิสิตนักศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สัมภาษณ์. 1 มิถุนายน 2554.
- วิทยา นาควัชระ. 2544. วิธีเลี้ยงลูกให้ เก่ง ดี และมีสุข IQ EQ MQ AQ. กรุงเทพมหานคร: กู๊ดบุ๊ก.
 วิลเลียม, ดราเยนส เอ และเวลี แมทที คาร์คานเนน. 2551. เผชิญความทุกข์อย่างคริสตชน. แปลโดย สาธัญญ์ บุญเกียรติ. เชียงใหม่: วิทยาลัยพระคริสต์ธรรมแมคกิลวารี มหาวิทยาลัยพายัพ.
- วิสุทธิ วนาอินทรายุทธ. 2548. การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางจริยธรรม และความฉลาดในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2551. เขาวน้ออารมณ์ ดันนี่เพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต ฉบับปรับปรุงเพิ่มเอคิวและอีคิว. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วุฒิพงษ์ ยศลาสุโรดม. แปลจาก Geri E. McArdle, Ph.D. 2546. การวิเคราะห์ความจำเป็นในการฝึกอบรม. กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ศรีวรรณ มีคุณ. 2548. ปัญหาสังคมในกลุ่มวัยรุ่นและนิสิตนักศึกษา. วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม. 1,1 (มกราคม-เมษายน 2548): 17 - 24 .
- ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์. 2550. สุนทรียธรรม หลักธรรมเพื่อการอยู่ร่วมโลกเดียวกันอย่างสันติสุข. กรุงเทพมหานคร : โครงการจัดพิมพ์คบไฟ.
- ศศิธร แสงใส. 2550. การศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะบางประการกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ศักดิ์ดา เชะวิเศษ. 2546. อิสลามกับการพัฒนาตน ศึกษากรณีองค์กรนักศึกษามุสลิมระดับ
อุดมศึกษาใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชา
ศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สันสนีย์ นัตรคุปต์. 2545. เทคนิคการสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร:
สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอติเฟเบอร์น.
- ศิลป์ชัย เขาวนัเจริญรัตน์. 2549. หลักความเชื่อของคริสเตียน. กรุงเทพมหานคร: สถาบัน
คริสเตียนศึกษาและพัฒนาคริสตจักร.
- สโตลท์, พอล จี. 2551. เอคิวพลังแห่งความสำเร็จ. พิมพ์ครั้งที่ 3. แปลโดย ชีระศักดิ์
กำบรรณารักษ์. กรุงเทพมหานคร: ชรรคมล.
- สมชาติ กิจยรรยง. 2544. สูตรสำเร็จการจัดฝึกอบรม. กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. 2540. พระธรรมเทศนา
พระโอวาท. กรุงเทพมหานคร: อักษรไทย.
- สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. ม.ป.พ. กฎแห่งกรรม บุญเป็น
หลักใหญ่ของโลก. กรุงเทพมหานคร: ชรรคมสภา.
- สมสุดา ผู้พัฒน์ และศศิฉาย ชนามัย. 2547. ความอดทนแหล่งที่มาและปัจจัย. กรุงเทพมหานคร:
ภาควิชาอาชีวศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมาคมพระคริสตธรรมไทย. 2514. พระคริสตธรรมคัมภีร์. กรุงเทพมหานคร: สมาคม
พระคริสตธรรมไทย.
- สมาคมพระคริสตธรรมในประเทศไทย. 2518. พระคริสตธรรมคัมภีร์ ภาคพันธสัญญาเดิมและ
พันธสัญญาใหม่. กรุงเทพมหานคร: สมาคมพระคริสตธรรมในประเทศไทย.
- สมาธิตันส์. 2551. สถิตินักศึกษาฆ่าตัวตายปี พ.ศ.2546-2551. มติชน. (15 เมษายน 2551): 3-5.
- สาธัญญ์ บุญเกียรติ. คณบดีวิทยาลัยคริสเตียนแมคกิลวารี มหาวิทยาลัยพายัพ. สัมภาษณ์.
12 กรกฎาคม 2554.
- สาธาณสุข, กระทรวง. 2551. แนวโน้มการฆ่าตัวตาย. [Online]. แหล่งที่มา: <http://blog.eduzone.com/webter/98577> [2 มีนาคม 2556]
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ. 2551. กรอบแผนอุดมศึกษาระยะ
ยาว 5 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2551-2565). พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ. 2552. ข้อเสนอการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง(พ.ศ.2552-2561). พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ. 2553. แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ.2552-2559): ฉบับสรุป. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ. 2553. ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการขับเคลื่อนการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง พ.ศ. 2552. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ. 2552. สรุปผลการดำเนินงาน 9 ปีของการปฏิรูปการศึกษา (พ.ศ.2542-2551). พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: วิ.ที.ซี.คอมมิวนิเคชั่น.
- สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. 2552. การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.
- สิทธิโชค วรรณสันติกุล. 2549. จิตวิทยาสังคม:ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- สุขภาพจิต กรม. กระทรวงสาธารณสุข. 2553. ข่าวด้านสุขภาพจิตและจิตเวช. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th> [11 มิถุนายน 2553]
- สุชีรา ภัทรายุทธวรรตน์. 2551. คู่มือการวัดทางจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: มัลติคัลมีเดีย.
- สุกะ อภิญญาภิบาล. 2550. ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยบางประการกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. 2554. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่10. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสถียร พันธรังสี. 2534. ศาสนาเปรียบเทียบ. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สมาคมศิษย์เก่ามหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

- โสภิตา พุ่มดียิ่ง. 2547. การอนุমানสาเหตุความรับผิดชอบและการเผชิญปัญหาด้านการเรียนของ
นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนันต์ อมาตยกุล และคณะ. 2543. สู่ความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร: โครงการพัฒนาบัณฑิตอุดม
คติไทยส่วนวิจัย และพัฒนา สำนักมาตรฐานอุดมศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย.
- อนันต์ อมาตยกุล. อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาอิสลาม คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล. สัมภาษณ์. 6 มิถุนายน 2554.
- อนันต์ ดุลยพิริคิส. 2547. ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตน
ด้านการเรียน และนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่
แตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรรถพล ระวีโรจน์. 2547. ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนิสิตนักศึกษา
คณะสัตวแพทย์ชั้นปีที่ 6 ในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต,
สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- อะห์มัด ยี่สุนทรง. 2546. การนำเสนอแผนกลยุทธ์ในการพัฒนาค่านิยมสำหรับนิสิตนักศึกษา
ไทยมุสลิมในสถาบันอุดมศึกษาจำกัดรับแบบสมบูรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อับดุลเลาะห์ การ์รินา และสมเจตน์ นาคเสวี. 2551. รายงานการวิจัยเรื่องการยึดมั่นในหลักการ
ศาสนาของชาวไทยมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. ทุนอุดหนุนการวิจัย และ
พัฒนาวิทยา เขตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- อารี พันธุ์มณี. 2546. พ่อแม่ที่ลูกอยากได้. กรุงเทพมหานคร: ใยไหม.
- อิมรอน มะลูลีฟ. 2524. ศาสนาอิสลามเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราภาควิชา
ปรัชญาและศาสนา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อิมรอน มะลูลีฟ. 2539. ปรัชญาศาสนาอิสลาม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: อิสลามิต
อากาเดมี.
- อุษากร แซ่เหล้า. 2550. ความเครียดและการปรับตัวของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ภาษาอังกฤษ

- Albert. 1986. Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice – Hall.
- Archana Almenda. 2009. Development of a programme for enhancing the adversity quotient of Junior college student. Master of Education Department of Education S.N.D.T Women’s University, Mumbai (online). Available from: http://www.peaklearning.com/ag-researcher.research_completed.php (19 December 2010).
- Astin, Alexander W. 1993. What Matter & incollege. Sanfrancisco: Jossey-Bass Publisher.
- Bandura, Albert. 1997. Self-Efficacy:The Exercise of Control. New York: W.H.Freeman & Company.
- Bandura, Albert. 1977. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice – Hall.
Bandura,
- Butt D. 1974. The Training of Science & Self directed planning guide. New York: Harper & Row.
- Chickering, W. & Reisser. 1993. Education and Identity. Sanfrancisco: Jossey-Bass.
- Erikson, Erik H . 1968. Identity Youth & Crisis. New York : W.W. Norton & Company.
- Erikson, Erik H. 1963. Childhood & Society. Toronto: Norton.
- Gideon D. Markman. 1998. Adversity Quotient: The Role of Personal Bounce-Back Ability in New Ventur Formative. Entrepreneurial Studies, Rensselaer Polytechnic Institute [online]. Available from http://www.peaklearning.com/ag-researcher_research.completed.php [13 December 201].
- Glasser, W & Zunin, L.M. 1979. Reality Therapy. In R. Coreini (Ed) Current Psychotherapy. Itasca: Peacock.
- Glasser, W. 1984. Control Theory. A new explanation of how we control our lives: Newyork: Harper & Row.
- Glasser, William. 1975. Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry. New York : Harper&Row.

- Howard Edward Haller. 2008. Adversity & Obstacles in the Shaping of Prominent Leaders: A Hermeneutic Phenomenological Inquiry. Doctoral Dissertation in Leadership Studies, Leadership Success Institute and Gonzaa University [online]. Available from: http://www.peaklearning.com/ag-researcher_research.com_pleted.php [13 December 2010].
- Ian H Gotlib & Blair Wheaton. 1997. Stress and Adversity Over The Life Course. Cambridge : Cambridge University .
- Jasmine Engriquez. 2009. The Effect of Mentoring Program on Adversity Quotient of Freshman College Students. Bachelor of Arts in Psychology of First Asia Institute of Technology & Humanities [online]. Available from: http://www.peaklearning.com/ag-researcher_research_com_pleted.php [13 December 2010].
- Lea Daradal Canivel. 2010. Principal's Adversity Quotient: Styles, Performance and Practices. Master of Arts in Education in the Divison of Educational Leadership and Pffessional Services College of Education University of Philippines Diliman, Quezon City [online]. Available from: http://www.peaklearning.com/ag-researcher_research_completed.php [13 December 2010].
- Mark W. Williams. 2003. The relationship between principal response to Adversity & student Achievement. Doctorate of Education degree, Cardinal Stritch University, College of Education, Ed.D. in Leadership for the Advancement of Learning and Service.
- Maslow A.H. 1954. Motivation and Personality. New York: Harper & Row.
- McClelland, D.C . 1961. The Achieving Social. Princeton: D. Van Nostrand.
- McClelland, D.C. 1953. The Achievement Motive. New York: Appleton Century. Crofts.
- Monica Brannon Johnson. 2005. Optimism, Adversity, And Performance: Comparing Explanatory Style And AQ. Master of Arts The Faculty the Department of Psychology San Jose State University California.
- Nordby, J.Vernon & Hall, S.Calvin. 1974. A Guide to Psychologists and Their Concepts. Sanfrancisco: W.H.Freeman and company.
- Robert S. Feldman. 1996. The Psychology of Adversity. Massashusett: The University of

Massachusetts.

Stoltz Paul G & Erik Weihenmeier. 2006. Adversity Advantage. New York :
Fireside Rockefeller Center.

Stoltz Paul G. 1997. Adversity Quotient: Turning obstacles into opportunity. New York:
John Wiley.

Stoltz Paul G. 2000. Adversity Quotient @ Work: Make Everyday Challenges the Key to
Your Success. New York: Harper Collins.

Zhou, Huijuan. 2009. The Adversity Quotient and Academic Performance Among College
Student At St. Joseph's College, Quezon City. An undergraduate thesis Faculty of
The Department of Arts and Sciences. St. Joseph's College, Quezon city [online].
Available from [http://www.peaklearning.com/ag-researcher.research_
completed.php](http://www.peaklearning.com/ag-researcher.research_completed.php) [13 December 2010].

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือหลักที่ใช้ในการศึกษาตามรายวัตถุประสงค์การวิจัย

1. แบบสอบถามสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ นิสิตนักศึกษาไทย
2. แบบวิเคราะห์เนื้อหาสาระเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย
3. แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เรื่อง หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย
4. แบบบันทึกการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เรื่อง หลักการ แนวคิดและวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา
5. แบบสอบถามทัศนะผู้ทรงคุณวุฒิด้านเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปปฏิบัติ

แบบสอบถามสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ของนิสิตนักศึกษาไทย

หมายเลขผู้ตอบ

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบ

โปรดเลือกโดยทำเครื่องหมาย \surd ลงใน หรือ เติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ ชาย หญิง
2. นับถือศาสนา พุทธ คริสต์ อิสลาม อื่น ๆ.....
3. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี
4. ประเภทมหาวิทยาลัยที่ท่านกำลังศึกษา รัฐบาล เอกชน
5. ภูมิภาคของมหาวิทยาลัยที่ท่านกำลังศึกษา

<input type="checkbox"/> ภาคเหนือ	<input type="checkbox"/> ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
<input type="checkbox"/> ภาคกลาง	<input type="checkbox"/> ภาคใต้
6. ท่านกำลังศึกษาอยู่ใน

<input type="checkbox"/> กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ	คณะ.....สาขาวิชา.....
<input type="checkbox"/> กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี	คณะ.....สาขาวิชา.....
<input type="checkbox"/> กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	คณะ.....สาขาวิชา.....

ตอนที่ 2 คำชี้แจง : โปรดอ่านรายละเอียดของคำชี้แจงทั้งหมดก่อนลงมือทำ

1. แบบสอบถามสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา

ไทย เป็นมาตรฐานค่า มี 5 หน้า รวมทั้งหมด 74 ข้อ

ใช้เวลาในการทำ 20-30 นาที

2. ข้อมูลของนักศึกษาทุกคนจะเก็บเป็นความลับและไม่มีผลต่อการเรียนใด ๆ ทั้งสิ้น

3. ตัวแปรที่ศึกษา

1. ด้านการรับรู้ในตนเอง

2. ด้านความพากเพียร

3. ด้านความสามารถแก้ปัญหา

4. ด้านความรับผิดชอบ

5. ด้านความอดทน

6. ด้านอื่นๆ

4. โปรดเขียนเครื่องหมาย \checkmark ในช่องว่างที่นักศึกษามีปัญหาต่าง ๆ มากน้อยหรือไม่เพียงใด ดังนี้

หมายเลข 1 หมายถึง ไม่เป็นปัญหาเลย

หมายเลข 2 หมายถึง มีปัญหาบางครั้ง

หมายเลข 3 หมายถึง มีปัญหาปานกลาง

หมายเลข 4 หมายถึง มีปัญหาค่อนข้างมาก

หมายเลข 5 หมายถึง มีปัญหามาก

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4	5
1	ไม่สามารถจัดการกับปัญหาในชีวิตได้					
2	กลัวความล้มเหลว					
3	พึ่งพาตนเองไม่ได้					
4	ยอมแพ้ง่าย ๆ ถ้าเจอปัญหาที่แก้ไม่ตก					
5	หลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหากับความยุ่งยากต่าง ๆ					
6	ทำตัวไม่ถูกเมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด					
7	เครียดจนควบคุมตนเองไม่ได้					
8	ไม่ทราบว่าตนเองมีจุดเด่นและจุดด้อยด้านใด					
9	ไม่มั่นใจในความสามารถของตนในการทำสิ่งต่าง ๆ					
10	กังวลใจในผลลัพธ์ของงานที่ทำ					
11	สามารถทุ่มเทเวลานาน ๆ กับสิ่งที่ตั้งใจทำเพื่อคนที่รักได้					
12	รู้สึกหมดหวังเมื่อคะแนนสอบไม่ดี					
13	ขาดความมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ					
14	ไม่ชอบทำงานหนัก					
15	มาเรียนไม่สม่ำเสมอ					
16	พ้อถอยต่อปัญหาและอุปสรรค					
17	ขาดการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม					
18	ชอบความสะดวกสบาย					

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4	5
19	ทำงานตามอารมณ์					
20	ไม่เคยตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิต					
21	มักจะผลัดวันประกันพรุ่ง					
22	ไม่วางแผนเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง					
23	ล้มเลิกในสิ่งที่ตั้งใจจะทำบ่อยครั้ง					
24	สงสัยว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตหรือไม่					
25	สามารถคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาค้นหาได้หลากหลายวิธี					
26	มองปัญหาให้เป็นเรื่องท้าทายและสนุกกับการแก้ไขปัญหา					
27	พยายามมากขึ้นเมื่อเจอปัญหาที่ยากหรือคิดไม่ตก					
28	มีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาค้าง ๆ					
29	ใช้เหตุผลและประนีประนอมในการแก้ไขปัญหา					
30	มักจะจัดการกับปัญหาค้าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
31	มักจะเปรียบเทียบผลลัพธ์แต่ละวิธีในการแก้ไขปัญหาค้าง ๆ					
32	มีวิธีการผ่อนคลายโดยทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ					
33	สามารถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี					
34	วิตกกังวลถึงปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น					
35	โมโหและพุดไม่ดี ทำกริยาก้าวร้าวกับคนรอบข้างเมื่อแก้ปัญหาค้าง ๆ ไม่ได้					
36	ปัญหาและอุปสรรคส่งผลให้ระบบการกินการนอนแปรปรวน					

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4	5
37	มักคิดทบทวนให้รอบคอบก่อนกระทำในสิ่งใด ๆ					
38	มีความหวังว่าจะแก้ปัญหาได้สำเร็จ					
39	ไม่คิดว่าทุกปัญหาจะมีทางออกเสมอไป					
40	วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคใน การทำงานเสมอ					
41	แก้ไขข้อบกพร่องในการปฏิบัติของตนเองบ่อย ๆ					
42	พยายามปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น					
43	มีผู้ให้คำปรึกษาเมื่อมีปัญหาในการเรียน					
44	ปรับปรุงตนเองทุกครั้งเมื่อถูกตักเตือน					
45	มักจะจัดระบบชีวิตและจัดระบบสิ่งต่าง ๆ ที่จะต้องทำอยู่เสมอ					
46	ส่งงานช้ากว่าเพื่อนในห้องเสมอ					
47	ตั้งใจปฏิบัติงานตามคำแนะนำของอาจารย์เสมอ					
48	กล้าที่จะยอมรับผิดเมื่อทำงานผิดพลาด					
49	ต้องรับผิดชอบต่อปัญหาที่ตนมีส่วนร่วมกระทำ					
50	เมื่อทำงานกลุ่มมีปัญหา มักโทษตัวเองก่อน					
51	กระตือรือร้นที่จะแก้ไขงานที่รับผิดชอบให้ดีขึ้น					
52	รักษาสัญญาที่ให้ไว้กับผู้อื่นเสมอ					
53	มักจะมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่มมาก					
54	ทำอะไรไม่ได้ผลลัพธ์ตั้งใจแล้วมักจะพาล					
55	มักจะคิดมากเมื่อถูกตำหนิตีติเตียนจากผู้อื่น					
56	หลีกเลี่ยงเพื่อนที่ชอบนิินทาว์ร้าย					
57	หากถูกวิจารณ์ผลงานในแง่ลบจะรู้สึกเสียหน้า					

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4	5
58	มักจะกลัวเมื่อถูกอภิปราย					
59	เจ็บใจเมื่อโดนคนพูดจาถูกเหยียดหยาม					
60	มักจะกระทบกระเทือนใจได้ง่าย					
61	มักจะเครียดและกังวลใจเกี่ยวกับการเรียน					
62	แสดงอาการหงุดหงิดเมื่อถูกขู่ให้โกรธ					
63	ถูกช่วยวนจากสิ่งบันเทิงต่าง ๆ ได้ง่าย					
64	มักรู้สึกว่ามีคนให้กำลังใจ					
65	ขาดความหวังในการดำเนินชีวิต					
66	รู้สึกเบื่อในการเดินทาง					
67	ทำงานไม่ได้หากอากาศร้อนหรือหนาวเกินไป					
68	รู้สึกว่าอาจารย์มอบหมายงานให้ทำมากเกินไป					
69	ถึงจะว่างแค่วันก็ยังอ่านหนังสือเตรียมสอบจนคิ่คั่น ได้					
70	รู้สึกร่างกายอ่อนเพลียเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าบ่อยครั้ง					
71	แสดงออกว่าเจ็บปวดมากเมื่อร่างกายได้รับบาดเจ็บไม่ รุนแรง					
72	ไม่สามารถอดทนต่อการรอคอยได้					
73	รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องอยู่ในกฎกติกาของกลุ่มหรือสังคม					

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4	5
74	สภาพปัญหาและอุปสรรคอื่นที่นิสิตนักศึกษากำลังเผชิญ นอกจากนี้ โปรดระบุ 1..... 2..... 3.....					

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

แบบวิเคราะห์เนื้อหาสาระเกี่ยวกับหลักการ แนวคิดและวิธีการสร้างเสริม
ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

แบบบันทึกข้อมูล

แหล่งที่มา.....

หัวข้อเรื่อง.....

- ประเด็น 1.....
- ประเด็น 2.....
- ประเด็น 3

ข้อความที่สกัดเอกสาร

.....
.....

สรุปสาระสำคัญ

.....
.....

แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เรื่อง หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ตอนที่ 1

ชื่อ/สกุล.....ตำแหน่ง.....

ตอนที่ 2

คำนิยาม

หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย หมายถึงรูปแบบในการสนับสนุนให้นิสิตนักศึกษาไทยได้พัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยการที่นิสิตนักศึกษาสามารถอดทนอดกลั้นและมีความพยายามต่อการเผชิญอุปสรรคในการดำเนินชีวิตด้วยสติและเจตคติทางบวกโดยสามารถตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคได้อย่างเหมาะสมและประสบความสำเร็จ ดังนั้นประเด็นสำคัญในการวิจัยครั้งนี้ คือ ตามหลักแนวคิดศาสนา(พุทธ คริสต์ อิสลาม) หรือตามหลักวิชาการพัฒนานิสิตนักศึกษา หรือ ตามหลักความสามารถในการเผชิญอุปสรรค(Adversity Quotient: AQ) ต่อการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมีหลักการ แนวคิดและวิธีการอย่างไรที่เหมาะสมในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

คำถาม

1. ตามหลักคำสอนของศาสนา..... หรือตามหลักวิชาการมีหลักการใดในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
2. แนวคิดในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่เหมาะสมกับนิสิตนักศึกษาไทยควรเป็นอย่างไร
3. วิธีการในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่เหมาะสมกับนิสิตนักศึกษาไทยควรเป็นอย่างไร

แบบบันทึกการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เรื่อง หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ครั้งที่..... วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น.

ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....

ประเด็นในการสัมภาษณ์

.....
.....
.....

ผลการสัมภาษณ์

.....
.....
.....
.....

ข้อสังเกต/ข้อค้นพบใหม่

.....
.....

นัดสัมภาษณ์ครั้งต่อไปเรื่อง/ประเด็น

.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา

ลงชื่อ.....(ผู้สัมภาษณ์)

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองภายในโปรแกรม
การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

1. แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษา
2. แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ชุดที่ 1
3. แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ชุดที่ 2
4. คู่มือการจัดกิจกรรมโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษา

การสังเกต ครั้งที่..... รหัส (CODE).....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น.

สถานที่หรือสถานการณ์ที่สังเกต

.....

พฤติกรรมที่แสดงออก

.....

.....(การบรรยายลักษณะการแสดงออกเห็น).....

.....

.....

การแปลความหมายของพฤติกรรมที่แสดงออก

.....

.....(การให้ความคิดเห็นประกอบถึงสาเหตุของพฤติกรรมเช่นนั้น).....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....(เสนอแนวทางให้ความช่วยเหลือพฤติกรรมเช่นนั้นของบุคคล).....

ผู้สังเกต.....

ตำแหน่ง.....

แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ชุดที่ 1

คำชี้แจง : โปรดอ่านรายละเอียดของคำชี้แจงทั้งหมดก่อนลงมือทำ

1. แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 1 เป็นมาตรฐานค่ามี 5 หน้า รวมทั้งหมด 44 ข้อ ใช้เวลาในการทำ 40 นาที
2. ข้อมูลของนักศึกษาทุกคนจะเก็บเป็นความลับและไม่มีผลต่อการเรียนใด ๆ ทั้งสิ้น
3. ให้นักศึกษาพิจารณารายการแต่ละข้อว่าสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรมของ นักศึกษามากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย \surd ลงในช่องว่างที่กำหนดให้

เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง นักศึกษามีความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรม
สอดคล้องกับข้อรายการนั้นมากที่สุด

เป็นจริงมาก หมายถึง นักศึกษามีความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรม
สอดคล้องกับข้อรายการนั้นมาก

เป็นจริงปานกลาง หมายถึง นักศึกษามีความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรม
สอดคล้องกับข้อรายการนั้นปานกลาง

เป็นจริงน้อย หมายถึง นักศึกษามีความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรม
สอดคล้องกับข้อรายการนั้นน้อย

ไม่เป็นจริงที่สุด หมายถึง นักศึกษาไม่มีความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรม
สอดคล้องกับข้อรายการนั้นเลย

ข้อความ	เป็นจริง มาก ที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง ปาน กลาง	เป็นจริง น้อย	ไม่ เป็น จริง ที่สุด
1. เมื่อเผชิญปัญหาข้าพเจ้ารู้สึกที่สามารถจัดการให้ผ่านพ้นไปได้					
2. ข้าพเจ้าสามารถบอกสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่ข้าพเจ้ากำลังเผชิญอยู่ได้					
3. ข้าพเจ้าสามารถอธิบายถึงความรู้สึกของตนเองได้เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรค					
4. เมื่ออยู่ในสถานะที่กดดันข้าพเจ้าสามารถควบคุมจิตใจให้เป็นปกติได้ง่าย					
5. เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคที่ไม่คาดคิด ข้าพเจ้าสามารถควบคุมพฤติกรรมให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม					
6. ข้าพเจ้ารู้ตัวเสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่					
7. ขณะเผชิญกับปัญหาอย่างกะทันหันข้าพเจ้ามักจะทำตัวไม่ถูก					
8. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไรกับปัญหาที่แก้ไม่ตก					
9. เมื่อมีคนตำหนิในตัวข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะไม่โกรธ โดยรับฟังและนำมาสำรวจและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น					
10. หากมีคนแสดงอาการและกิริยาที่ไม่ดีกับข้าพเจ้า เช่น พุดจาจุกถูกเหยียดหยาม ข้าพเจ้ามักจะให้อภัยเขาเสมอ					

ข้อความ	เป็นจริง มาก ที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง ปาน กลาง	เป็นจริง น้อย	ไม่เป็น จริง ที่สุด
11. เมื่อข้าพเจ้าป่วย ข้าพเจ้าเชื่อว่าข้าพเจ้าจะหายและไม่เป็นอะไรมาก					
12. เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหาข้าพเจ้ามักจะเก็บไว้ในใจคนเดียวไม่ให้ใครรู้					
13. เมื่อข้าพเจ้าได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ ข้าพเจ้ามักจะไม่สามารถทำตัวให้สดชื่นได้					
14. ข้าพเจ้ามักจะทบทวนบทเรียนและทำความเข้าใจในวิชาที่ข้าพเจ้าไม่ถนัดจนดึกดื่นถึงแม้ว่ารู้สึกเพลียจากการเรียนในช่วงกลางวัน					
15. หากห้องเรียนอยู่ชั้น 4 ข้าพเจ้าจะขอขึ้นลิฟท์ถึงแม้ว่าจะรอนาน แทนการเดินขึ้นบันได					
16. ข้าพเจ้าไม่เคยต่อรองหรือบ่นหากอาจารย์มอบหมายงานให้ทำมากเกินไป					
17. ข้าพเจ้าสามารถนั่งในรถโดยสารที่ที่อยู่ท่ามกลางการจราจรที่ติดขัดได้					
18. ข้าพเจ้าสามารถทุ่มเทในการทำงานที่ชอบโดยไม่รู้สึเหนื่อย					
19. หากงานที่ได้รับมอบหมายมีความยาก ข้าพเจ้ามักจะวิตกกังวลว่าจะทำไม่สำเร็จ					
20. ถึงงานจะหนักเพียงใด ข้าพเจ้าจะกระตือรือร้นทำงานจนเสร็จสมบูรณ์ทุกครั้ง					
21. ข้าพเจ้าจะเลิกทำงานหากงานที่กำลังทำมีปัญหา					

ข้อความ	เป็นจริง มาก ที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง ปาน กลาง	เป็นจริง น้อย	ไม่เป็น จริงที่สุด
22. เมื่อข้าพเจ้าสอบได้คะแนนไม่ดีข้าพเจ้าจะอ่านหนังสือและตั้งใจเรียนมากขึ้นจนกว่าจะได้คะแนนสอบดี					
23. เมื่อข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายในการทำสิ่งใดข้าพเจ้าคิดว่าจะต้องทำให้สำเร็จ					
24. ข้าพเจ้าทำงานโดยยึดเป้าหมายเป็นหลัก					
25. ข้าพเจ้ารู้สึกว่างานที่ทำยังไม่สำเร็จเป็นสิ่งที่ทำลายความสามารถและจะต้องให้เสร็จสมบูรณ์ตามที่ตั้งใจไว้					
26. หากงานที่ทำได้ผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ข้าพเจ้ามักเปลี่ยนไปทำงานอย่างอื่น					
27. ข้าพเจ้ารู้สึกเสียเวลาหากต้องทำงานที่บรรลุมเป้าหมายได้ช้า					
28. ข้าพเจ้าสามารถหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง					
29. หากเกิดปัญหาหรือเผชิญกับอุปสรรคในการดำเนินชีวิตข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าจะสามารถแก้ไขปัญหาหรือเผชิญกับอุปสรรคนั้นได้					
30. ข้าพเจ้าสามารถคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาก็ได้หลากหลายวิธีและเป็นวิธีที่เหมาะสมตามสถานการณ์					
31. หากต้องแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าข้าพเจ้ามักจะรู้สึกตื่นตระหนกและลนลาน					

ข้อความ	เป็นจริง มาก ที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง ปาน กลาง	เป็นจริง น้อย	ไม่เป็น จริงที่สุด
32. ข้าพเจ้ามักจะศึกษาวิธีคิดในการแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ จากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย					
33. หากข้าพเจ้าถูกแฟนบอกเลิกกะทันหัน ข้าพเจ้าสามารถยอมรับและรักษาเกียรติอาการ ให้ดูสงบได้					
34. ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก เสมอ					
35. ข้าพเจ้าคิดว่าอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญทำให้ เราสามารถฝึกฝนการแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น					
36. ข้าพเจ้าทำใจไม่ได้หากข้าพเจ้าไม่สามารถ แก้ไขปัญหานั้นได้สำเร็จ					
37. ข้าพเจ้ามักจะนำคำวิจารณ์ในด้านลบมา ปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น					
38. เมื่อทำงานผิดพลาด ข้าพเจ้ามักจะวิเคราะห์ หาสาเหตุของปัญหา					
39. เมื่ออาจารย์เสนอแนะแนวทางในการ แก้ไขงานที่ทำส่ง ข้าพเจ้ามักจะเพิกเฉย					
40. ข้าพเจ้ามักจะทำงานส่งอาจารย์ให้พอด่าน					
41. ข้าพเจ้ากล้าที่จะยอมรับผิดในสิ่งที่ตัวเองได้ กระทำผิดพลาด					
42. หากข้าพเจ้ากระทำสิ่งใดแล้วยังไม่ประสบ ความสำเร็จ ข้าพเจ้าจะพิจารณาตนเองก่อน เป็นอันดับแรก					

ข้อความ	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	ไม่เป็นจริงที่สุด
43.เมื่อข้าพเจ้าทำให้เพื่อน โกรธ ข้าพเจ้าพร้อมที่จะเข้าไปขอโทษทันที					
44. หากงานที่ทำกับเพื่อนในกลุ่มมีปัญหา ข้าพเจ้ามักจะ นิ่งเงียบและวางเฉย					

แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ชุดที่ 2

คำชี้แจง : แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ลักษณะเป็นแบบสอบถามโดยการตั้งคำถามปลายเปิด โดยให้ผู้ถูกถามเขียนเล่าแสดงความรู้สึก ความคิดหรือพฤติกรรมที่แสดงออกของตน

1. ด้านการรับรู้ในตนเอง (Self Perception)

1.1 เมื่อนักศึกษาอยากจะทำงานให้เสร็จดังที่ตั้งใจไว้ แต่ทำไม่เสร็จ นักศึกษามีความรู้สึกอย่างไร และมี การแสดงออกอย่างไร

.....

1.2 เมื่อนักศึกษาทำงานกลุ่มและนักศึกษาจับฉลากได้รับมอบหมายให้ทำงานในส่วนที่ยากที่สุด และมีเนื้อหามากกว่าคนอื่นในกลุ่ม โดยนักศึกษาก็ไม่ถนัดในวิชานั้น นักศึกษารู้สึกอย่างไร และ จะแสดงออกอย่างไร

.....

1.3 หากวันหนึ่ง ขณะนักศึกษานั่งอยู่ในรถโดยสารเพื่อเดินทางไปมหาวิทยาลัย เกิดมีวัยรุ่นต่างสถาบันก่อเหตุทะเลาะวิวาทบนรถโดยสาร นักศึกษาจะทำอย่างไร

.....

1.4 หากนักศึกษาไปเที่ยวผับตอนกลางคืนแล้วรู้สึกดีใจและอยากจะไปอีก ครั้งต่อไปนักศึกษาจะทำอย่างไร

.....

2. ด้านความอดทน (Endurance)

2.1 ขณะที่นักศึกษากำลังนำเสนองานหน้าชั้นเรียน แต่ไม่มีใครสนใจในเรื่องที่นักศึกษา
นำเสนอเลยและมีเพื่อนบางคนแสดงอาการเบื่อหน่าย โดยจับกลุ่มคุยกัน
นักศึกษารู้สึกอย่างไรและจะแสดงออก อย่างไร

.....

.....

.....

2.2 ขณะที่นักศึกษากำลังทำธุระในห้องน้ำที่ห้องสมุด นักศึกษาได้ยินเสียงเพื่อนกลุ่มหนึ่งเข้ามา
ได้นินทาและพูดถึงนักศึกษาอย่างเสียหาย นักศึกษาจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

2.3 อาจารย์มอบหมายให้นักศึกษาทำรายงานเดี่ยวมาส่ง โดยมีกฎว่าให้เขียนด้วยลายมือตนเอง
ห้ามพิมพ์งานด้วยคอมพิวเตอร์ ซึ่งนักศึกษาต้องทำรายงานมาส่ง ไม่ต่ำกว่า 5 เรื่อง
นักศึกษจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

2.4 ขณะที่นักศึกษากำลังนั่งเรียนอยู่ในห้อง นักศึกษารู้สึกหิวมากเพราะไม่ได้รับประทาน
อาหารเข้ามา ซึ่งกว่าจะเลิกเรียนก็ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง นักศึกษาจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

3. ด้านความพากเพียร (Perseverance)

3.1 นักศึกษาได้เข้าเรียนในวิชาที่นักศึกษาคิดว่าจะมีประโยชน์ในการทำงานต่อไป และได้พบว่าวิชานี้มีเนื้อหาที่ยากมาก และมีเกณฑ์ในการประเมินผลการเรียนค่อนข้างสูง นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร และจะทำอย่างไร

.....
.....
.....

3.2 นักศึกษาได้ทำสารนิพนธ์ส่งอาจารย์ ซึ่งอาจารย์ได้ให้นักศึกษากลับไปแก้ไขงานหลายครั้ง จนกระทั่งตอนนี้อาจารย์ก็ยังไม่พอใจ ให้นักศึกษากลับไปแก้ไขงานอีกครั้ง นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร และจะทำอย่างไร

.....
.....
.....

3.3 นักศึกษาตั้งใจเรียนมากแต่ผลการสอบไม่เป็นดังที่คาดหวังไว้ นักศึกษาจะทำอย่างไร

.....
.....
.....

3.4 นักศึกษาพยายามตั้งใจเรียนต่อไป แต่คะแนนสอบก็ยังไม่เป็นไปตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ นักศึกษา จะทำ ไรต่อไป

.....
.....
.....

4. ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา (Problem Solving)

4.1 นักศึกษารู้สึกว่ามีเพื่อนในห้องกลุ่มหนึ่งไม่ชอบนักศึกษาเลย โดยนักศึกษาคิดว่า
ยังไม่เคยทำอะไรที่ไม่ดีกับเขา นักศึกษาจะอย่างไร

.....

.....

.....

4.2 นักศึกษาพบว่าเพื่อนรักของนักศึกษาได้ตัดलगงานนักศึกษาไปส่งอาจารย์ก่อน
โดยแอบอ้างว่าเป็นงานที่เขาคิดเอง นักศึกษาจะอย่างไร

.....

.....

.....

4.3 ถ้านักศึกษาเผลอลบข้อมูลในคอมพิวเตอร์โดยไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งข้อมูลนั้นเป็นข้อมูล
ในรายงานที่จะต้องส่งอาจารย์ภายในวันพรุ่งนี้และนักศึกษาก็ยังไม่ได้บันทึกข้อมูล
เก็บสำรองไว้ นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร และจะอย่างไร

.....

.....

.....

4.4 ถ้าผู้ปกครองของนักศึกษาประสบปัญหาทางเศรษฐกิจจนไม่สามารถส่งเสียนักศึกษาให้เรียน
ต่อได้อีกนักศึกษามีวิธีแก้ไขปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

5. ด้านความรับผิดชอบ (Responsibility)

5.1 งานส่วนที่นักศึกษาได้รับมอบหมายจากการทำงานกลุ่มกับเพื่อน ปรากฏว่า

ตัวนักศึกษาถูกตำหนิมากที่สุด นักศึกษาจะอย่างไร

.....
.....
.....

5.2 ขณะเรียน อาจารย์มักจะมองมาทางนักศึกษาน้อย ๆ และเรียกให้ตอบอยู่เสมอ

นักศึกษาคิดอย่างไร และจะอย่างไร

.....
.....
.....

5.3 นักศึกษาตื่นสายไปสอบไม่ทันเพราะเมื่อคืนนอนดึก เนื่องจากเพื่อนรักบเร้า

ให้ไปร่วมฉลองงานวันเกิด นักศึกษาคิดอย่างไรกับผลของปัญหาที่เกิดขึ้น

.....
.....
.....

5.4 นักศึกษาแอบนำงานของเพื่อนไปดูและทำหายระหว่างทาง จนเพื่อนไม่ได้ส่งงาน

อาจารย์จึงตำหนิ ดิเตียนและปรับให้เพื่อนของนักศึกษาไม่ผ่านการเรียนในรายวิชานี้

นักศึกษาคิดอย่างไร

.....
.....
.....

5. คู่มือการจัดกิจกรรมโปรแกรม

การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

นำเสนอ ตัวอย่าง

กิจกรรม ด้านที่ 1 การรับรู้ในตนเอง

กิจกรรม ด้านที่ 2 ความอดทน

กิจกรรม ด้านที่ 3 ความ پاکเพียร

กิจกรรม ด้านที่ 4 ความสามารถแก้ไขปัญหา

กิจกรรม ด้านที่ 5 ความรับผิดชอบ

กิจกรรม การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม

คู่มือการจัดกิจกรรมโปรแกรม
การสร้างเสริมความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรค



สุชิตา พลขำนิ

AN ADVERSITY QUOTIENT ENHANCEMENT
FOR THAI UNIVERSITY STUDENTS PROGRAM

คำนำ

ปัจจุบันนิสิตนักศึกษาดำเนินชีวิตท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปตามยุคโลกาภิวัตน์ที่สังคมมีการแข่งขันและมีความซับซ้อนมากขึ้น ทำให้นิสิตนักศึกษาต้องเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตซึ่งนิสิตนักศึกษาบางส่วนไม่สามารถเผชิญอุปสรรคนั้นได้ ทำให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต ได้แก่ นิสิตนักศึกษาไม่มีจิตใจที่เข้มแข็ง ขาดความอดทนต่อการเผชิญอุปสรรคในชีวิตซึ่งนำไปสู่ปัญหาในการทำร้ายตนเองรวมถึงนิสิตนักศึกษาขาดความเข้าใจการแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้องจึงหาวิธีการเผชิญอุปสรรคที่ไม่เหมาะสม เช่น การพึ่งสิ่งเสพติด และนิสิตนักศึกษาขาดสติในการควบคุมตนเองเมื่อเกิดความไม่พอใจ เป็นเหตุให้ทำร้ายร่างกายผู้อื่นจนบาดเจ็บหรือถึงแก่ชีวิตเป็นต้น จากปัญหาดังกล่าวส่งผลให้บุคคลไม่สามารถบรรลุศักยภาพสูงสุดของตนเองและไม่สามารถประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตเท่าที่ควรเพราะบุคคลขาดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการหาวิธีการแก้ไขปัญหากับสภาพเหตุการณ์เชิงลบที่เป็นวิกฤติชีวิตและเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของตนได้

ด้วยเหตุนี้ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจึงเป็นแนวทางที่มีความสำคัญในการพัฒนานิสิตนักศึกษาให้เป็นผู้ที่สามารถทำงานและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากช่วยส่งเสริมบุคคลให้เป็นผู้ที่มีสติ อดทน และมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยจิตใจที่มุ่งมั่นจนสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยเห็นถึงความจำเป็นในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย จึงพัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรมโปรแกรม เพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษาไทยให้เป็นผู้ที่มีความพร้อมในการปรับตัวต่อวิกฤติการณ์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนในการทำงานและการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเป็นแนวทางให้มหาวิทยาลัยพัฒนานิสิตนักศึกษาไทยให้มีคุณลักษณะบัณฑิตที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

ผู้วิจัย

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ง
สารบัญภาพ	ฉ
บทนำ	1
คำชี้แจงสำหรับวิทยากร	32
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ	33
การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้านที่ 1 การรับรู้ในตนเอง	45
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ชื่อ “ฉันนั้นเป็นอย่างไหนะ”	46
แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ชื่อ “กว่าจะรู้ตัว”	55
การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้านที่ 2 ความอดทน	66
แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 ชื่อ “เล่าสู่กันฟัง”	67
แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 ชื่อ “ชั่วโมงที่โลกมืด”	77
แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 ชื่อ “อดได้ ทนได้”	88
แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 ชื่อ “จิกขอวีฝึกความอด”	98
การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้านที่ 3 ความพากเพียร	108
แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 ชื่อ “แนวทางการสร้างแรงจูงใจ”	109
แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 ชื่อ “ของที่ระลึก”	119
แผนการจัดกิจกรรมที่ 10 ชื่อ “การทำเป้าหมายให้สำเร็จ”	128
แผนการจัดกิจกรรมที่ 11 ชื่อ “บ้านในฝัน”	134
การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้านที่ 4 ความสามารถแก้ไขปัญหา	143
แผนการจัดกิจกรรมที่ 12 ชื่อ “สุขชีวิตให้รูปภาพ”	144

	หน้า
แผนการจัดกิจกรรมที่ 13 ชื่อ “คิดในทางที่ดี”	157
แผนการจัดกิจกรรมที่ 14 ชื่อ “เราทำได้”	166
แผนการจัดกิจกรรมที่ 15 ชื่อ “ศึกษาวิธีคิดจากประสบการณ์ชีวิตจริง”	174
การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้านที่ 5 ความรับผิดชอบ	190
แผนการจัดกิจกรรมที่ 16 ชื่อ “อะไรคือสาเหตุ”	191
แผนการจัดกิจกรรมที่ 17 ชื่อ “สำรวจตนเอง”	200
แผนการจัดกิจกรรมที่ 18 ชื่อ “หากเป็นเราจะทำอย่างไร”	208
แผนการจัดกิจกรรมที่ 19 ชื่อ “ปัจฉิมนิเทศ”	222
การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม	229
แผนการจัดกิจกรรมที่ 20 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 1	231
แผนการจัดกิจกรรมที่ 21 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 2	234
แผนการจัดกิจกรรมที่ 22 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 3	237
แผนการจัดกิจกรรมที่ 23 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 4	240
แผนการจัดกิจกรรมที่ 24 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 5	243
แผนการจัดกิจกรรมที่ 25 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 6	247
แผนการจัดกิจกรรมที่ 26 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 7	252
แผนการจัดกิจกรรมที่ 27 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 8	255
บรรณานุกรม	258
ภาคผนวก	262

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ	44
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ชื่อ “ฉันทันเป็นอย่างไรนะ”	54
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ชื่อ “กว่าจะรู้ตัว”	65
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 ชื่อ “เล่าสู่กันฟัง”	76
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 ชื่อ “ชั่วโมงที่โลกมืด”	87
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 ชื่อ “อดได้ ทนได้”	97
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 ชื่อ “จิกชอว์ฝึกความอด”	107
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 ชื่อ “แนวทางการสร้างแรงจูงใจ”	118
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 ชื่อ “ของที่ระลึก”	127
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 10 ชื่อ “การทำเป้าหมายให้สำเร็จ”	133
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 11 ชื่อ “บ้านในฝัน”	142
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 12 ชื่อ “ซุบชีวิตให้รูปภาพ”	156
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 13 ชื่อ “คิดในทางที่ดี”	165
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 14 ชื่อ “เราทำได้”	173
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 15 ชื่อ “ศึกษาวิธีคิดจากประสบการณ์ชีวิตจริง”	189
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 16 ชื่อ “อะไรคือสาเหตุ”	199
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 17 ชื่อ “สำรวจตนเอง”	207
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 18 ชื่อ “หากเป็นเราจะทำอย่างไร”	221
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 19 ชื่อ “ปัจฉิมนิเทศ”	228
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 20 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 1	233
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 21 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 2	236
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 22 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 3	239
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 23 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 4	242
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 24 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 5	246
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 25 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 6	251
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 26 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 7	254
ภาพประกอบ แผนการจัดกิจกรรมที่ 27 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 8	257

บทนำ

จากการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ปรากฏผลว่านิสิตนักศึกษาไทยโดยภาพรวมมีปัญหาในการเผชิญอุปสรรค อันจะส่งผลให้บุคคลไม่สามารถบรรลุศักยภาพสูงสุดของตนเองและไม่สามารถประสบความสำเร็จเท่าที่ควรเนื่องจากขาดความสามารถเผชิญต่อปัญหา หรือสภาพเหตุการณ์เชิงลบที่เป็นวิกฤติชีวิตและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของตนได้

คู่มือกิจกรรมโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยได้จัดทำขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้มหาวิทยาลัยในภาครัฐและเอกชนที่เห็นความสำคัญในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาในสถาบันได้นำไปใช้ประกอบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษาให้มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตต่อไป

ทั้งนี้รายละเอียดของโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ประกอบด้วย

1. หลักการ

การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาคำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและจากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญถึงหลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์ห้วงค์ประกอบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจากแนวคิด ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) โดยสตีลทซ์ (Stoltz Paul G,1997) ร่วมกับแนวคิดตะวันตกและตะวันออก ได้แก่ แนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนาคริสต์ แนวคิดศาสนาพุทธ และแนวคิดศาสนาอิสลามนำมาประมวลเข้าด้วยกันเกิดการประสานกลมกลืนอย่างสมดุลย์สำหรับเป็นแนวทางในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยได้อย่างเหมาะสม

2.วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ ด้านการรับรู้ในตนเอง ด้านความอดทน ด้านความพากเพียร ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา และด้านความรับผิดชอบ

3.กระบวนการ

3.1.การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้เข้าฝึกอบรมในโปรแกรม ฯ

การจัดสภาพแวดล้อมตามแนวคิดทฤษฎีพัฒนานิสิตนักศึกษา (Erikson, 1963; Astin, 1993) และตามแนวคิดจิตวิทยาการเรียนรู้ ดังนี้

3.1.1) การเสริมแรงที่ทำให้ผู้เรียนภาคภูมิใจที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไปในอนาคตโดยการให้กำลังใจ

3.1.2) การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ ได้แก่ ความเหมาะสมของสถานที่ ความเหมาะสมของเวลาต่อการเรียนรู้ และการเตรียมทีมงานวิทยากรที่มีความรู้และมีความเป็นกัลยาณมิตร

3.1.3) การกำหนดคุณสมบัติของทีมงาน ดังนี้

วิทยากรหลัก มีคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาและมีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาโดยมีประสบการณ์ไม่ต่ำกว่า 5 ปี

วิทยากรร่วม มีคุณสมบัติ เป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาและมีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาโดยมีประสบการณ์ไม่ต่ำกว่า 5 ปี หรือเป็นผู้ที่มีประสบการณ์หรือมีความสามารถในการจัดกิจกรรมฝึกอบรมที่ตรงตามวัตถุประสงค์ในแต่ละด้านของโปรแกรม ฯ

ผู้ช่วยวิทยากร มีคุณสมบัติ เป็นนิสิตนักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมเป็นผู้ช่วยวิทยากรในการจัดกิจกรรมตาม โปรแกรมด้วยความสมัครใจ โดยทั้งนี้ต้องได้เข้ารับการอบรมเพื่อทำความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินกิจกรรม และแนวทางปฏิบัติขณะดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม ก่อนจะปฏิบัติกิจกรรมจริง

3.2. การเตรียมความพร้อม

3.2.1) การให้ความรู้และความสำคัญเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและประโยชน์ที่จะได้รับจากการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคใน 5 ด้าน ได้แก่ ความสามารถอดทน ความสามารถพากเพียร ความสามารถแก้ไขปัญหา ความสามารถรับมือชดชอบ และความสามารถรับรู้ในตนเอง

3.2.2) ช่วยให้ผู้เรียนประเมินความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนจากการทำแบบวัด ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสำหรับนิสิตนักศึกษาไทย (Pre-test)

3.2.3) การให้กำลังใจและสร้างความมั่นใจให้กับผู้เรียน

3.2.4) การป้องกันความเหนื่อยล้าและความเครียดจากการทำกิจกรรม โดยมีวิธีการผ่อนคลายให้นักศึกษาผู้เข้าอบรมก่อนรับการฝึก ได้แก่ การเตรียมห้องพักเพื่อนั่งพักผ่อนตามอัธยาศัยหรือให้นักศึกษาได้พูดคุยทักทายกัน รวมถึงการเตรียมอาหารว่างและเครื่องดื่มให้รับประทานก่อนเข้ารับการฝึกอบรมกิจกรรมในโปรแกรม เป็นต้น

3.3 การดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค มีดังนี้

นักศึกษาทำแบบวัดก่อนฝึกอบรม (Pretest)

ปฐมนิเทศ

การฝึกอบรมที่ 1-2 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการรับรู้ในตนเอง

นักศึกษาทำแบบวัดชุดที่ 2 หลังจากเข้าร่วมการฝึกอบรมที่ 1-2 ครบ

การฝึกอบรมที่ 3-6 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านความอดทน

นักศึกษาทำแบบวัดชุดที่ 2 หลังจากเข้าร่วมการฝึกอบรมที่ 3-6 ครบ

การฝึกอบรมที่ 7-10 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านความพากเพียร

นักศึกษาทำแบบวัดชุดที่ 2 หลังจากเข้าร่วมการฝึกอบรมที่ 7-10 ครบ

การฝึกอบรมที่ 11-14 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านความสามารถ

แก้ไขปัญหา

นักศึกษาทำแบบวัดชุดที่ 2 หลังจากเข้าร่วมการฝึกอบรมที่ 11-14 ครบ

การฝึกอบรมที่ 15-17 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

ด้านความรับผิดชอบ

นักศึกษาทำแบบวัดชุดที่ 2 หลังจากเข้าร่วมการฝึกอบรมที่ 15-17 ครบ

นักศึกษาทำแบบวัดหลังฝึกอบรม (Posttest)

ปัจจัยนิเทศ

การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม (การให้คำปรึกษา)

3.4. ผลที่ได้รับ

ผลจากการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามโปรแกรม (โดยใช้แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสำหรับนิสิตนักศึกษาไทยร่วมกับแบบสังเกตพฤติกรรมก่อน-ระหว่าง-หลังการเข้าร่วมกิจกรรม)

4. ผลการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสำหรับนิสิตนักศึกษาไทย

การนำโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยไปใช้กับนิสิตนักศึกษา จากนั้นเปรียบเทียบผลคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสำหรับนิสิตนักศึกษาไทยก่อนและหลังการทดลอง และแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ 2 วิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลจากผลสรุปบันทึกการสังเกตพฤติกรรมก่อน-ระหว่าง-หลังการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม

คำชี้แจง

สำหรับวิทยากรฝึกอบรมโครงการการจัดกิจกรรม

การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

1. วิทยากรควรศึกษารายละเอียดของคู่มือการจัดกิจกรรมใน โปรแกรมก่อน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการนำไปใช้ อย่างถูกต้อง และเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการอบรมอย่างแท้จริง
2. วิทยากรควรศึกษาทฤษฎีและองค์ประกอบของตัวแปร และศึกษาวิธีการดำเนินกิจกรรมในขั้นตอนต่าง ๆ ให้เกิดความเข้าใจอันดี อันจะทำให้การดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมลุล่วงไปด้วยดี
3. ก่อนการทำกิจกรรมฝึกอบรมตาม โปรแกรม ควรมีการประชุมร่วมกับวิทยากรร่วม และผู้ช่วยวิทยากรเพื่อทำความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินกิจกรรม แนวทางปฏิบัติ ขณะดำเนินกิจกรรมตาม โปรแกรม และการเตรียมเอกสาร วัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือใน โปรแกรม ก่อนจะปฏิบัติกิจกรรมจริง
4. หลังการทำกิจกรรมฝึกอบรมตาม โปรแกรม ควรมีการประชุมเพื่อสรุป อภิปรายผลร่วมกันถึง ผลลัพธ์จากการดำเนินกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพต่อไป

การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

ด้านที่ 1 การรับรู้ในตนเอง



แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2

การฝึกอบรมที่ 2 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้านที่ 1

เรื่อง การรับรู้ในตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สามารถรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาเมื่อเผชิญกับวิกฤติและอุปสรรค

สาระสำคัญ

การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการควบคุมตนเองเมื่อเผชิญกับวิกฤติ ปัญหาและอุปสรรคโดยการฝึกตนให้มีสติโดยการระลึกถึงคุณธรรมและผู้มีพระคุณ ได้แก่ บิดามารดา ครูอาจารย์ ช่วยให้เห็นพ้นวิกฤติปัญหา และอุปสรรคนั้นไปได้

ชื่อกิจกรรม กว่าจะรู้ตัว

เทคนิค เกม กรณี

ระยะเวลา 90 นาที

กิจกรรมฝึกอบรม

ขั้นตอน	เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1.ขั้นเตรียมความพร้อม	20 นาที	1.วิทยากรทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2.วิทยากรให้นักศึกษาขึ้นล้อมเป็นวงกลม 3. วิทยากรให้นักศึกษาทำตามคำสั่งโดยให้แสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับคำสั่ง เช่น ถ้าสั่งให้หันซ้ายให้หันขวา ถ้าสั่งให้หลับตาต้องลืมตา เป็นต้น 4. นักศึกษาที่ทำไม่ได้ตามคำสั่งให้ออกมาอยู่กลางวง(ทำกิจกรรม 3-4 รอบ) จากนั้นให้จับฉลากใบลงโทษโดยต้องทำตามคำสั่งในใบลงโทษจึงจะได้กลับเข้าไปในวง	ใบกิจกรรม 1 ใบกิจกรรม 2
2. ขั้นดำเนินการ	55 นาที	5. วิทยากรกล่าวว่า “ในกิจกรรมเกมหากนักศึกษาไม่มีสติควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ นักศึกษาจะได้รับใบลงโทษให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบแต่ในชีวิตจริงหากนักศึกษาไม่มีสติอาจได้รับผลร้ายหรือได้รับความรุนแรงมากกว่านี้ได้” 6. ให้นักศึกษาศึกษากรณี “กว่าจะรู้ตัว” เป็นรายบุคคล 7. ให้จับกลุ่มๆ ละ 5 คนอภิปรายถึงปัญหาที่เกิดจากกรณี “กว่าจะรู้ตัว” 8. วิทยากรซักถามนักศึกษา “นักศึกษารู้สึกอย่างไร” 9. ให้นักศึกษาทำใบกิจกรรม“ยืมเวลาให้วิภา” 10. ขออาสาสมัครออกมาเล่าจากการทำใบกิจกรรม “ยืมเวลาให้วิภา” 11.วิทยากรสรุปการทำกิจกรรม	ใบกิจกรรม 3 ใบกิจกรรม 4 ใบกิจกรรม 5 ใบชี้แจง 1

ขั้นตอน	เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นสรุป	15 นาที	12. วิทยากรเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามและอภิปรายร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา 13. วิทยากรนัดหมายการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป 14. ปิดกลุ่ม	

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม
2. วิทยากร ให้นักศึกษายืนล้อมเป็นวงกลม
3. วิทยากรให้นักศึกษาทำตามคำสั่ง โดยให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับคำสั่ง เช่น ถ้าสั่งให้หันซ้ายให้หันขวา ถ้าสั่งให้หลับตาต้องลืมตา เป็นต้น (ทำกิจกรรมนี้ ประมาณ 3-4 รอบ)
4. นักศึกษาที่ทำไม่ได้ตามคำสั่งให้ออกมาอยู่กลางวงจากนั้นให้จับฉลากใบลงโทษโดยต้องทำตามคำสั่งในใบลงโทษให้ได้จึงจะได้กลับเข้าไปในวงเหมือนเดิม
5. วิทยากรให้คำชี้แนะโดยกล่าวว่า “ในกิจกรรมเกมหากนักศึกษาไม่มีสติควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ นักศึกษาจะได้รับใบลงโทษให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ แต่ในชีวิตจริงหากนักศึกษาไม่มีสติอาจได้รับ ผลร้ายหรือได้รับความรุนแรงมากกว่านี้ได้ ” ผู้วิจัยยกตัวอย่าง ผลร้ายที่เกิดขึ้นจากการไม่มีสติในการควบคุมตนเองของบุคคล
6. วิทยากรให้นักศึกษาศึกษากรณี “กว่าจะรู้ตัว” เป็นรายบุคคล
7. จากนั้นจับกลุ่มๆ ละ 5 คนอภิปรายถึงปัญหาที่เกิดจากกรณี “กว่าจะรู้ตัว”
8. วิทยากรซักถามนักศึกษา “นักศึกษารู้สึกอย่างไรกับกรณี กว่าจะรู้ตัว” “นักศึกษาคิดว่าสาเหตุจากผลลัพธ์ที่ได้คืออะไร” พร้อมกับทำใบกิจกรรม 4

9. ให้นักศึกษาทำใบกิจกรรม 5 “ย่อนเวลาให้วิภา”
10. ขออาสาสมัครออกมาเล่าจากการทำใบกิจกรรม 5 “ย่อนเวลาให้วิภา”
11. วิทยากรสรุปการทำกิจกรรม “การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการควบคุมตนเองเมื่อเผชิญกับวิกฤติ ปัญหาและอุปสรรคโดยการฝึกตนให้มีสติโดยการระลึกถึงคุณธรรมและผู้มีพระคุณ ได้แก่ บิดามารดา ครูอาจารย์ จะช่วยให้ผ่านพ้นวิกฤติปัญหา และอุปสรรคนั้นไปได้” และ “สายน้ำย่อมไม่ไหลกลับ เหมือนเวลาไม่สามารถย้อนกลับไปได้เช่นกัน ดังนั้นเมื่อเจอกับปัญหาและวิกฤติในชีวิตควรตั้งสติในการควบคุมตนเองก่อนที่จะทำการผิดพลาดตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงรุนแรง เพราะชีวิตจริงของคนเราเมื่อทำผิดพลาดไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไขได้เหมือนใบกิจกรรม 4 ย่อนเวลาให้วิภา”
12. วิทยากรเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามและอภิปรายร่วมกับนักศึกษา
13. วิทยากรนัดหมายการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป
14. ปิดกลุ่ม

สื่อและอุปกรณ์

ใบกิจกรรม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา
3. ผลจากการเขียนใบกิจกรรม 4

ใบกิจกรรม 1 ตั้งสติให้ดี

แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 3 เรื่อง การรับรู้ในตนเอง

คำชี้แจง ให้นักศึกษาฟังคำสั่งต่อไปนี้และแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับคำสั่ง

1. จงยกมือซ้าย (นักศึกษายกมือขวา)
2. จงเอียงศีรษะไปทางขวา (นักศึกษาเอียงศีรษะไปทางซ้าย)
3. จงนั่งลง (นักศึกษายืนขึ้น)
4. จงหลับตา (นักศึกษาลืมตา)
5. จงหมุนตัวไปทางด้านซ้าย (นักศึกษามองตัวไปทางด้านขวา)
6. จงขยับตาข้างขวา (นักศึกษายิบตาด้านซ้าย)
7. จงเอียงศีรษะไปทางซ้าย (นักศึกษาเอียงศีรษะไปทางขวา)
8. จงหมุนตัวไปทางด้านขวา (นักศึกษามองตัวไปทางด้านซ้าย)
9. จงยกมือขวา (นักศึกษายกมือซ้าย)
10. จงขยับตาข้างซ้าย (นักศึกษายิบตาด้านขวา)
11. จงสลับที่กับเพื่อนทางด้านซ้ายมือ (นักศึกษาสลับที่กับเพื่อนทางด้านขวามือ)
12. จงเดินก้าวไปข้างหน้า 3 ก้าว (นักศึกษาดูยหลัง 3 ก้าว)
13. จงสลับที่กับเพื่อนทางด้านขวามือ (นักศึกษาสลับที่กับเพื่อนทางด้านซ้ายมือ)
14. จงดูยหลัง 3 ก้าว (นักศึกษาดูหน้า 3 ก้าว)
15. จงหลับตา (นักศึกษาลืมตา)

ใบกิจกรรม 2 ใบลงโทษ

แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 3 เรื่อง การรับรู้ในตนเอง

คำชี้แจง ให้นักศึกษาทำตามคำสั่งในใบลงโทษ

<p>ใบลงโทษ 1</p> <p>ให้นักศึกษาชมเพื่อนทุกคนในกลุ่มโดยห้ามเอ่ยชมซ้ำกัน</p>
<p>ใบลงโทษ 2</p> <p>ให้นักศึกษากล่าวอ้อนวอนขอภัยโดยห้ามหยุดจนกว่าเพื่อนในกลุ่มจะเอ่ยปากยกโทษให้</p>
<p>ใบลงโทษ 3</p> <p>ให้นักศึกษาตั้งสมญานามให้เพื่อนทุกคนในห้องโดยใช้เวลาอย่างรวดเร็ว</p>
<p>ใบลงโทษ 4</p> <p>ให้นักศึกษาแสดงท่าทางเพื่อขอมาเพื่อนในกลุ่ม</p>
<p>ใบลงโทษ 5</p> <p>ให้นักศึกษาร้องเพลงเพื่อขอภัยจากผู้นำกิจกรรม</p>
<p>ใบลงโทษ 6</p> <p>ให้นักศึกษาหลอกล้อให้เพื่อนในกลุ่มหัวเราะให้ได้</p>
<p>ใบลงโทษ 7</p> <p>ให้นักศึกษาให้กำลังใจเพื่อน โดยห้ามพูดให้แสดงท่าทางประกอบแทน</p>

ใบกิจกรรม 3 กว่าจะรู้ตัว

แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 3 เรื่อง การรับรู้ในตนเอง (ต่อ)

กรณีศึกษา วิชา

ฉันชื่อวิภา พ่อแม่ของฉันมีอาชีพเป็นเกษตรกร แม้จะไม่ร่ำรวยแต่เรามีที่ดินเป็นของตัวเอง ฉันเป็นลูกคนเดียวพ่อแม่จึงทุ่มเทความรักให้มาก ฉันถูกส่งให้เข้ามาเรียนในโรงเรียนประจำจังหวัด ฉันมีหน้าที่เรียนให้ได้เกรดดี ๆ เท่านั้น ฉันเป็นความหวังของพ่อแม่ ฉันจึงตั้งใจที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงให้ได้ และฉันก็สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยนั้นได้ พ่อแม่ภูมิใจมากเกี่ยวกับข่าวประกาศให้ฉันรู้ ทั้งหมู่บ้าน ทุกคนชื่นชมในตัวฉัน

ปีแรกของการเรียนในมหาวิทยาลัย ฉันพักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย ฉันทำกิจกรรมต่างๆ ได้พบเพื่อนจากหลาย ๆ ที่ ฉันสนุกมาก ฉันชอบไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า และชอบแต่งตัวมากขึ้น แต่ฉันก็มีผลการเรียนดี เพียงแต่ฉันใช้เงินมากกว่าตอนเรียนมัธยมเท่านั้น แต่พอกับแม่ก็ไม่เห็นว่าอะไรยังส่งเงินให้ฉันใช้ไม่ขาดมือ

ปีสอง เพื่อนชวนฉันให้ไปเที่ยวกลางคืน ฉันอยากลองจึงไป และรู้สึกดีใจ ฉันจึงย้ายออกมาอยู่หอพักข้างนอก อ้ากับพ่อแม่ว่าเพื่อนเสียงดังอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ฉันออกเที่ยวกลางคืนทุกอาทิตย์ ใช้เงินมากขึ้น ผลการเรียนตกลง แต่ก็ยังอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

ปีสาม ฉันได้พบเพื่อนของเพื่อนคนหนึ่ง ชื่อมนัส เขาเป็นคนอหิชาศย์น่ารักมาก เราไปเที่ยวด้วยกันบ่อย ต่อมาเราจึงคบกันเป็นแฟน ฉันรักเค้ามากและย้ายเข้ามาพักอยู่หอพักเดียวกัน พอกับแม่ไม่รู้ แต่ฉันก็เห็นว่าไม่แปลกอะไรเพราะเพื่อนคนอื่นๆ ก็ทำกัน ฉันวางแผนว่าเรียนจบเมื่อไรเราจะแต่งงานกัน

ปีสี่ ฉันใกล้เรียนจบแล้ว แต่ฉันมีอาการผิดปกติกับตัวเอง ฉันจึงไปหาหมอ หมอบอกว่าฉันท้องได้ 3 เดือน ฉันรีบไปบอกมนัส เค้าทำท่าตกใจและบอกว่ายังไม่พร้อม เค้าเป็นคนพาฉันไปเอาเด็กออก ฉันกลัวแต่ก็ยอมเพราะฉันรักเค้ามากและกลัวเค้าเลิกกับฉัน ฉันเสียเลือดมากและเกิดอาการช็อกจนเจ้าหน้าที่ประจำคลินิกต้องพาส่งเข้าโรงพยาบาล พอกับแม่มาเยี่ยมฉัน หมอบอกพอกับแม่ว่าฉันไปทำแท้งที่คลินิกเถื่อน หมอต้องรักษาชีวิตฉัน โดยตัดมดลูกออก ฉันจะไม่สามารถมีลูกได้ ฉันนอนอยู่

โรงพยาบาลหัววัน ไม่เห็นหน้ามนัสเลย มีเพียงพ่อกับแม่ที่ดูแลฉัน ต่อมามนัสบอกเลิกฉัน ฉันเสียใจมาก จนต้องกินยาระงับประสาททุกคืน ฉันไปเรียนไม่ไหวจนต้องดรอปเรียน

สี่ปีต่อมา ฉันต้องเข้ามาทำงานทำในกรุงเทพฯ ด้วยวุฒิการศึกษาม.6 เพราะฉันเรียนไม่จบจน โคนรีไทน์ พ่อเครียดกับฉันจนความดันขึ้นสูง และพ่อก็เสียชีวิต แม่เสียใจมากจนเป็น โรคซึมเศร้า ฉันต้องพาแม่ไปพักรักษาที่โรงพยาบาล เงินไม่พอใช้ฉันฉันต้องกู้หนี้ยืมสินเพื่อมารักษาอาการป่วยของแม่

ตอนนี้ฉันได้งานทำแล้ว ฉันเป็นลูกจ้างรายวันของโรงงานส่งออกอาหารทะเล ฉันมีหน้าที่แพ็คอาหารทะเลใส่ถุง วันนี้หัวหน้าบอกว่าต้องตั้งใจทำงานกว่าเดิมเพราะผู้จัดการจะมาตรวจด้วยตัวเอง เมื่อผู้จัดการเข้ามาตรวจที่แผนกของฉัน ฉันได้ยินเสียงผู้จัดการจึงยกหน้ามอง และก็ต้องตกใจเพราะผู้จัดการเคยเป็นเพื่อนร่วมห้องสมัยเรียนที่มหาวิทยาลัยซึ่งฉันเคยนึกสับสนประมาทในใจว่าเพื่อนเป็นเด็กที่เซซเพราะเอาแต่เรียน

ขณะนี้ ฉันรู้สึกเสียใจมาก ฉันไม่กล้าทักเพื่อนซึ่งเป็นผู้จัดการของฉัน ฉันรู้สึกอายได้แต่ก้มหน้าไม่ให้เพื่อนเห็น หากฉันไม่ดำเนินชีวิตผิดพลาด ควบคุมตนเองได้ดีกว่านี้ และมีสติในการดำเนินชีวิตมากกว่านี้ ฉันคงจะเรียนจบ และฉันคงได้เป็นผู้จัดการบ้าง พ่อแม่คงภูมิใจ บ้านเราคงมีฐานะดีขึ้น และทุกคนคงมีความสุขแต่...เวลาไม่สามารถย้อนกลับไปได้อีก.....กว่าจะรู้ตัวก็สายไปเสียแล้ว

**ใบกิจกรรม 4 อภิปรายกรณีศึกษา จากใบกิจกรรม กว่าจะรู้ตัว
แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 3 เรื่อง การรับรู้ในตนเอง (ต่อ)**

คำถาม

- 1. จากกรณีของวิภา นักศึกษาคิดว่าวิภาได้ดำเนินชีวิตผิดพลาดไหม หากคิดว่าวิภาได้ดำเนินชีวิตผิดพลาดนักศึกษาคิดว่าเป็นเพราะเหตุใด จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2. จากกรณีของวิภา หากนักศึกษาเป็นวิภา นักศึกษาจะทำอย่างไรต่อไปเพื่อดำเนินชีวิตต่อไปให้มีความสุข และประสบความสำเร็จ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบกิจกรรม 5 ย้อนเวลาให้วิภา

แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 3 เรื่อง การรับรู้ในตนเอง (ต่อ)

กรณีศึกษา จากใบกิจกรรม กว่าจะรู้ตัว

คำชี้แจง หากนักศึกษาเป็นวิภา และสามารถย้อนเวลากลับไปได้ นักศึกษาจะทำอย่างไร จงเขียนเรื่อง
เพิ่มเติมในช่องว่างให้สมบูรณ์

ฉันชื่อวิภา พ่อแม่ของฉันมีอาชีพเป็นเกษตรกร แม้จะไม่ร่ำรวยแต่เรามีที่ดินเป็นของตัวเอง ฉัน
เป็นลูกคนเดียวพ่อแม่จึงทุ่มเทความรักให้มากมาย ฉันถูกส่งให้เข้ามาเรียนในโรงเรียนประจำจังหวัด ฉัน
มีหน้าที่เรียนให้ได้เกรดดี ๆ เท่านั้น ฉันเป็นความหวังของพ่อแม่ ฉันจึงตั้งใจที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่
มีชื่อเสียงให้ได้ และฉันก็สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยนั้นได้ พ่อแม่ภูมิใจมากเที่ยวป่าวประกาศให้คนรู้
ทั้งหมู่บ้าน ทุกคนชื่นชมในตัวฉัน

ปีแรกของการเรียนในมหาวิทยาลัย ฉันพักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย ฉันทำกิจกรรมต่างๆ
ได้พบเพื่อนจากหลาย ๆ ที่ ฉันสนุกมาก ฉันชอบไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า และชอบแต่งตัวมากขึ้น

.....
ปีสอง เพื่อนชวนฉันให้ไปเที่ยวกลางคืน ฉันอยากลองไปสักครั้ง

.....
ปีสาม ฉันได้พบเพื่อนของเพื่อนคนหนึ่ง ชื่อมนัส เขาเป็นคนอชยาศัยน่ารักมาก เราไปเที่ยว

.....
ปีสี่

.....
สี่ปีต่อมา

.....
ขณะนี้

ใบชี้แจง 1 จากกิจกรรม กว่าจะรู้ตัว

แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 3 เรื่อง การรับรู้ในตนเอง

วิทยากรสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม “กว่าจะรู้ตัว” ดังต่อไปนี้

1. จากกรณีศึกษาในกิจกรรม “กว่าจะรู้ตัว” เป็นข้อคิดในการฝึกการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นวิกฤติและอุปสรรคไปได้ โดยการฝึกตนให้สามารถควบคุมตนเองให้มีสติในการกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยการระลึกถึงคุณธรรมและผู้มีพระคุณ ได้แก่ บิดามารดา ครู อาจารย์ ซึ่งจะช่วยให้มีสติในการควบคุมตนเองในการยับยั้งชั่งใจ เกิดการคิดที่ดีโดยไม่กระทำในสิ่งที่ผิดพลาด หรือ สิ่งที่จะทำให้เกิดปัญหาตามมา ซึ่งจะช่วยให้สามารถเผชิญ และผ่านพ้นวิกฤติปัญหา และอุปสรรคไปได้
2. เราไม่สามารถย้อนเวลากลับไปได้จริง ๆ ดังนั้นเมื่อเจอกับปัญหาและวิกฤติในชีวิตควรตั้งสติก่อน เนื่องจากจะทำให้เรารับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเอง ก่อนที่จะทำการผิดพลาดตั้งแต่เล็กน้อย จนถึงรุนแรง เพราะชีวิตจริงของคนเราเมื่อทำผิดพลาดไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไขได้เหมือนใบ กิจกรรม 4 “ย้อนเวลาให้วิภา”

การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

ด้านที่ 2 ความอดทน



แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 7

การฝึกอบรมที่ 6 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้านที่ 2 คือ ความอดทน

เรื่อง ความอดทน (ต่อ)

วัตถุประสงค์

นักศึกษาสามารถอดทนทางกาย โดยสามารถเผชิญภาวะอุปสรรคที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางกาย

สาระสำคัญ

การฝึกความอดทนทางกายโดยการทำกิจกรรมในการปรับและควบคุมพฤติกรรมโดยการทำกิจกรรมกลุ่มและการเล่นเกม จะช่วยให้บุคคลมีความสามารถเผชิญภาวะอุปสรรคที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางกาย

ชื่อกิจกรรม จิกซอว์ฝึกความอด

เทคนิค เจริญสติ เกม กลุ่มสัมพันธ์

ระยะเวลา 90 นาที

กิจกรรมฝึกอบรม

ขั้นตอน	เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ สื่อ
ขั้นเตรียม ความพร้อม	10 นาที	1. วิทยากรทักทาย 2. วิทยากรให้นักศึกษายืนเรียงแถวกันตามแนวนอน และให้นักศึกษายืดตัวให้ตรง แล้วค่อย ๆ หายใจ เข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ประมาณ 3-4 ครั้ง จนเกิด สติสัมปชัญญะ จิตสงบแล้ว จึงค่อย ๆ ปล่อย ลมหายใจสบาย ๆ ตามธรรมชาติ	
ขั้นดำเนินการ	70 นาที	3. วิทยากรชี้แจงการทำกิจกรรม “จิกซอว์ฝึกความอึด” 3.1 ให้นักศึกษาจับกลุ่ม ๆ ละ 6 คนเพื่อช่วยกันต่อ จิกซอว์ 3.2 การที่กลุ่มของนักศึกษาจะได้จิกซอว์มาต่อ ต้องทำตามเงื่อนไขและกติกาตามคำสั่งในใบกิจกรรม (ให้นักศึกษาทำตามคำสั่งโดยสมาชิกในกลุ่มของแต่ละ กลุ่มต้องทำอย่างพร้อมเพรียงกัน กลุ่มใดทำได้ ที่สุด จะได้จิกซอว์ไปต่อก่อน) 3.3 นักศึกษาจากทุกกลุ่มทำตามคำสั่ง ดังนี้ 3.3.1 ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มยืนเรียงกันเป็น แถวตอนโดยยืนห่างกันหนึ่งช่วงตัว จากนั้นเอามือไหล่ หลัง ตัวตรง ตามองไปข้างหน้า นับ 1...2...3 ยกเท้า ขวาไปข้างหน้า...และพูดคำว่า ขวา...จึงเหยียบเท้าขวา ลงไปข้างหน้า.....จากนั้น นับ 1...2...3 (ในใจ)ยกเท้า ซ้ายไปข้างหน้า...และพูดคำว่า ซ้าย...จึงเหยียบเท้าซ้าย ลงไปข้างหน้า...จนสุดทางแล้วจึงหันหลังกลับ เริ่มนับ นับ 1...2...3 ยกเท้าขวาไปข้างหน้า...(เหมือนรอบ แรก) โดยต้องทำให้พร้อมเพรียงกับคนในกลุ่ม	ใบ กิจกรรม 1

ขั้นตอน	เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ สื่อ
ขั้นดำเนินการ		<p>จับเวลาประมาณ 10 นาที</p> <p>3.3.2 จากนั้นให้นักศึกษาหยุดเดินแล้วค่อย ๆ นั่งลงกับพื้นโดยนั่งท่าขัดสมาธิ ยึดหลังตรง มือขวาทับมือซ้าย ค่อย ๆ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ให้กำหนดสติไว้ที่ลมหายใจเข้าออก (10 นาที)</p> <p>3.3.3 ให้นักศึกษาค่อย ๆ ลืมตาและยื่นขึ้นช้า จากนั้นให้เริ่มปฏิบัติเหมือนข้อ 3.3.1 (10 นาที) และปฏิบัติตามข้อ 3.3.2 ต่ออีก 10 นาที และทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะทำจนพร้อมเพรียงกันหรือผู้วิจัยบอกให้หยุดทำ</p> <p>3.4 วิทยากรสังเกตการปฏิบัติของนักศึกษาแต่ละกลุ่มกลุ่มใดที่ปฏิบัติอย่างพร้อมเพรียงและตั้งใจ ให้หยุดทำและมารับจิกชอว์ไปต่อ</p> <p>3.5 นักศึกษาแต่ละกลุ่มมารับจิกชอว์ไปต่อโดยมีเงื่อนไขให้สมาชิกในกลุ่มต้องนั่งหันหน้าเข้าหากัน และจับมือกันโดย *ในระหว่างที่ต่อจิกชอว์ห้ามปล่อยมือออกจากกันโดยเกี่ยวนิ้วก้อยทั้งมือซ้ายและมือขวาของทุกคนเข้าด้วยกัน และห้ามพูดกันกันในขณะทำกิจกรรม</p>	จิกชอว์

ขั้นตอน	เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
		<p>*ในระหว่างที่ต่อจิกซอว์ใกล้เสร็จ สมาชิกจะสังเกตว่าจิกซอว์หายไปหนึ่งตัว (เนื่องจากผู้ช่วยวิทยากรนำไปซ่อน) ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มไปตามหาจิกซอว์ที่ขาดหายไปมาต่อให้ครบ โดยตามหาจิกซอว์จากไบนำทางที่วิทยากรแจกให้</p> <p>3.6 กลุ่มใดต่อจิกซอว์ได้ครบก่อนและถูกต้อง กลุ่มนั้นเป็นผู้ชนะ (ต้องต่อให้ได้ 6 ชิ้น)</p> <p>4. วิทยากรให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนความรู้สึกซึ่งกันและกัน</p>	<p>ไบนำทาง จิกซอว์ที่ หายไป</p> <p>ใบเฉลย กิจกรรม 1</p>
ขั้นสรุป	10 นาที	วิทยากรสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม	ใบความรู้ 1

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรทักทาย
2. วิทยากรให้นักศึกษาขึ้นเรียงแถวกันตามแนวนอนและให้นักศึกษายืดตัวให้ตรง แล้วค่อย ๆ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ประมาณ 3-4 ครั้ง จนเกิดสติสัมปชัญญะ จิตสงบแล้ว จึงค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจสบาย ๆ ตามธรรมชาติ
3. วิทยากรชี้แจงการทำกิจกรรม “จิกซอว์ฝึกความอึด”
 - 3.1 ให้นักศึกษาจับกลุ่ม ๆ ละ 6 คนเพื่อช่วยกันต่อจิกซอว์ จากนั้นตั้งชื่อกลุ่มเป็นสีต่าง ๆ ได้แก่

1.กลุ่มสีแดง 2.กลุ่มสีเขียว 3.กลุ่มสีเหลือง 4.กลุ่มสีฟ้า 5.กลุ่มสีชมพู 6.กลุ่มสีส้ม

3.2 การที่กลุ่มของนักศึกษาจะได้จิกซอร์วี่มาต้องทำตามเงื่อนไขและกติกาตามคำสั่งในใบ

กิจกรรม

(ให้นักศึกษาทำตามคำสั่งโดยสมาชิกในกลุ่มของแต่ละกลุ่มต้องทำอย่างพร้อมเพรียงกัน กลุ่มใดทำได้ดีที่สุด จะได้จิกซอร์วี่ไปต่อก่อน โดยรับจิกซอร์วี่ตามกลุ่มสีของตัวเอง)

3.3 นักศึกษาจากทุกกลุ่มทำตามคำสั่ง ดังนี้

3.3.1 ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มยืนเรียงกันเป็นแถวตอนโดยยืนห่างกันหนึ่งช่วงตัว จากนั้นเอามือไปหลัง ตัวตรง ตามองไปข้างหน้า นับ 1...2...3 ยกเท้าขวาไปข้างหน้า....และพูดคำว่า ขวา....จึงเหยียบเท้าขวาลงไปข้างหน้า.....จากนั้น นับ 1...2...3 (ในใจ)ยกเท้าซ้ายไปข้างหน้า....และพูดคำว่า ซ้าย....จึงเหยียบเท้าซ้ายลงไปข้างหน้า....จนสุดทางแล้วจึงหันหลังกลับ เริ่มนับนับ 1...2...3 ยกเท้าขวาไปข้างหน้า....(เหมือนรอบแรก) โดยต้องทำให้พร้อม เปรียงกับคนในกลุ่มจับเวลาประมาณ 10 นาที

3.3.2 จากนั้นให้นักศึกษาหยุดเดินแล้วค่อย ๆ นั่งลงกับพื้น โดยนั่งท่าขัดสมาธิ ยึดหลังตรง มือขวาทับมือซ้าย ค่อย ๆ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ให้กำหนดสติไว้ที่ลมหายใจเข้าออก (10 นาที)

3.3.3 ให้นักศึกษาค่อย ๆ สืบตาและยืนขึ้นช้า ๆ โดยพร้อมเพรียงกัน จากนั้นให้เริ่มปฏิบัติเหมือนข้อ 3.3.1 (10 นาที) และปฏิบัติตามข้อ 3.3.2 ต่ออีก 10 นาที และทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะทำจนพร้อมเพรียงกันหรือวิทยากรบอกให้หยุดทำ

3.4 วิทยากร สังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษาแต่ละกลุ่มกลุ่มใดที่ปฏิบัติอย่างพร้อมเพรียงและตั้งใจ ให้หยุดทำและมารับจิกซอร์วี่ไปต่อ (โดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มต่อจิกซอร์วี่สีเหลี่ยมให้ได้ 3 ชิ้น)

3.5 นักศึกษาแต่ละกลุ่มรับจิกซอร์วี่ไปต่อ โดยมีเงื่อนไขให้สมาชิกในกลุ่มต้องนั่งหันหน้าเข้าหากันและจับมือกัน โดย *ในระหว่างที่ต่อจิกซอร์วี่ห้ามปล่อยมือออกจากกัน โดยเกี่ยวนิ้วก้อยทั้งมือ

ซ้ายและมือขวาของทุกคนเข้าด้วยกัน และห้ามพูดกัน หากไม่ทำตามเงื่อนไขดังกล่าวจะถูกปรับให้แพ้

*ในระหว่างที่ต่อจิกซอว์ใกล้เสร็จ สมาชิกจะสังเกตว่าจิกซอว์หายไปหนึ่งตัว (เนื่องจากผู้ช่วยวิทยากรนำไปซ่อน) ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มไปตามหาจิกซอว์ที่ขาดหายไปมาต่อให้ครบ โดยตามหาจิกซอว์จากใบนำทางที่ผู้วิจัยให้

3.6 กลุ่มใดต่อจิกซอว์ได้ครบก่อนและถูกต้องกลุ่มนั้นเป็นผู้ชนะ (เมื่อกลุ่มใดต่อเสร็จให้ปรบมือพร้อม ๆ กัน เพื่อเป็นสัญญาณว่าได้ต่อจิกซอว์สำเร็จแล้ว)

4. วิทยากรให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนความรู้สึกซึ่งกันและกันในขณะที่ทำกิจกรรม
5. วิทยากรสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

สื่อและอุปกรณ์

1. ชุดจิกซอว์ (จำนวน 6 ชุด)
2. ใบกิจกรรม
3. ใบความรู้
4. ใบเฉลย

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา

ใบกิจกรรม 1 จิกซอว์ฝึกความอด

แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 7 เรื่อง ความอดทน

คำชี้แจง

1. ให้นักศึกษาจับกลุ่ม ๆ ละ 6 คนเพื่อช่วยกันต่อจิกซอว์ จากนั้นตั้งชื่อกลุ่มเป็นสีต่าง ๆ ได้แก่
 - 1.กลุ่มสีแดง 2.กลุ่มสีเขียว 3.กลุ่มสีเหลือง 4.กลุ่มสีฟ้า 5.กลุ่มสีชมพู 6.กลุ่มสีส้ม
2. การที่กลุ่มของนักศึกษาจะได้จิกซอว์มาต่อต้องทำตามเงื่อนไขและกติกาตามคำสั่งในใบกิจกรรม (ให้นักศึกษาทำตามคำสั่งตามเงื่อนไข กฎ และกติกา ในการทำกิจกรรม โดยสมาชิกในกลุ่มของแต่ละกลุ่มต้องทำอย่างพร้อมเพรียงกัน กลุ่มใดทำได้ดีที่สุด จะได้จิกซอว์ไปต่อก่อนโดยรับจิกซอว์ตามกลุ่มสีของตัวเอง)
3. เงื่อนไข กฎ และกติกา ในการทำกิจกรรม “จิกซอว์ฝึกความอด”
 - 3.1 ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มยืนเรียงกันเป็นแถวตอน โดยยืนห่างกันหนึ่งช่วงตัว จากนั้นเอามือไปพล่หลัง ตัวตรง ตามองไปข้างหน้า นับ 1...2...3 ยกเท้าขวาไปข้างหน้า....และพูดคำว่า ขวา....จึงเหยียบเท้าขวาลงไปข้างหน้า.....จากนั้น นับ 1...2...3 (ในใจ)ยกเท้าซ้ายไปข้างหน้า....และพูดคำว่า ซ้าย....จึงเหยียบเท้าซ้ายลงไปข้างหน้า....จนสุดทางแล้วจึงหันหลังกลับ เริ่มนับนับ 1...2...3 ยกเท้าขวาไปข้างหน้า....(เหมือนรอบแรก) โดยต้องทำให้พร้อมเพรียงกับคนในกลุ่มจับเวลาประมาณ 10 นาที
 - 3.2 จากนั้นให้นักศึกษาหยุดเดินแล้วค่อย ๆ นั่งลงกับพื้น โดยนั่งทำขัดสมาธิ ยึดหลังตรง มือขวาทับมือซ้าย ค่อย ๆ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ให้กำหนดสติไว้ที่ลมหายใจเข้าออก (10 นาที)
 - 3.3 ให้นักศึกษาค่อย ๆ ลืมตาและยืนขึ้นช้าๆ โดยพร้อมเพรียงกัน จากนั้นให้เริ่มปฏิบัติเหมือนข้อ 3.3.1 (10 นาที) และปฏิบัติตามข้อ 3.3.2 ต่ออีก (10 นาที) และทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะทำจนพร้อมเพรียงกันหรือวิทยากรบอกให้หยุดทำ

4. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษาแต่ละกลุ่มกลุ่มใดที่ปฏิบัติอย่างพร้อมเพียงและตั้งใจ ให้หยุดทำและมารับจิกซอว์ไปต่อ (โดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มต่อจิกซอว์สี่เหลี่ยม โดยต้องต่อจิกซอว์ให้ได้ 3 ชิ้น)
5. นักศึกษาแต่ละกลุ่มรับจิกซอว์ไปต่อ โดยมีเงื่อนไขให้สมาชิกในกลุ่มต้องนั่งหันหน้าเข้าหากัน และจับมือกันโดยใน *ระหว่างที่ต่อจิกซอว์ห้ามปล่อยมือออกจากกัน โดยเกี่ยวนิ้วก้อยทั้งมือซ้ายและมือขวาของทุกคนเข้าด้วยกัน และห้ามพูดกัน หากไม่ทำตามเงื่อนไขดังกล่าวจะถูกปรับให้แพ้
 - * ในระหว่างที่ต่อจิกซอว์ใกล้เสร็จ สมาชิกจะสังเกตว่าจิกซอว์หายไปหนึ่งตัว (เนื่องจากได้นำไปซ่อน) ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มไปตามหาจิกซอว์ที่ขาดหายไปมาต่อให้ครบ โดยตามหาจิกซอว์จากใบนำทาง
6. เมื่อกลุ่มใดต่อเสร็จให้ปรบมือพร้อม ๆ กัน เพื่อเป็นสัญญาณว่าได้ต่อจิกซอว์สำเร็จแล้ว
7. กลุ่มใดต่อจิกซอว์ได้ครบก่อนและถูกต้องกลุ่มนั้นเป็นผู้ชนะ
8. กลุ่มใดที่ต่อจิกซอว์ได้ช้าที่สุดและต่อไม่ถูกต้อง จะถือว่าเป็นฝ่ายแพ้

ใบนำทางตามหาจิกซอร์ที่หายไป กิจกรรม 1 จิกซอร์ฝึกความอึด
แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 7 เรื่อง ความอดทน

“ท่านสามารถตามหาจิกซอร์ที่หายไปภายในบริเวณคณะ โดยจิกซอร์จะอยู่ในโต๊ะม้าหิน
อ่อน โต๊ะ ใด โต๊ะ หนึ่ง ในคณะ หรือบริเวณ ไม้ยืนต้น ต้นใด ต้นหนึ่ง ที่อยู่หน้าอาคารเรียน ”



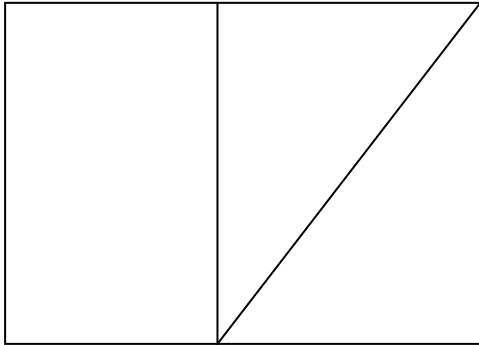
ข้อควรปฏิบัติขณะดำเนินการตามหาจิกซอร์ที่หายไป

1. ห้ามไปตามหาบริเวณอื่นที่ไม่ได้แจ้งไว้
2. อย่ารื้อค้นให้เกิดความเสียหาย หรือทำลายสิ่งของ หรือต้นไม้ใด ๆ ขณะค้นหา
3. หากเจอชิ้นส่วนจิกซอร์ที่ไม่ใช่ชิ้นส่วนของกลุ่มตนเอง ห้ามนำกลับมา ให้วางไว้
ที่เดิม
4. ห้ามนำชิ้นส่วนจิกซอร์ที่ไม่ใช่ชิ้นส่วนของกลุ่มตนเอง ไปซ่อนไว้ในที่แห่งใหม่
เด็ดขาด

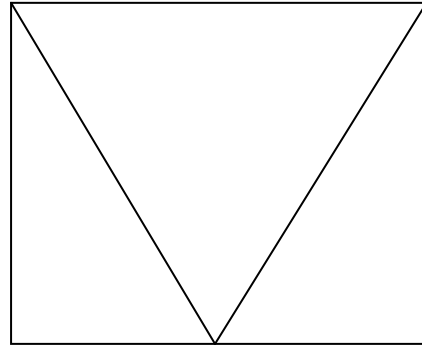
ใบเฉลย กิจกรรม 1 จิกซอว์ฝึกความอด

แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 7 เรื่อง ความอดทน

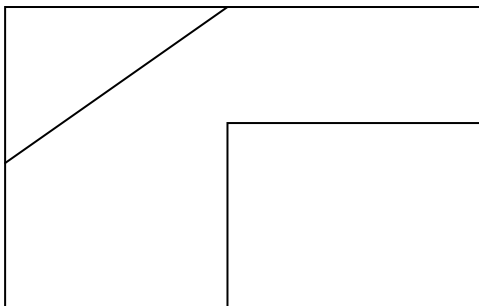
เฉลย จิกซอว์ ชั้นที่ 1



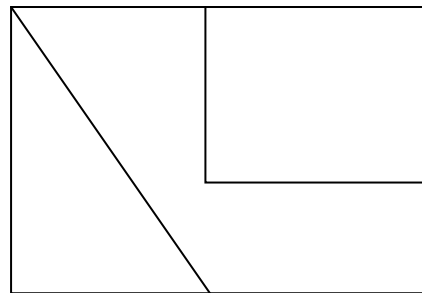
เฉลย จิกซอว์ ชั้นที่ 4



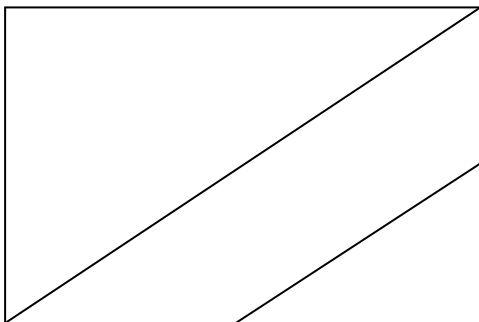
เฉลย จิกซอว์ ชั้นที่ 2



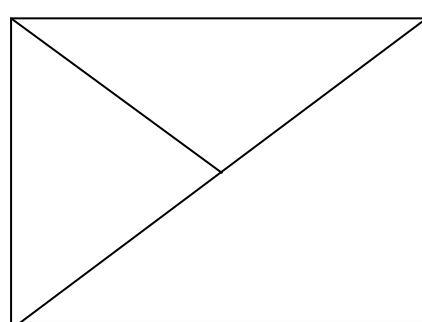
เฉลย จิกซอว์ ชั้นที่ 5



เฉลย จิกซอว์ ชั้นที่ 3



เฉลย จิกซอว์ ชั้นที่ 6



ใบความรู้ 1 ข้อคิดจากกิจกรรม “ จิกชอว์ฝึกความอึด”

แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 7 เรื่อง ความอดทน

จากการจัดกิจกรรม 1 “ จิกชอว์ฝึกความอึด” นักศึกษาสามารถได้ข้อคิดจากการทำกิจกรรม ดังนี้

1.การถูกควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในกฎ กติกา ข้อบังคับในการทำกิจกรรม ทำให้เกิดอุปสรรคในการดำเนินชีวิตเพราะบุคคลไม่สามารถตามใจตนเองได้ ดังนั้นการที่บุคคลต้องการทำกิจกรรมให้สำเร็จต้องปรับพฤติกรรมโดยอดทนต่อความทุกข์ทรมานต่าง ๆ ให้ได้ (การถูกควบคุมการเดินทาง การนั่ง(สมาธิ) หรือแม้แต่การทำกิจกรรมภายในกลุ่มโดยต้องจับมือกันโดยห้ามปล่อยและการห้ามพูดจนกว่างานจะเสร็จ หรือการเผชิญต่อความเหน็ดเหนื่อยในการตามหาจิกชอว์ที่หายไป)

2.การที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ ต้องฝึกความอดทนก่อน เพราะความอดทนเป็นฐานการฝึกที่สำคัญอันจะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ได้ต่อไป

การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

ด้านที่ 3 ความพากเพียร



แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 9

การฝึกอบรมที่ 8 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านที่ 3 คือ ความพากเพียร

เรื่อง ความพากเพียร (ต่อ)

วัตถุประสงค์

นักศึกษาสามารถมีความพยายาม โดยมีความมุมานะ ขยันหมั่นเพียรในการกระทำสิ่งที่มุ่งหวัง

สาระสำคัญ

การมีความพยายามโดยมีความมุมานะ ขยันหมั่นเพียรในการกระทำสิ่งที่มุ่งหวัง โดยมีความพยายามในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเห็นคุณค่าแห่งการกระทำของตนเองและผู้อื่น

ชื่อกิจกรรม ของที่ระลึก

เทคนิค การคิดจินตนาการ

ระยะเวลา 90 นาที

กิจกรรมฝึกอบรม

ขั้นตอน	เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นเตรียมความพร้อม	20 นาที	1. วิทยากรทักทาย 2. วิทยากรให้นักศึกษาทบทวนถึงบุคคลที่นักศึกษา รักและเคารพมากที่สุด โดยวาดรูปที่เป็นตัวแทน ของบุคคลนั้น 3. วิทยากรให้นักศึกษานึกคำพูดที่อยากจะพูดกับบุคคล ที่นักศึกษารักและเคารพมากที่สุด โดยเขียนคำพูดลง ในกระดาษ	กระดาษ A4 ปากกา
ขั้นดำเนินการ	60 นาที	4. จากนั้นวิทยากรแจกอุปกรณ์โดยให้นักศึกษาทำของที่ระลึกให้กับบุคคลที่นักศึกษารักและเคารพมากที่สุด โดยมีเงื่อนไขของที่ระลึกนั้นจะต้องมีคุณค่าแก่ผู้ให้ และมีรูปที่เป็นตัวแทนของบุคคลนั้น รวมถึงคำพูดใน ข้อ 3 ปรากฏ และนักศึกษาต้องทำด้วยตนเอง ห้าม ขอความช่วยเหลือจากใคร 5. เมื่อนักศึกษาทำของที่ระลึกเสร็จให้นักศึกษานำของที่ระลึกนั้นไปให้เพื่อนประเมิน 5 คน ถึง การมีคุณค่า และความสวยงาม หากมีเพื่อนประเมิน 3 ใน 5 มีความเห็นว่าของที่ระลึกนั้นต้องปรับปรุง นักศึกษา ต้องนำมาปรับปรุงให้ดีขึ้น แล้วนำมาให้เพื่อนประเมิน อีกครั้งจนกว่าผลการประเมินจะอยู่ในระดับดี	กระดาษแข็ง กระดาษสี สีเมจิก กาว กรรไกร ใบประเมิน ผลงาน
ขั้นสรุป	10 นาที	6. วิทยากรยกตัวอย่างของบุคคลที่เป็นตัวแทนของความพยายามโดยมีความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียรและ ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้	ใบความรู้ 1

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรทักทาย
2. วิทยากรให้นักศึกษาทบทวนถึงบุคคลที่นักศึกษารักและเคารพมากที่สุดโดยวาดรูปที่เป็นตัวแทนของบุคคลนั้น (การวาดรูปที่เป็นตัวแทนของบุคคลที่นักศึกษารักและเคารพสามารถวาดรูปใด ๆ ก็ได้ นอกเหนือจากวาดรูปเป็นบุคคล เช่น การ์ตูน ดอกไม้ สิ่งของ ธรรมชาติรอบ ๆ ตัว เป็นต้น)
3. วิทยากรให้นักศึกษานึกคำพูดที่อยากจะพูดกับบุคคลที่นักศึกษารักและเคารพมากที่สุดโดยเขียนคำพูดลงในกระดาษ
4. จากนั้นแจกอุปกรณ์ ได้แก่ กระดาษแข็ง กระดาษสี สีเมจิก กาว กรรไกร โดยให้นักศึกษาทำของที่ระลึกให้กับบุคคลที่นักศึกษารักและเคารพมากที่สุดโดยมีเงื่อนไขว่าของที่ระลึกนั้นจะต้องมีคุณค่าแก่ผู้ให้และมีรูปที่เป็นตัวแทนของบุคคลนั้นอยู่ด้วย รวมถึงคำพูดในข้อ 3 ปรากฏอยู่บนของที่ระลึก และนักศึกษาต้องทำด้วยตนเอง ห้ามขอความช่วยเหลือจากใคร
5. เมื่อนักศึกษาทำของที่ระลึกเสร็จให้นักศึกษานำของที่ระลึกนั้นไปให้เพื่อนประเมิน 5 คน ถึง คุณค่าและความสวยงาม หากมีเพื่อนประเมิน 3 คนใน 5 คน มีความเห็นว่าของที่ระลึกนั้นอยู่ในเกณฑ์ “ปานกลาง” หรือ “ควรปรับปรุง” นักศึกษาต้องนำมาปรับปรุงให้ดีขึ้น แล้วนำมาให้เพื่อนประเมินอีกครั้งจนกว่าผลการประเมินจะอยู่ในระดับดีขึ้นไป
6. วิทยากรยกตัวอย่างของบุคคลที่เป็นตัวแทนของความพยายามโดยมีความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียรและร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้
“การกระทำความดีสิ่งหนึ่งเพื่อเห็นคุณค่าแห่งการกระทำของตนเองและผู้อื่นจะทำให้มีความพยายามโดย มีความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียรในการกระทำความดีที่มุ่งหวังได้สำเร็จด้วยดี”
7. ปิดกลุ่ม

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4 ปากกา กระดาษแข็ง กระดาษสี สีเมจิก กาว กรรไกร
2. ใบประเมินผลงาน

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา
3. ผลจากใบประเมินผลงาน “ของที่ระลึก”

แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 9 เรื่อง ความพากเพียร

ใบประเมินผลงาน ของที่ระลึก

คำชี้แจง ให้นักศึกษานำผลงาน “ของที่ระลึก” ไปให้เพื่อนประเมิน ดังต่อไปนี้

ให้คะแนน 1 หากนักศึกษาเห็นว่าผลงานอยู่ในเกณฑ์ ควรปรับปรุง

ให้คะแนน 2 หากนักศึกษาเห็นว่าผลงานอยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง

ให้คะแนน 3 หากนักศึกษาเห็นว่าผลงานอยู่ในเกณฑ์ ดี

ให้คะแนน 4 หากนักศึกษาเห็นว่าผลงานอยู่ในเกณฑ์ ดีมาก

การประเมินผลงาน “ของที่ระลึก” ของ.....						
รายการ	เพื่อน คนที่ 1	เพื่อน คนที่ 2	เพื่อน คนที่ 3	เพื่อน คนที่ 4	เพื่อน คนที่ 5	รวม คะแนน
1. ความสะอาด						
2. ความสวยงาม						
3. ความประณีต						
4. ประโยชน์ต่อผู้รับ						
5. คุณค่าทางจิตใจ						
รวมคะแนน						

แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 9 เรื่อง ความพากเพียร

ใบความรู้ 1 ตัวอย่างบุคคลที่เป็นตัวแทนของความพยายามโดยมีความมุมานะ ขยันหมั่นเพียร

เรื่อง พระมหาชนก

พระเจ้ามหาชนกษัตริย์แห่งกรุงมิลินท มีพระราชโอรสสองพระองค์ พระนามว่า อริราชชนก และ โปลชนก เมื่อสวรรคตแล้ว พระอริราชชนกได้ครองราชสมบัติและทรงตั้งพระโปลชนกเป็นอุปราช หมายผู้ใกล้ชิดได้กราบทูลใส่ร้ายว่า พระอุปราชโปลชนกคิดไม่ซื่อ พระอริราชชนกก็หลงเชื่อ สั่งจอบจำ พระโปลชนก แต่พระโปลชนกตั้งจิตอธิษฐานและหลบหนีไปได้ ภายหลังได้รวบรวมพลมาทำรบและเอาชนะได้ในที่สุด พระอริราชชนกสิ้นพระชนม์ในที่รบ พระเทวีที่กำลังทรงครรภ์จึงปลอมตัวหนีออกนอกเมือง ด้วยความช่วยเหลือของ ท้าวสักกเทวราช จึงเสด็จหนีไปจนถึง เมืองกาลจัมปาละ ได้พราหมณ์ผู้หนึ่งอุปการะไว้ในฐานะน้องสาว ต่อมาทรงมีพระประสูติกาล ตั้งพระนามพระโอรสตามพระอัยยิกาวา "มหาชนก" จวบจนกระทั่งมหาชนกเติบโตใหญ่ และได้ทราบความจริง ก็คิดจะไปค้าขายตั้งตัว แล้วจะไปเอาราชสมบัติคืน จึงนำสมบัติครึ่งหนึ่งของพระมารดาไปขาย แลกเป็นสินค้าออกเรือไปยังสุวรรณภูมิระหว่างทางในมหาสมุทร เรือต้องพายุคลื่นลง **ลูกเรือตายหมดตั้งแต่พระมหาชนกรอดผู้เดียว ทรงอดทนว่ายน้ำในมหาสมุทรด้วยความเพียร 7 วัน 7 คืน** จนได้พบนางมณีเมขลา

ในที่สุดนางมณีเมขลาได้อุ้มพระมหาชนกไปส่งยังมิลินทนคร ฝ่ายมิลินทนคร พระโปลชนกได้สวรรคตเหลือเพียงพระราชธิดานาม "สิวลีเทวี" ก่อนสวรรคตทรงตั้งปริศนาเรื่องขุมทรัพย์ทั้งสิบหกไว้สำหรับผู้จะขึ้นครองราชย์ต่อไป แต่ไม่มีผู้ใดไขปริศนาได้ เหล่าอำมาตย์จึงได้ประชุมกันแล้วปล่อยราชรถราชรถก็แล่นไปยังที่มหาชนกบรรทมอยู่ เหล่าอำมาตย์จึงเชิญเสด็จขึ้นครองราชย์และอภิเษกกับสิวลีเทวี ทรงไขปริศนาต่างๆ ได้ และทรงครองราชสมบัติโดยธรรม วันหนึ่งพระมหาชนกทรงประทับบนคอช้างเพื่อทอดพระเนตรอุทยานใกล้ประตูอุทยานมีมะม่วง 2 ต้น ต้นหนึ่งมีผล ต้นหนึ่งไม่มีผล ผลนั้นมีรสหวานเหลือเกิน พระมหาชนกทรงเก็บมาเสวยผลหนึ่ง แล้วเสด็จเข้าอุทยาน คนอื่นๆ ตั้งแต่พระอุปราชลงมาต่างก็แย่งเก็บผลมะม่วง จนมะม่วงต้นนั้น โคนลง พระมหาชนกทอดพระเนตรเห็นดังนั้น ก็เกิดความสังเวชที่คนทั้งหลายหวังแต่ประโยชน์อย่างขาดปัญญา ราลึกลับได้ว่านางมณีเมขลาเคยสั่งให้พระองค์ตั้งมหาวิถียาลย์ จึงได้ปรึกษากับพราหมณ์ ในที่สุดได้ตั้งมหาวิถียาลย์ปุทะเลขึ้น โดยราลึกลับว่าขณะที่ทรงเพียรพยายามว่ายน้ำในมหาสมุทรทั้ง 7 วัน 7 คืน มีปุทะเลยักษ์มาช่วยหนุนพระบาท

(ที่มา : พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. 2542. พระมหาชนก. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง)

เรื่อง ไ่ตงจิ้น ถูกขอรทานผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต

ไ่ตงจิ้น เป็นชายชาวไต้หวัน เขาได้รับรางวัลหนึ่งในสิบบุคคลดีเด่นแห่งปี 1999 และเป็นผู้เขียนหนังสือ “ไ่ตงจิ้น ถูกขอรทานผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต” ไ่ตงจิ้นเกิดในครอบครัวที่ยากจนข้นแค้น เขามีพ่อเป็นขอรทาน มีแม่เป็นคนปัญญาอ่อน และมีน้องอีก 11 คน เขาต้องเร่ร่อนขอรทานกับพ่อตั้งแต่อายุ 2 ขวบ จนกระทั่งโตเป็นวัยรุ่น เพื่อเลี้ยงดูครอบครัวที่มีกันถึง 14 คน บ่อยครั้งก็ต้องอดมืออดตีน ถูกกลั่นแกล้งและถูกลูกเหี้ยดหยาม เคยแม้กระทั่งต้องแย่งอาหารสุนัขกิน เขาได้เริ่มเรียนหนังสือตอนอายุ 10 ขวบ เขาใช้ความพยายามในการเรียนอย่างมาก โดยอาศัยไฟข้างถนนสำหรับอ่านหนังสือ ทำการบ้าน ขณะพาพ่อออกขอรทานตามสถานีรถไฟในตอนกลางคืน จนเขาสามารถสอบได้ที่หนึ่งทุกปี ได้รับการคัดเลือกให้เป็นหัวหน้าห้อง และต่อมาเขาก็ได้เพียรพยายามในการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น โดยทำงานและส่งเสียตัวเอง พร้อมกับรับภาระดูแลครอบครัวไปด้วย

ปัจจุบันเขาสามารถมีชีวิตที่ดี มีการศึกษา มีงานทำ มีครอบครัวที่อบอุ่น หลุดพ้นจากวังวนอาชีพขอรทาน เป็นเจ้าของหนังสือขายดี เป็นบุคคลที่ได้รับการยกย่องของไต้หวัน เป็นบุคคลที่สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้คนมากมาย และเป็นที่พึ่งของครอบครัวได้อย่างน่าภาคภูมิใจ

ไ่ตงจิ้น กล่าวว่า “ชีวิตที่ลำบากคือแรงผลักดันให้เขามีความตั้งใจที่จะเอาชนะทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อสลัดคราบขอรทานและความอัปโชคให้หมดไปจากครอบครัว” และ “ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่ได้มาโดยไม่ลงแรง ถึงแม้เราอาจจะไม่ได้รับผลตอบแทนมากเท่ากับที่ทุ่มเทลงไป แต่ถ้าเราไม่เพียรพยายามอย่างเต็มที่ สิ่งที่ได้รับก็อาจจะสูญหายไปอย่างรวดเร็ว สิ่งที่ได้มาง่าย ๆ คนยอมไม่ห็นคุณค่า”

(ที่มา : ราพรรณ รักศรีอักษร แปลจาก ไ่ตงจิ้น. 2551. ไ่ตงจิ้นถูกขอรทานผู้ไม่ยอมแพ้.
กรุงเทพมหานคร: อินสปายร์)

เรื่อง โทมัส เอลวา เอดิสัน



โทมัส อัลวา เอดิสัน เป็นนักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน ผู้ซึ่งประดิษฐ์อุปกรณ์ที่สำคัญต่าง ๆ มากมาย เป็นหนึ่งในผู้ริเริ่มนำหลักการของ การผลิตจำนวนมาก และ กระบวนการประดิษฐ์ มาประยุกต์ร่วมกัน เอดิสันเป็นผู้คิดค้นนำหลอดไฟฟ้าไปใช้งานจริงในชีวิตประจำวันอย่างจริงจัง โดยเอดิสันได้ทำให้อายุการใช้งานของหลอดไฟฟ้ายาวนานพอที่จะนำไปใช้ได้อย่างสะดวกสบายในบ้านเรือนหรือร้านค้า นอกจากนั้นเอดิสันยังได้สร้างระบบผลิตและแจกจ่ายไฟฟ้าอีกด้วย เขาได้ทดลองวิทยาศาสตร์ต่าง ๆ มากมาย แม้การทดลองหลายครั้งจะมีความผิดพลาดและไม่ได้ผล แต่เขาก็มีทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน เอดิสันมองเห็นความผิดพลาดเป็นบทเรียน มากกว่าจะเป็นอุปสรรคที่ทำให้เขาท้อถอย ดังเช่นในการทดลองเพื่อคิดค้นหลอดไฟ ซึ่งเป็นผลงานประดิษฐ์ชิ้นสำคัญของเขา เมื่อผู้ช่วยของเอดิสันกล่าวกับเขาว่า “เราทำการทดลองมา 700 ครั้งแล้ว แต่เรา还没有คำตอบ เราล้มเหลวเสียแล้ว” แต่เอดิสันกลับตอบว่า “เปล่าหรอก เรายังไม่ล้มเหลว เรารู้มากกว่าใครๆ ในโลกในเรื่องนี้ และเรายังรู้ดีกว่ามี 700 วิธีที่ไม่ควรทำ อย่าเรียกว่า ความผิดพลาด แต่ให้เรียกว่า เป็นการเรียนรู้”

นอกจาก โทมัส อัลวา เอดิสัน จะฝากผลงานทางวิทยาศาสตร์ไว้แก่โลกอย่างมากมาย ด้วยผลงานประดิษฐ์ซึ่งจดสิทธิบัตรไว้มากกว่า 1,000 ชิ้นแล้ว เขายังได้ฝากข้อคิด เพื่อการก้าวไปสู่ความสำเร็จไว้อย่างน่าฟังว่า **“ความสำเร็จที่เขาได้รับนั้น 10% เกิดจากแรงบันดาลใจ ส่วนอีก 90% มาจากการทุ่มเทด้วยหยาดเหงื่อและแรงกาย ”** เช่นเดียวกันกับเมื่อเขาถูกนักข่าวรุมถามเสมอว่า เอดิสันคิดอย่างไรกับการที่คนทั่วไปเรียกเขาว่าอัจฉริยะ เขาตอบว่า **“คำว่าอัจฉริยะในความคิดของผม ประกอบด้วยพรสวรรค์เพียง 1% ส่วนอีก 99% มาจากความพยายาม ”**

(ที่มา : พระอาจารย์มิตซูโอะ โคเวสโก. 2553. มิซันติคือให้พรแก่ตนเอง. กรุงเทพฯ : ห้างจำกัดสามลดา ;

วิกิพีเดียสารานุกรมเสรี. 2554. โทมัส เอดิสัน เข้าถึงได้จาก <http://th.wikipedia.org>.2011)

เรื่อง ผู้พันแซนเดอร์ส (เคนตั๊กกี ฟรายด์ ซิคเคน)



ผู้พันแซนเดอร์ส(เจ้าของต้นตำรับไก่ทอดเคเอฟซี)เป็นผู้ที่ไม่เคยทำอะไรประสบความสำเร็จเลยในช่วงวัยเด็กจนถึงวัยหนุ่มจนในวัยที่เขาอายุ65ปี เขามีปัญหาทางการเงินอย่างมากและเขาได้รับเช็คจากกองทุนเลี้ยงชีพครั้งแรกเป็นเงิน105ดอลลาร์ ซึ่งทำให้เขาโกรธ แต่แทนที่เขาจะตำหนิตั้งคม เขากลับเริ่มถามตัวเองว่า “ฉันสามารถทำอะไรให้คุณค่าแก่คนอื่นได้บ้าง”

ฉันสามารถทำอะไรตอบแทนผู้อื่นได้บ้าง? คำตอบแรกของเขา คือ “เอาละ ฉันมีสูตรไก่ที่ดูเหมือนว่าทุกคนจะชอบ เอ ถ้าฉันขายสูตรไก่ให้กับร้านอาหารจะเป็นอย่างไร ฉันหาเงินได้ไหมถ้าทำอย่างนั้น”

แล้วเขาก็ได้ความคิดใหม่ว่า “ถ้าฉันขายสูตรไก่แล้วแสดงการปรุงอย่างถูกวิธีให้ดูด้วยจะเป็นอย่างไร”

แล้วถ้าไก่เกิดมีรสชาติดีมากจนธุรกิจของเขาทำรายได้เพิ่มมากขึ้นหละและถ้ามีคนจำนวนมากมาพบพวกเขามากขึ้นและเขาขายไก่ได้มากขึ้นบางทีเขาอาจให้เปอร์เซ็นต์จากส่วนเกินกับฉันบ้าง”

จากนั้น เขาออกเดินทางและเคาะประตูร้านอาหารบอกเจ้าของแต่ละร้านโดยนำเสนอขายสูตรไก่ทอดและขอแบ่งเปอร์เซ็นต์จากยอดขายนั้น แต่ก็ถูกปฏิเสธทุกครั้งไป แต่เขาก็ไม่ล้มเลิกความตั้งใจ เพราะ เขามีความเชื่อในความสำเร็จนั่นคือ ความเพียรกับการลงมือกระทำ **เขาถูกปฏิเสธถึง 1,009 ครั้ง ก่อนที่จะได้ยื่นคำตอบว่า “ตกลง” เป็นครั้งแรก** ซึ่งกว่าเขาจะได้รับการตกลง เขาใช้เวลาสองปีขบรณนต์เก่า ๆ นุบ ๆ ของเขาเดินทางไปทั่วอเมริกาโดยนอนบนเบาะหลังรถในชุดสูทสีขาวขี้ เขาจะตื่นตอนเช้าด้วยความกระตือรือร้น ปอยครั้งที่อาหารประทังห้องของเขามีเพียงตัวอย่างไก่ที่เขาเตรียมเอาไว้ให้คนที่คาดว่าจะเป็นผู้ซื้อได้ชิม

ต่อมา เขาก็คิดค้นไก่ทอดสูตรลับขึ้นมาได้สำเร็จโดยมีเครื่องปรุงเป็นเครื่องเทศต่าง ๆ ถึง 11 ชนิด ซึ่งได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางจนแซนเดอร์สได้รับการแต่งตั้งจากผู้ว่าการมลรัฐเคนตักกีให้เป็นถึง พันเอก ฮาร์แลนด์ เดวิด แซนเดอร์ส

ปัจจุบัน ร้านอาหารของเขายังคงได้รับความนิยมจากลูกค้า โดยใช้ชื่อร้านว่า เคเอฟซี (KFC) มีสาขาต่าง ๆ เกือบ 30,000 ร้านทั่วโลก

(ที่มา : พระอาจารย์มิตซูโอะ โคเวส โท. 2553. มีขันติคือให้พรแก่ตนเอง. กรุงเทพฯ : ห้างจำกัดสามลดา ;

วิกิพีเดียสารานุกรมเสรี. 2554. ผู้พันแซนเดอร์ส เข้าถึงได้จาก <http://th.wikipedia.org>.2011)

การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
ด้านที่ 4 ความสามารถแก้ไขปัญหา



แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 15

การฝึกอบรมที่ 14 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านที่ 4

เรื่อง ความสามารถแก้ไขปัญหา

วัตถุประสงค์

นักศึกษาสามารถหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จ โดยสามารถผ่านพ้นอุปสรรคได้สำเร็จ

สาระสำคัญ

การสามารถหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จ โดยสามารถผ่านพ้นอุปสรรคได้สำเร็จ โดยนำความรู้มาใช้แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้

ชื่อกิจกรรม ศึกษาวิธีคิดจากประสบการณ์ชีวิตจริง

เทคนิค บรรยาย สันทนาการกลุ่ม

ระยะเวลา 90 นาที

กิจกรรมในการฝึกอบรม

ขั้นตอน	เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นเตรียม ความพร้อม	15 นาที	1. วิทยากรทักทาย 2. แนะนำวิทยากรซึ่งเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ที่เคยผ่านภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคมาได้	ประวัติ วิทยากร
ขั้นดำเนินการ	60 นาที	3. วิทยากรบรรยายประสบการณ์จากชีวิตจริงในการ ประสบกับภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคจน สามารถประสบความสำเร็จ 4. นักศึกษาร่วมฟังบรรยาย 5. วิทยากรและนักศึกษาสันทนาการร่วมกัน 6. นักศึกษาศึกษาวิธีคิดในการสามารถผ่านภาวะ วิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคจนสามารถประสบ ความสำเร็จของวิทยากร โดยศึกษาการประยุกต์ใช้ได้ จริงในชีวิตประจำวัน 7. นักศึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน	อட்சีวประวัติ ใบกิจกรรม 1
ขั้นสรุป	15 นาที	8. วิทยากรและนักศึกษาร่วมอภิปรายและสรุปเนื้อหา ในการทำกิจกรรม	ใบความรู้ 1

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรทักทาย
2. แนะนำวิทยากรซึ่งเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จที่เคยผ่านภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคมาได้
3. วิทยากรบรรยายประสบการณ์จากชีวิตจริงในการประสบกับภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคจนสามารถประสบความสำเร็จ (30 นาที)
4. นักศึกษาร่วมฟังบรรยาย
5. วิทยากรและนักศึกษาสนทนาร่วมกันถึงวิธีการในการสามารถผ่านพ้นวิกฤติและปัญหาอุปสรรคจนสามารถประสบความสำเร็จในปัจจุบัน
6. นักศึกษาศึกษาวิธีการในการสามารถผ่านภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคจนสามารถประสบความสำเร็จของวิทยากร โดยศึกษาการประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ในใบกิจกรรม
7. เมื่อนักศึกษาทำงานในใบกิจกรรมเสร็จ ให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันถึง วิธีการในการสามารถผ่านภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคจนสามารถประสบความสำเร็จของวิทยากร และการประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน
8. วิทยากรและนักศึกษาร่วมอภิปรายและสรุปเนื้อหาในการทำกิจกรรม

10. ปิดกลุ่ม

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม
3. ใบอัตรชีวะประวัติ ประวัติย่อ

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. การร่วมแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 15 เรื่อง ความสามารถแก้ไขปัญหา

อัตชีวประวัติวิทยากร

“เรื่องของอตุลย์”

อตุลย์ เป็นเด็กชายบ้านนอกคนหนึ่งที่เกิดมาในครอบครัวที่มีฐานะยากจนในชนบทแห่งหนึ่งของภาคเหนือตอนบน ด้วยความยากจนทำให้ญาติ ๆ ทางฝ่ายบิดารังเกียจครอบครัวของอตุลย์และได้ขับไล่ครอบครัวของเขาออกจากหมู่บ้านแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ และได้ย้ายครอบครัวมาอาศัยอยู่ในจังหวัดเล็ก ๆ ในภาคเหนือ

อตุลย์ เป็นพี่ชายคนโตในครอบครัว และมีน้องสาวอีกหนึ่งคน พ่อแม่ของเขามีอาชีพทำนาทำสวนและขายผลผลิตทางการเกษตรเพื่อเลี้ยงลูก ๆ ทั้งสองคน ทุก ๆ เย็นหลังจากเลิกเรียนอตุลย์จะต้องไปช่วยพ่อแม่ในสวนผักและผลไม้ของครอบครัว พอแสงอาทิตย์ใกล้จะลับขอบฟ้า อตุลย์จะต้องรีบกลับบ้านก่อนพ่อแม่เพื่อจัดเตรียมหุงหาอาหารเย็นไว้รอพ่อแม่ ซึ่งจะกลับมาถึงบ้านที่หลัง ชีวิตวนเวียนอยู่กับความยากลำบากจนย่างเข้าสู่วัยรุ่น อตุลย์จึงขอพ่อแม่เพื่อเข้ามาสมัครเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในตัวอำเภอซึ่งห่างจากหมู่บ้านที่อาศัยอยู่หลายสิบกิโลเมตร

จากความลำบากที่ผ่านมาทำให้อตุลย์มุ่งมั่นตั้งใจเล่าเรียนหนังสือ ตามความฝันของตนเองว่าอยากเรียนหนังสือให้สูงเพื่อว่าจะได้ไม่มีใครมาดูถูก และทำงานที่ดี มีฐานะที่มั่นคงให้เป็นที่ยอมรับของสังคมตลอดจนเลี้ยงดูพ่อแม่ได้ โดยในใจส่วนลึกของอตุลย์นั้นมีความฝันว่าอยากเป็นหมอเพื่อรักษาคนไข้ตามชนบทที่ตนเองอาศัยอยู่ แต่แล้วชีวิตของอตุลย์ต้องหักเหจากแผนการเรียนที่เคยตั้งไว้ หลังจากวันเปิดภาคเรียนวันแรกในชั้น ม.4 แผนวิทย์-คณิต ของโรงเรียนประจำอำเภอที่วิทยาได้โศกนาฏกรรมโดยไม่ต้องสอบเข้า ปรากฏว่าไม่มีชื่อของอตุลย์อยู่ในกลุ่มของนักเรียนกลุ่มนั้น อตุลย์พอจะทราบสาเหตุและไม่มีความรู้สึกโกรธใคร ๆ เพราะโดนผู้ใหญ่บางคนนำเอารายชื่อเด็กเส้นเข้ามาแทน อตุลย์ทั้งเสียใจและอับอายเพื่อน ๆ ที่หาที่เรียนต่อไม่ได้ พอได้สติ อตุลย์ก็ขอพ่อแม่เข้ามาอยู่หอพักในจังหวัดเชียงใหม่โดยหางานทำเอง และสมัครเรียนกับโรงเรียนพานิชการชื่อดังของเชียงใหม่ ถึงแม้จะไม่ใช่ สาขาวิชาที่ตนเองถนัด

หรือชอบเรียนทางสายอาชีพแต่อดุศลก็พยายามทำความเข้าใจกับการเรียนให้มากที่สุดท่ามกลางความยากลำบากที่ต้องทำงานไปด้วย เรียนไปด้วย และยังคงต้องประครองชีวิตให้รอดในเมืองใหญ่โดยลำพังด้วยวัยเพียง 16 ปี ท่ามกลางสิ่ง ยั่ว และอบายมุขมากมายของเมืองที่เจริญแล้ว

อดุศลมักโดนเพื่อนล้อเสมอว่าเป็นคนอ่อนแอชอบคบแต่เพื่อนผู้หญิงขณะที่เรียนอยู่ในระดับปวช. เนื่องจากเพื่อนผู้ชายส่วนใหญ่ชอบพากันโคดเรียนไปมั่วสุ่มกันในหอพัก เสพยา เทียวโสเภณี จนเพื่อนหลายคนเรียนไม่จบชั้นปวช. ซึ่งอดุศลมีความมุ่งมั่นว่าอย่างน้อยจะต้องจบชั้นปวช.ให้ได้ และได้สมัครเรียนรด.กับทางโรงเรียน เพื่อลบคำสบประมาทของเพื่อน

หลังจากที่เรียนจบชั้นปวช.3 พร้อมทั้งจบรด. ปี 2 แล้วเพื่อน ๆ ของอดุศล หลายคนตัดสินใจที่จะสมัครเข้าทำงานกับหน่วยงานเอกชนหรือไม่ก็สอบบรรจุเข้ารับราชการกับกพ. แต่อดุศลก็กลับคิดว่าหากมีโอกาสตนจะต้องเรียนให้สูงที่สุดที่ตนเองจะทำได้ จึงได้ย้ายกลับมาอยู่ต่างจังหวัดกับครอบครัวเพื่อจะได้ช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่และสมัครเข้าเรียนต่อในระดับชั้นปวส. กับโรงเรียนพานิชยาการประจำจังหวัดและสมัครเรียนรด.ในชั้นปีที่ 3 ต่อไปด้วยการเรียนค่อนข้างหนักพอสมควรแต่อดุศลก็ไม่ได้ย่อท้อจนผ่านไป 2 ปี ก็สำเร็จการศึกษาระดับปวส. พร้อมทั้งจบรด.ชั้นปี 4 เพื่อน ๆ ส่วนใหญ่เมื่อเรียนสายอาชีพแล้วก็หวังที่จะสอบบรรจุเข้าทำงานในหน่วยงานของรัฐและเอกชน จึงไม่แปลกใจที่เพื่อนร่วมห้องของอดุศลส่วนใหญ่สอบเข้าทำงานในหน่วยงานที่มีชื่อเสียงเช่น การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ธนาคารพาณิชย์ หรือสอบบรรจุเข้ารับราชการ (กพ.) มีเพียงอดุศลคนเดียวเท่านั้นที่สมัครเข้าเรียนในวิทยาลัยครู ซึ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาแห่งเดียวของจังหวัดในขณะนั้น โดยอดุศลสมัครเข้าเรียนในสาขาวิชาศิลปศาสตร์ ซึ่งเป็นสาขาเดียวที่เปิดรับสมัครในขณะนั้น เวลาผ่านไป 2 ปี เพื่อนของอดุศลส่วนใหญ่มีตำแหน่งหน้าที่การงานในหน่วยงานของรัฐและเอกชน แต่อดุศลเพิ่งกำลังจะสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี พร้อมทั้งตำแหน่งว่าที่ร้อยตรี หลังจากนี้เพื่อน ๆ เคยดูถูกว่าตนเองอ่อนแอเกินไปที่จะเรียนอาสารักยาดินแดน (ร.ด) จนสำเร็จชั้นปีที่ 5

หลังจากที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีแล้วอดุศลก็ได้สมัครเข้าทำงานในบริษัทขายเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ใหญ่ที่สุดในจังหวัดเพื่อที่หวังว่าจะได้ช่วยดูแลพ่อแม่ และน้องสาวที่กำลังเรียนหนังสือ

ส่วนเงินเดือนที่เหลืออดุลย์ก็ใช้สมัครและเป็นค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเรียนปริญญาตรีใบที่สองกับมหาวิทยาลัยเปิด โดยทำงานไปด้วยและเรียนควบคู่ไปด้วยอดุลย์ใช้เวลาทำงานกับหน่วยงานแห่งนี้ 5 ปี จนได้เลื่อนตำแหน่งเป็นหัวหน้างานและหลังจากสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีในสาขาที่สอง ขณะที่ทำงานอดุลย์เข้ารับการฝึกอบรมตามสถาบันต่าง ๆ ที่เห็นว่าเป็นประโยชน์แก่ตนเองและหน่วยงาน

หลังจากนั้นอดุลย์ก็ได้ลาออกจากที่ทำงานเดิมเข้ามาสมัครงานเป็นอาจารย์ของโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนชื่อดังแห่งหนึ่งของจังหวัดเนื่องจากเห็นว่าตำแหน่งทำอยู่เดิมนั้นสูงสุดในองค์กรแล้วแต่ที่น่าประหลาดใจคือหลังจากที่อดุลย์ไปสมัครงานแห่งใหม่ ผู้บริหารของโรงเรียนตอบรับเข้าทำงานทันทีเนื่องจากอดุลย์เป็นผู้ที่ผ่านการศึกษาอบรมมากและมีประสบการณ์การทำงานที่เหมาะสม

ช่วงระยะเวลาทำงานเป็นอาจารย์ของโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนอยู่นั้นอดุลย์ตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่ที่มีผลงานเป็นที่ถูกใจผู้บริหารอย่างมาก จากการที่ได้ออกไปให้ความรู้ทางด้านการศึกษาต่อให้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ มัธยมศึกษาปีที่ 6 ในทุกโรงเรียนในเขตภาคเหนือตอนบนทำให้อดุลย์มีความคิดที่จะศึกษาต่อในระดับปริญญาโท เพื่อจะได้นำความรู้ความสามารถมาใช้ได้อย่างเต็มที่ จึงสมัครเรียนในระดับปริญญาโท หลังจากทีสมัครเข้าเรียนแล้วถึงแม้อดุลย์จะต้องพบกับความยากลำบากกับความเหน็ดเหนื่อยกับการเรียน และทำงานหนัก แต่นั่นไม่ใช่อุปสรรคที่ทำให้อดุลย์ท้อถอย จนทำให้สามารถสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโท ภายใน 2 ปี แล้วก้าวขึ้นเป็นหัวหน้าฝ่าย

หลังจากที่สำเร็จการศึกษา อดุลย์ได้เป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย โดยใช้ความรู้ความสามารถของตนเองพัฒนาอบรม สั่งสอนลูกศิษย์รุ่นแล้วรุ่นเล่าถึงแม้วันนี้จะไม่ได้เป็นหมอดังความฝันที่ผ่านมา แต่ตนเองก็ไม่เคยเสียใจหรือเสียดายกับอดีตที่ผ่านมาเลย

หลังจากที่ลือคฤภยแจห้องทำงานเสร็จแล้วพลันสายตาก็ไปสะดุดกับชื่อของตนเองบนกระดานหน้าประตูค่านั่นก็คือ **อาจารย์ ดร.อดุลย์** อดุลย์แอบยิ้มและภูมิใจในความสำเร็จที่สร้างขึ้นด้วยตัวเอง

“เรื่องของอักษรา”

อักษรา ศิลปิน เป็นหญิงวัยกลางคนที่ดูภายนอกก็เหมือนผู้หญิงร่วมสมัยในยุคนี้ที่มีบุคลิกคล่องแคล่ว ช่างพูดช่างคุย ดูอารมณ์ดีอยู่เสมอ ซึ่งหากมองเพียงผิวเผินคงไม่มีใครคาดคิดว่าผู้หญิงคนนี้ จะเคยผ่านวิกฤติชีวิตที่สาหัสมาแล้ว

อักษรา มีชีวิตในวัยเรียนเหมือนเด็กสาวทั่วไปที่มีความสดใส เมื่อเรียนจบในระดับปริญญาตรี เธอได้ทำงานเป็นข้าราชการครูที่ต่างจังหวัดในภาคเหนือ ได้พบรักและสมรสกับข้าราชการป่าไม้หนุ่มที่มีอนาคต ซึ่งชีวิตของเธออาจจะเรียบง่ายเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ หากไม่เกิดเหตุการณ์นี้ในชีวิต

เมื่อแต่งงานได้ซักระยะก็ตั้งครรภ์และให้กำเนิดทารกเพศหญิง ซึ่งในช่วงแรกลูกสาวของเธอก็ได้เจริญเติบโตน่ารักสมวัย เวลาผ่านไปได้ 2-3 เดือน เธอจึงเริ่มสังเกตเห็นถึงความผิดปกติของลูกสาว โดย ลูกสาวเริ่มมีอาการตัวซิด ปากซิด พุงเริ่มโต เธอจึงพาลูกสาวไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาล ผลปรากฏว่าลูกสาวเธอเป็นโรคเลือดจาง หรือโรคธาลัสซีเมีย ซึ่งเป็นโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม สาเหตุจากเธอและสามีมีชิ้นส่วนของโรคธาลัสซีเมียทั้งคู่ซึ่งคนที่เป็นพาหะยีนแฝงของโรคธาลัสซีเมียที่มาแต่งงานกันมีโอกาสจะมีลูกที่เป็นโรคธาลัสซีเมีย 25% และมีลูกที่สุขภาพร่างกายเป็นปกติ 25% แต่อักษราราชคร้ายที่ลูกของเธอเป็นในส่วนของ 25% ที่เป็นโรคธาลัสซีเมีย ในขณะที่นั้นเธอต้องพาลูกสาวไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลในจังหวัดเชียงใหม่ และหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางในการดูแลรักษาคนที่ เป็นโรคธาลัสซีเมีย เนื่องจากเมื่อเกือบสามสิบปีที่แล้ว โรคนี้ยังไม่เป็นที่รู้จักของคนในต่างจังหวัด

ต่อมาเธอได้ตัดสินใจมีลูกคนที่สองตามคำแนะนำของสูตินารีแพทย์ประจำตัว โดยมีความหวังว่าลูกคนนี้จะมีความสุขภาพร่างกายเป็นปกติ และสามารถช่วยดูแลพี่สาวต่อไปได้ เธอได้ให้กำเนิดบุตรสาวคนที่สอง ที่ดูภายนอกก็มีความสุขสุขภาพร่างกายแข็งแรง แต่เมื่อเธอพาลูกสาวคนที่สองไปตรวจเลือด ผลปรากฏว่าลูกสาวคนที่สองของเธอก็เป็นโรคธาลัสซีเมียเหมือนพี่สาว ทำให้เธอรู้สึกเสียใจเป็นอย่างยิ่ง

จากการที่เธอได้ให้กำเนิดบุตรสาวที่เป็นโรคธาลัสซีเมียทั้งสองคน ส่งผลให้เธอมีปัญหาเกี่ยวกับสามี เนื่องจากสามีเธอเกิดความเครียดและเกิดความคับข้องใจจากเหตุการณ์ดังกล่าว ตลอดจนมารดาของสามีไม่เข้าใจ และไม่ยอมรับในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จนในที่สุดเธอจึงตัดสินใจแยกทางกับสามี โดยเธอ

ต้องทำหน้าที่เป็นทั้งพ่อและแม่คนเดียวกัน (Single Mom) ในการดูแลลูกสาวที่เป็นโรคธาลัสซีเมียทั้งสองคนเพียงลำพัง ซึ่งเป็นภาระที่หนักหน่วงสำหรับผู้หญิงตัวเล็ก ๆ คนเดียว เนื่องจากผู้ที่เป็นโรคธาลัสซีเมียต้องให้เลือดอย่างสม่ำเสมอ และต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มิเช่นนั้นหากเป็นไข จะทำให้เมื่ เลือดแดงแตกตัว คนไขจะซีดขาวและติดเชื้อง่าย มีอาการท้องเสียตามมา นอกจากนี้ผู้ที่เป็นโรคธาลัสซีเมียจะมีอาการภาวะกระดูกเปราะบาง ลูกสาวคนโตของเธอกระดูกหักมาแล้ว 14 ครั้ง และต้องเติมเลือดทุกสองอาทิตย์ ต่อมาต้องผ่าตัดม้ามออก เพราะม้ามเป็นตัวเก็บเลือด ทำให้ฟุ้งฟอง ซึ่งถ้าม้ามโตจะมีผลทำให้ตับโตต้องเติมเลือดถี่ขึ้น อย่างไรก็ตามแม้ลูกสาวทั้งสองของเธอจะถูกตัดม้ามออกไปทั้งคู่ยังต้องมาเติมเลือดเดือนละครั้ง และต้องให้ยาจัดธาตุเหล็กแก่ลูกโดยฉีดเข้าไปใต้ผิวหนังทุกวัน วันละ 2 หลอด เนื่องจากหากมีธาตุเหล็กเข้าไปสะสมมาก จะทำให้ร่างกายดำ ด้วยเหตุนี้ลูกสาวทั้งสองของเธอแม้ว่าจะมีอายุเข้าสู่ช่วงวัยหนุ่มสาว แต่ก็มึร่างกายแคระแกร็นเหมือนเด็กอายุ 8-9 ขวบ ซึ่งเธอพยายามดูแลลูกสาวทั้งสองให้มีอายุขัยให้นานที่สุด เพราะผู้ที่เป็นโรคนี้อายุขัยสั้นมักจะเสียชีวิตอายุน้อย

จากมรสุมในชีวิตครั้งนั้น ทำให้อัษราได้รับความกดดันในหลายทิศทาง โดยการดูแลลูกที่เป็นโรคธาลัสซีเมียเพียงลำพัง ทำให้ต้องใช้เงินเยอะ เกิดปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ นอกจากงานประจำที่ทำอยู่ เธอต้องทำงานเสริมโดยทำงานขายประกันชีวิตควบคู่ไปด้วย ในบางครั้งจากปัญหาและภาระต่าง ๆ ทำให้เธอรู้สึกเหนื่อย แต่เมื่อใดที่เหนื่อยและล้า เธอจะสวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ แต่เมตตาให้ตัวเอง โดยขอให้พลังดูแลลูกและมีโอกาสในการทำมาตดีต่อไป...จากนั้นก็ตั้งสติเพื่อต่อสู้กับปัญหา...และนั่นทำให้เธอมีพลังใจที่จะสู้เพื่อลูก

อัษราจะให้ความสำคัญในการดูแลลูกสาวทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะการให้ความสำคัญในการดูแลทางด้านจิตใจเพราะเด็กที่เป็นโรคธาลัสซีเมียจะมีจิตใจที่อ่อนไหวเปราะบาง ดังนั้นเธอจึงเลี้ยงดูลูกสาวให้เห็นคุณค่าและให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองโดยไม่ให้รู้สึกว่ามึปมด้อย โดยเธอมักจะพาลูกสาวทั้งสองคนไปเป็นวิทยากรร่วมกันในการให้ความรู้เรื่องการดูแลผู้ที่เป็นโรคธาลัสซีเมียเพื่อให้ลูกเห็นคุณค่าในตนเองโดยการทำประโยชน์ให้กับสังคม และให้รู้จักและมองโลก

ในแง่ดี โดยมีความอดทนและมีความเมตตากับทุกคน โดยเฉพาะกับคนที่มักจะล้อเลียนปมด้อยของลูกสาวควรจะให้ความเมตตามากกว่าคนอื่นโดยไม่ถือโทษโกรธ

แม้ว่าจะต้องทำงาน และดูแลลูกสาวที่เป็นโรคธาลัสซีเมียทั้งสอง เธอก็มิได้ท้อแท้ แต่มุ่งมั่นให้เกิดความก้าวหน้าในหน้าที่การงานโดยการศึกษาต่อในระดับปริญญาโท และทำผลงานทางวิชาชีพจนได้รับรางวัลในระดับจังหวัดและในระดับชาติ เป็นที่ยอมรับของคนในวงการวิชาชีพเดียวกัน ขณะเดียวกันทำประโยชน์ให้กับสังคมโดยทำหน้าที่เป็นวิทยากรของมูลนิธิธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทย

ลูกสาวทั้งสองของอักษรา ได้เติบโตเป็นหญิงสาวที่มีศักยภาพ โดยมีบุคลิกภาพที่มีความมั่นใจในตนเอง มีนิสัยร่าเริงแจ่มใส พุดจาไพเราะอ่อนหวาน เป็นที่รักของเพื่อนและครูอาจารย์ โดยเรียนหนังสืออยู่ในระดับดีมากจนสามารถได้ทุนค่าเล่าเรียนจากมหาวิทยาลัย รวมถึงการเป็นนักกิจกรรมด้วยโดยเป็นประธานชมรมเวทีวาทะ ทำงานเป็นสมาชิกสโมสรนักศึกษา อีกทั้งยังเป็นวิทยากรของมูลนิธิธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทยในการให้ความรู้แก่คนที่ เป็นโรคธาลัสซีเมีย และได้เขียนหนังสือฉบับพ็อกเก็ตบุ๊กของตัวเอง เรื่อง “นางสาวธาลัสซีเมีย” เพื่อให้ความรู้กับคนที่ เป็นโรคดังกล่าว และผู้ปกครองของคนที่เป็นโรคนี้ ได้ทราบแนวทางในการดูแลรักษาตัวเอง

ปัจจุบันลูกสาวทั้งสองคนของอักษราได้เสียชีวิตแล้ว ทั้งนี้อักษราก็ยังคงเป็นผู้หญิงที่มีความเข้มแข็ง และทำงานเป็นสมาชิกของสมาคมวิชาชีพและสังคมในการทำประโยชน์ให้กับส่วนรวม และประเทศชาติต่อไป

ใบกิจกรรม 1 การศึกษาวิธีคิดจากวิทยากร (ความสามารถในการผ่านวิกฤติและอุปสรรค)

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 15 เรื่อง ความสามารถแก้ไขปัญหา

คำชี้แจง ให้นักศึกษาตอบคำถามในแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริง

1. ท่านคิดว่าวิทยากรได้ประสบกับวิกฤติและอุปสรรคใดในชีวิต

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่าวิทยากรมีแนวคิดอย่างไรจึงสามารถผ่านพ้นวิกฤติและอุปสรรคในชีวิตจนสามารถประสบความสำเร็จในปัจจุบัน

.....

.....

.....

.....

.....

3. จากการฟังบรรยายและบทความเรื่องนี้ ท่านได้ข้อคิดอะไรบ้างที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ 1 แนวทางสรุป การศึกษาชีวิตจากวิทยากร (ความสามารถในการผ่านวิกฤติและอุปสรรค)
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 15 เรื่อง ความสามารถแก้ไขปัญหา

แนวทางการศึกษาชีวิตของ อดุลย์ ปัญญา

1. วิกฤติและอุปสรรคในชีวิตที่อดุลย์ได้ประสบ

ช่วงวัยเด็ก

- ครอบครัวถูกไล่ออกจากพื้นที่จนต้องย้ายถิ่นฐาน
- ฐานะยากจน มีชีวิตความเป็นอยู่ลำบาก

ช่วงวัยรุ่น

- การพลาดหวังจากการคัดเลือกโควต้าเข้าเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในแผนกวิทย์-คณิตเนื่องจากไม่ได้รับความยุติธรรมจากผู้ใหญ่ ทำให้ชีวิตหักเหไม่ได้เรียนในสาขาวิชาที่ตนเองต้องการ
- การเผชิญชีวิตอย่างยากลำบากในเมืองใหญ่ด้วยวัยเพียง 16 ปี โดยลำพัง โดยต้องทำงานส่งตัวเองเรียนไปด้วย และการประคองชีวิตให้รอดจากสิ่งชั่วร้ายและอบายมุขรอบ ๆ ตัว
- การได้รับคำสบประมาทและดูถูกจากเพื่อนผู้ชายว่าเป็นคนอ่อนแอ

ช่วงวัยผู้ใหญ่

- การเรียนต่อในระดับปริญญาโท โดยในวันธรรมดาต้องทำงานอย่างหนัก โดยเดินทางทั่วภาคเหนือ และไปเรียนต่อในวันเสาร์อาทิตย์โดยไม่มีวันพักผ่อน

2. แนวคิดในการสามารถผ่านพ้นวิกฤติและอุปสรรคในชีวิตจนสามารถประสบความสำเร็จในปัจจุบัน

- การมีสติในการดำเนินชีวิต ยกตัวอย่างเช่น เมื่อประสบกับปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดหวังไว้โดยเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เสียใจ ผิดหวัง มีการตั้งสติ ไม่พุ่มพวย โดยพยายามหาแนวทางเลือกอื่นที่สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม หรือ การมีสติไม่หลงระเริงไปกับสิ่งชั่วร้ายและอบายมุขที่ทำให้เสียการเรียน

- การมีความมุ่งมั่นและมีความมุ่งมั่น ในการกระทำตามจุดมุ่งหมายให้ได้ โดยการสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ให้กับตนเอง เช่น ความมุ่งมั่นในการเรียน รด.ให้สำเร็จเพื่อลบคำสบประมาทจากเพื่อนผู้ชาย และความมุ่งมั่นในการเรียนในระดับต่าง ๆ เพื่อการให้ได้รับการยอมรับและสามารถดูแลบิดามารดาได้

- การมีความยืดหยุ่นในการแก้ไขปัญหา โดยหาแนวทางแก้ไขปัญหามีความเป็นไปได้โดยตัวเองสามารถกระทำได้ด้วยตนเองโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น เช่น การเปลี่ยนความตั้งใจจากการเรียนหมอไปเรียนสายพาณิชย์แทนเนื่องจากการอุปสรรคทางด้านสิ่งแวดล้อมและการเงิน

- การมองโลกในแง่บวก โดยมีความเชื่อว่า การไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคใดๆ โดยการมีความพยายาม ทุ่มเท มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในสิ่งที่ทำ จะสามารถเผชิญและผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคจนสามารถประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังตามที่ตั้งใจไว้ได้

3. ข้อคิดจากอัตชีวประวัติของอตุลย์ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

จากอัตชีวประวัติของวิทยากรสามารถนำมาประยุกต์เป็นแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาลให้สำเร็จ โดยสามารถผ่านพ้นอุปสรรคได้สำเร็จ ดังนี้

1. การวางจุดมุ่งหมายหรือตั้งเป้าหมายในสิ่งที่ต้องการกระทำให้สำเร็จ
2. การหาแนวทางที่จะทำในสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จ
3. การมีสติเมื่อเผชิญปัญหา และหาวิธีการแก้ไขปัญหายุ่งยากที่เหมาะสม
4. การมีความมุ่งมั่น พยายามในสิ่งที่มุ่งหวัง ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค โดยการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง
5. การคิดบวก เชื่อมั่นและศรัทธาในสิ่งที่ทำ ว่าต้องทำได้และประสบความสำเร็จ โดยจะสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้

แนวทางการศึกษาวิถีคิดของ อักษรา ศิลป์สุข

1. วิกฤติและอุปสรรคในชีวิตที่อักษราได้ประสบ

การที่ต้องดูแลลูกสาวสองคนที่เป็น โรคธาลัสซีเมียเพียงลำพัง โดยทำหน้าที่เป็นทั้งพ่อและแม่ให้กับลูก (Single Mom) ทำให้ได้รับความกดดันในหลายทิศทาง ทั้งในปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ที่ต้องใช้จ่ายเยอะ ปัญหาทางด้านครอบครัวโดยทางญาติฝ่ายสามีไม่สามารถยอมรับได้ที่มีหลานเป็นโรคธาลัสซีเมียทั้งสองคน

2. แนวคิดในการสามารถผ่านพ้นวิกฤติและอุปสรรคในชีวิตจนสามารถประสบความสำเร็จในปัจจุบันของอักษรา

- การมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ โดยการนำหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต และมีพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งทางจิตใจ ในด้านการมีสติด้วยใจเป็นกลาง การวางอุเบกขา และการใช้องค์ธรรม 5 ประการ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาชีวิต

- เมื่อได้รับความกดดันหรือความเครียดมีวิธีการผ่อนคลายตัวเอง โดยการทำสมาธิ แผ่เมตตา ไหว้พระสาวกมนต์ให้จิตใจสงบใส

- การมีความอดทน และฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง ไม่หนีปัญหา ยอมรับความจริง และกล้าเผชิญกับปัญหา

- การมองโลกในแง่ดี โดยมีการคิดทางบวก

3. ข้อคิดจากอัตชีวประวัติของอักษราที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส โดยการเปลี่ยนสถานการณ์ที่ไม่ดีให้เป็นสถานการณ์ที่ดีได้ ซึ่งในอดีตหากใครมีลูกที่ไม่ปกติมักจะอับอาย และเก็บตัวลูกไม่ให้แสดงตัวต่อสังคมทำให้เด็กมีปมด้อยขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่กรณีของอักษราได้พาลูกสาวทั้งสองคนที่เป็น โรคธาลัสซีเมียเปิดเผยตัวต่อสังคมโดยให้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม การเป็นวิทยากรให้ความรู้ในเรื่องโรคธาลัสซีเมีย ออกรายการโทรทัศน์เพื่อเป็นตัวอย่างให้กับผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้และเขียนหนังสือเผยแพร่ความรู้ในเรื่องโรคธาลัสซีเมีย ซึ่งเป็นผลดีทั้งต่อตัวลูกสาวทั้งสองคนของอักษราและเป็นผลดีต่อสังคม โดยลูกสาวทั้งสองคนของอักษราสามารถมองข้ามปมด้อย เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ความภาคภูมิใจที่ได้รับการยอมรับในสังคม โดยได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม

การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

ด้านที่ 5 ความรับผิดชอบ



แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 18

การฝึกอบรมที่ 17 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้านที่ 5 คือ ความรับผิดชอบ

เรื่อง ความรับผิดชอบ (ต่อ)

วัตถุประสงค์

นักศึกษาสามารถรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตนเองโดยรับผิดชอบต่อปัญหาด้วยตนเอง

สาระสำคัญ

การรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตนเองโดยรับผิดชอบต่อปัญหาด้วยตนเองและแสดงบทบาทในการรับผิดชอบต่อความผิดพลาดที่ตนเองกระทำ

ชื่อกิจกรรม หากเป็นเราจะทำอย่างไร

เทคนิค บทบาทสมมติ

ระยะเวลา 90 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรทักทาย
2. วิทยากรถามนักศึกษา “ หากนักศึกษาทำงานหรือทำอะไรผิดพลาด นักศึกษาทำอย่างไร”
3. วิทยากรและนักศึกษาสันทนาการร่วมกัน
4. วิทยากรชี้แนะแนวทางในการทำกิจกรรม
 - การแสดงบทบาทสมมติ ตามบทบาทที่ตนเองได้รับ
 - แบ่งกลุ่ม ๑ละ 10 คน ออกเป็น 3 กลุ่มให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามเรื่องที่กำหนดให้
 - แต่ละกลุ่มรับใบงาน ศึกษา และเตรียมการแสดง
 - แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามใบงาน
5. เมื่อกลุ่มใดแสดงให้กลุ่มอื่นตั้งใจดูเป็นผู้สังเกตการณ์
6. เมื่อทุกกลุ่มแสดงเสร็จ วิทยากรแจกใบกิจกรรม 2 ให้ทำ โดยการเขียนตอบตามคำถามในใบกิจกรรม
7. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 คน อภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เกี่ยวกับเนื้อหาในใบกิจกรรม 2 ให้ได้คำตอบที่เป็นมติของกลุ่ม
8. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าห้อง
9. วิทยากรและนักศึกษาสันทนาการร่วมกัน เกี่ยวกับแนวคิดที่แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าห้อง จากนั้นสรุปให้ เป็นมติของกลุ่มใหญ่
10. วิทยากรสรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรม
11. ปิดกลุ่ม

สื่อและอุปกรณ์

ใบกิจกรรม ใบความรู้

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. การร่วมแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา

ใบกิจกรรม 1 การแสดงบทบาทสมมติ

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 18 เรื่อง ความรับผิดชอบ

แนวปฏิบัติกิจกรรม “การแสดงบทบาทสมมติ”

1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 10 คน ออกเป็น 3 กลุ่มให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามเรื่องที่กำหนดให้
2. ตัวแทนของแต่ละกลุ่มรับใบงาน (โดยการจับฉลาก) จากนั้นศึกษา และเตรียมการแสดง โดยใช้เวลาทั้งหมด 20 นาที
3. นักศึกษาของแต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติตามใบงานหน้าชั้นเรียน โดยใช้เวลากลุ่มละ 10 นาที
4. ขณะที่เพื่อนกลุ่มอื่นกำลังแสดงบทบาทสมมติให้นักศึกษาในกลุ่มที่ยังไม่ได้แสดงให้ตั้งใจดูเป็นผู้สังเกตการณ์
5. เมื่อทุกกลุ่มแสดงเสร็จ ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรม 2 ให้ทำ โดยการเขียนตอบตามคำถามในใบกิจกรรม
6. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 คน อภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เกี่ยวกับเนื้อหาในใบกิจกรรม 2 ให้ได้คำตอบที่เป็นมติของกลุ่ม
7. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าห้อง

ใบกิจกรรม 1 การแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “ใครจะช่วยชูวิทย์ได้”

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 18 เรื่อง ความรับผิดชอบ

ชูวิทย์ เป็นนักศึกษาคณะนิเทศศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง วันนี้เขาตั้งใจไปมหาวิทยาลัยแต่เช้าเพื่อที่จะส่งงานให้ทันตามกำหนดที่อาจารย์ตั้งไว้ เขาอยากส่งงานก่อนเป็นคนแรกของห้องเพราะงานชิ้นนี้เขาทุ่มเทมาก ขณะที่กำลังรอรอดเมลล์เขาได้พบ วิทวัสและวิษณุ เพื่อนร่วมห้องสองคนกำลังจะขับรถไปมหาวิทยาลัยพอดี เขาจึงฝากงานเพื่อนไปส่งอาจารย์ ขณะที่วิทวัสและวิษณุกำลังจะเอางานของตัวเองไปส่งได้แวะทานข้าวที่ร้านอาหารและเจอเพื่อนกลุ่มหนึ่งประมาณ 6 คน จึงเข้าไปคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องงานที่จะส่งอาจารย์ และฝากงานของพวกเขาพร้อมชูวิทย์ส่งอาจารย์ด้วย วันต่อมาอาจารย์เรียกชูวิทย์พร้อมเพื่อนเข้าไปพบแล้วบอกให้นักศึกษาทั้งห้องทำงานส่งมาใหม่เพราะงานเหมือนกันหมด ชูวิทย์จึงได้ทราบว่างานที่เขาอุตส่าห์ตั้งใจทำถูกนำไปลอกเลียนแบบ เขาจึงเข้าไปยืนยันกับอาจารย์ว่าเขาไม่ได้ลอกเลียนแบบผลงานใคร โดยวิทวัสและวิษณุได้มาช่วยยืนยันและขอโทษชูวิทย์ ส่วนเพื่อนอีก 6 คนได้แต่เงียบ อาจารย์จึงตัดสินใจให้นักศึกษาทุกคนทำงานใหม่จนกว่าจะมีคนรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ ชูวิทย์ได้แต่นั่งทำหน้าที่เศร้าอย่างหมดแรง

บทบาทของชูวิทย์

สมมติฉันคือ ชูวิทย์ ฉันตั้งใจทำงานส่งอาจารย์จนถึงเช้า ขณะกำลังรอรอดเมลล์ไปมหาวิทยาลัยฉันรู้สึกอ่อนเพลียอย่างบอกไม่ถูก พอดีเจอวิทวัสกับวิษณุ ฉันจึงฝากงานเพื่อนไปส่งอาจารย์ แล้วกลับหอพักไปพักผ่อน วันต่อมาฉันได้รับข่าวร้ายซึ่งทำให้ฉันเครียดมากเพราะงานที่ฉันอุตส่าห์คิดและตั้งใจทำไปส่งอาจารย์เหมือนงานของเพื่อนคนอื่น ฉันพยายามอธิบายให้อาจารย์ฟังและวิทวัสกับวิษณุก็ช่วยเป็นพยานให้ แต่อาจารย์ก็ยังยืนยันกรานให้ทำงานมาส่งใหม่ ฉันรู้สึกหมดแรงและหมดกำลังใจจะทำงานส่งใหม่แล้ว ขอให้คนที่ลอกเลียนแบบงานของฉันออกมารับผิดชอบด้วยเถอะ

บทบาทของวิทวัสและวิษณุ

สมมติฉันคือ วิทวัสและวิษณุ วันนั้นขณะที่กำลังไปมหาวิทยาลัย พวกเราพบชูวิทย์ที่ป้ายรถเมลล์ จึงชวนขึ้นรถไปมหาวิทยาลัยด้วย แต่ชูวิทย์บอกว่าไม่ค่อยสบาย เพราะดูจากหน้าตาเขาในวันนั้น

ค่อนข้างจะซิด เขาเลยฝากงานไปส่งอาจารย์ พอดีฉันจะไปส่งงานอยู่แล้วก็เลยรับปากเองงานของเขาไปส่งด้วย ก่อนไปส่งงานฉันแวะรับประทานอาหารที่โรงอาหาร พอดีเจอเพื่อนร่วมห้องกลุ่มหนึ่ง พวกเขาขอลูกงานฉันกับชูวิทย์ ตอนแรกก็ว่าจะไม่ให้ดู แต่กลัวเขาว่าหวงงานจึงให้ดูและฝากงานไปส่งอาจารย์พร้อมกัน วันต่อมาได้ข่าวว่าอาจารย์ให้ทำงานใหม่ส่งทุกคน ฉันส่งสารชูวิทย์ที่ต้องทำงานส่งใหม่ ใหม่ๆที่เขาเป็นคนคิดก่อน ฉันเลยช่วยเป็นพยานให้เพราะรู้สึกผิดที่เอางานของเขาไปให้คนอื่นดูทุกๆ ที่เขาก็ไว้ใจฉันแต่อาจารย์ก็ยังไม่เชื่อจนกว่าจะมีคนที่ทำผิดจริงออกมารับผิดชอบ ยังไงฉันก็โดนหางเลขให้ทำงานมาส่งใหม่ด้วยทุกๆ ที่งานไม่เหมือนชูวิทย์

บทบาทของอาจารย์

สมมติฉันเป็นอาจารย์ ฉันได้ตรวจงานนักศึกษา ปรากฏว่างานที่ส่งเหมือนหรือคล้ายคลึงกันเกือบก่อนห้องแสดงว่ามีการลอกเลียนแบบงานกัน วันต่อมาฉันจึงนัดนักศึกษาเพื่อขอคำชี้แจงซึ่งไม่มีใครออกมารับผิดชอบสักคน น่าเห็นใจชูวิทย์เหมือนกันจริง ๆ เขาเป็นเด็กดี แต่ก็ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าใครเป็นผู้ทำผิด เพราะแค่วิทวัสและวิษณุออกมาพูดนั้นไม่มีน้ำหนักเพียงพอ เพราะฉะนั้นนักศึกษาควรแสดงความรับผิดชอบร่วมกัน โดยให้ทำงานมาส่งใหม่ทั้งห้อง จนกว่าจะมีคนที่ทำผิดจริงออกมารับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ

บทบาทของเพื่อนอีก 6 คน

สมมติฉันเป็นเพื่อนนักศึกษาร่วมห้องของชูวิทย์ วันนั้นฉันกำลังรับประทานอาหารกับเพื่อนที่โรงอาหาร กำลังปรับทุกข์กันอยู่ว่าต้องส่งงานไม่ทันแน่ เพราะคิดงานไม่ออก ไม่เข้าใจงาน พอดีเจอวิทวัสกับวิษณุก็เลยขอลูกงาน แล้วจะเอาไปส่งให้ ฉันเห็นงานของชูวิทย์น่าสนใจดี และน่าเชื่อถือเพราะชูวิทย์เป็นเด็กเรียนดี ก็เลยถ่ายเอกสารไปแจกเพื่อนคนอื่น ๆ ในห้องให้ดูเป็นตัวอย่างเพราะรู้ว่าคนอื่น ๆ ยังไม่ได้ทำงานส่ง แต่ไม่คิดเลยว่าจะมีคนลอกงานชูวิทย์ทั้งหมดไปส่งอาจารย์ ฉันส่งสารชูวิทย์มากนะแต่ฉันก็กลัวอาจารย์จะคาดโทษและคุฉัน และกลัวชูวิทย์จะโกรธฉันที่เอางานเขาไปให้คนอื่นดู ฉันไม่รู้จะทำยังไงดี ได้แต่นิ่งเงียบ

ใบกิจกรรม 1 การแสดงบทบาทสมมติ

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 18 เรื่อง ความรับผิดชอบ

ใบงาน 2 “การแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “ฉันพึ่งเพราะตัวเอง หรือใคร.....”

วิชชุดา เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เธอมีเป็นเธอที่สุดท้ายของการสอบปลายภาค จากนั้นก็จะเรียนจบสำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิต ซึ่งวิชชุดาตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะต้องเรียนจบให้ได้เกียรตินิยม วันหนึ่งก่อนวันสอบหนึ่งวันเป็นวันเกิดของแฟนวิชชุดา วิชชุดาอยากจะสร้างความประทับใจให้กับแฟนเธอโดยการพาไปฉลองวันเกิด เพื่อน ๆ ในกลุ่มก็เตือนวิชชุดาว่าพรุ่งนี้ต้องเข้าสอบและวิชชุดายังอ่านหนังสือไม่จบ แต่วิชชุดาก็ยังคือคิดจะพาแฟนไปฉลองวันเกิด โดยอ้างว่าพรุ่งนี้ก็สอบตอนบ่ายโมง กลับหอพักมาอ่านต่อตอนดึกได้ เย็นวันนั้นวิชชุดาพาแฟนไปฉลองวันเกิดและลองดื่มเหล้า ทำให้เธอเมาและหมดสติ กว่าจะรู้สึกตัวก็เกือบบ่ายโมงของอีกวัน เธอรีบแต่งตัวเพื่อไปสอบ เมื่อไปถึงห้องสอบอาจารย์ไม่อนุญาตให้เข้าห้องสอบเพราะมาสายกว่า 40 นาที หมดเวลาเข้าห้อง เพื่อน ๆ ที่นั่งสอบอยู่ได้แต่ส่งสายตาเห็นใจมาแต่ก็ช่วยอะไรเธอไม่ได้ เธอถูกปรับให้สอบตกวิชานั้น ต้องมาเรียนใหม่ในปีการศึกษาหน้า และไม่สามารถจบการศึกษาพร้อมกับเพื่อน และพลาดเกียรตินิยมที่มุ่งหวังไว้

บทบาทของวิชชุดา

สมมติฉันเป็นวิชชุดา ในเย็นวันนั้นฉันอยากจะฉลองวันเกิดให้กับแฟนของฉันเพื่อให้เขาเกิดความประทับใจ ทั้ง ๆ ที่เพื่อนที่หอพักก็เตือนว่าพรุ่งนี้จะสอบ แต่ฉันคิดว่าไม่เป็นไรก็ไปฉลองวันเกิดไม่นาน เดี่ยวค่อยกลับมาอ่านหนังสือก็ได้ พอตีวันนั้นฉันนึกสนุกอยากจะลองดื่มเหล้า แฟนก็ห้ามแต่ฉันก็ไม่ฟัง ฉันไม่คิดว่าฤทธิ์ของเหล้าจะทำให้ฉันเมาและหมดสติไปขนาดนั้น ตื่นมาอีกทีก็เกือบบ่ายแล้วฉันจึงรีบอาบน้ำแต่งตัวจะมาสอบ แต่ก็มาไม่ทัน อาจารย์ที่คุมสอบเป็นคนเข้มงวดมาก ฉันพยายามอ่อนวอนขอร้องอย่างไรก็ไม่เป็นผล ฉันจึงถูกปรับให้สอบตก ต้องมาลงเรียนใหม่ ไม่สามารถได้เกียรตินิยมตามที่มุ่งหวังไว้ และเรียนไม่จบพร้อมเพื่อน ๆ ฉันจะโทษใครได้นอกจากโทษตัวเองที่ไม่รับผิดชอบตัวเองจนทำให้พลาดจากเป้าหมายที่ตั้งไว้ ไม่ประสบความสำเร็จ

บทบาทของอาจารย์

สมมติฉันเป็นอาจารย์ วันนั้นขณะที่ฉันคุมสอบ วิชชดาวิ่งกระหืดกระหอบเข้ามาจะเข้าสอบ แต่ฉันเห็นว่าเวลาล่วงเลยไปเยอะแล้ว ประกอบกับได้กลิ่นเหงื่อจากตัวเธอ ฉันจึงไม่ให้เธอเข้าสอบ เพราะจะเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีกับคนอื่น ฉันจึงให้เธอสอบตกในวิชานี้ และแนะนำให้ไปลงเรียนใหม่กับรุ่นน้องในเทอมหน้า เพื่อที่จะได้เป็นบทเรียนให้กับเธอในการมีความรับผิดชอบมากกว่านี้

บทบาทของแฟนวิชชดา

สมมติฉันเป็นแฟนวิชชดา เย็นวันนั้นวิชชดาจะพาฉันไปฉลองวันเกิด ฉันตั้งใจที่เธอพยายามจะทำเพื่อฉันจึงไม่ขัดใจเธอ ฉันเตือนเธอไม่ให้ดื่มเหล้าในวันนั้น แต่เธอไม่เชื่อ ฉันกลัวเธอ โกรธก็เลยปล่อยเธอดื่ม จนหันมาอีกทีเธอก็นอนหลับหมดสติ ฉันจึงพาเธอไปส่งที่หอพัก แล้วฉันก็หมดสติหลับไปข้าง ๆ เธอ ตื่นมาอีกทีก็ได้ยินเสียงวิชชดาโวยวายว่าไปสอบไม่ทันแน่เลย

บทบาทของเพื่อนวิชชดา

สมมติฉันเป็นเพื่อนวิชชดา วันที่วิชชดามาบอกว่าจะพาแฟนไปฉลองวันเกิด ฉันเตือนเธอแล้ว แต่เธอไม่ยอมฟัง ฉันก็เลยปล่อยเธอไป เพราะคิดว่าคงไปไม่นาน มาเห็นวิชชดาอีกทีเธอกำลังยื่นร้องห่มร้องไห้กับอาจารย์หน้าห้องสอบเพราะอาจารย์ไม่ให้เข้าห้องสอบ ฉันสงสารวิชชดาเหมือนกัน แต่ฉันก็ต้องรีบทำข้อสอบให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ฉันจึงช่วยอะไรเธอไม่ได้ได้แต่ส่งสายตาแสดงความเห็นใจไปข้างนอก

ใบกิจกรรม 1 การแสดงบทบาทสมมติ

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 18 เรื่อง ความรับผิดชอบ

ใบงาน 3 “การแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “นาวิจอมยุ่ง”

นาวิ เป็นเด็กต่างจังหวัดที่เข้ามาเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ ขณะนี้เขากำลังเรียนอยู่ชั้นปีที่ 2 วันหนึ่งเขาและเพื่อนได้รับมอบหมายให้ทำงานกลุ่มส่งอาจารย์ เขาและเพื่อน ๆ ได้แบ่งงานกันไปทำ โดยมีกำหนดให้งานมารวมกันภายในวันพรุ่งนี้ เพราะมะรินต้องส่งอาจารย์ ขณะที่เพื่อนต่างพากันไปค้นคว้างานในส่วนที่ได้รับมอบหมาย นาวิกี้ก็ได้แยกตัวจากเพื่อนโดยขอไปเล่นฟุตบอลก่อนแล้วจะกลับมาทำงานในส่วนที่ตนได้รับมอบหมาย เผอิญวันนั้นมีสมาชิกเล่นฟุตบอลครบทีม นาวิจึงเล่นฟุตบอลอย่างสนุกสนานจนมืดค่ำ จึงกลับบ้าน และด้วยความอ่อนเพลียจากการเล่นฟุตบอลนาวิจึงขอพักผ่อนขอหลับก่อนแล้วจะลุกมาทำงานต่อ นาวิสะดุ้งตื่นขึ้นมาอีกทีในตอนเช้ามืดของวันรุ่งขึ้นซึ่งเป็นวันที่ต้องเอางานไปรวมกับเพื่อนเพื่อส่งอาจารย์ เพื่อน ๆ ในกลุ่มทุกคนรองานในส่วนที่นาวิรับผิดชอบอย่างกระวนกระวายเพราะต้องส่งงานให้อาจารย์ก่อนเที่ยง โทรไปนาวิกี้ก็ไม่รับ เนื่องจากนาวิปิดโทรศัพท์มือถือ กำลังเร่งทำงานส่งให้เพื่อน แต่ไม่ทันเสียแล้ว อาจารย์ให้หมดเวลาในการส่งงานกลุ่มเพื่อนของนาวิจึงไม่ได้ส่งงานด้วยและไม่ได้คะแนนในส่วนงานนั้น นาวิจะรับผิดชอบต่อการกระทำนี้อย่างไร

บทบาทของนาวิ

สมมติฉันเป็นนาวิ วันนั้นฉันและเพื่อนได้รับมอบหมายให้ทำงานกลุ่มส่งอาจารย์ ฉันและเพื่อน ๆ ได้แบ่งงานกันไปทำ โดยมีกำหนดให้งานมารวมกันภายในวันพรุ่งนี้ เพราะมะรินต้องส่งอาจารย์ ฉันเห็นว่าเป็นงานที่ไม่ยากเท่าไร ทำไม่นานก็น่าจะเสร็จแล้ว ฉันเลยไปเล่นฟุตบอลก่อนจึงค่อยกลับไปทำงานตอนกลางคืน แต่เมื่อกลับบ้านฉันรู้สึกเพลียมากจนนอนหลับไปโดยไม่รู้ตัว ตื่นมาอีกทีก็เช้ามืดแล้ว ฉันจึงรีบทำงานส่งเพื่อน ฉันคิดว่างานที่ทำงานง่ายกลับเป็นงานที่ยากมาก ฉันรีบทำงานส่งให้เพื่อนแต่ไม่ทันเวลาส่ง เพื่อนต้องโกรธฉันแน่เลย ฉันจึงปิดโทรศัพท์มือถือเพราะกลัวถูกเพื่อนด่า

บทบาทของเพื่อนนารี

สมมติฉันเป็นเพื่อนนารี วันนั้นฉันและนารีได้แบ่งงานกันไปทำเพื่อเอามารวมกันในวันต่อมาเพื่อส่งงานกลุ่ม ฉันและเพื่อนคนอื่นทำงานเสร็จตามเวลา แต่ยังไม่ส่งไม่ได้เพราะรอส่วนของนารี รอตั้งนานนารีก็ยังไม่มา ฉันติดต่อนารีไม่ได้ เขาไม่เปิดโทรศัพท์มือถือ ฉันและเพื่อนจึงช่วยกันทำงานส่วนของนารี แต่ไม่ทันเพราะส่วนนั้นหาข้อมูลได้ยากมาก ฉันและเพื่อนจึงไปขอ ผัดผ่อนอาจารย์ แต่อาจารย์ไม่ยอมเพราะต้องส่งเกรดในวันนี้เป็นวันสุดท้าย ฉันและเพื่อนรู้สึกโกรธและเอือมระอา กับนารีมากที่เขาไม่มีความรับผิดชอบ

บทบาทของอาจารย์

สมมติฉันเป็นอาจารย์ วันนั้นมีนักศึกษาในกลุ่มหนึ่งซึ่งเป็นกลุ่มสุดท้ายที่ฉันยังให้เกรดไม่ได้ เพราะยังไม่ส่งงาน พวกเขาเข้ามาขอ ผัดผ่อนเวลาในการส่งงาน เพราะเพื่อนอีกคนยังไม่ส่งข้อมูลมาให้ ฉันเห็นว่าวันนั้นเป็นวันส่งเกรดวันสุดท้าย และถือว่าเป็นความรับผิดชอบร่วมกัน ฉันจึงไม่อนุญาตและบอกว่าหมดเขตรับงาน ทั่วๆ ที่ความจริงนักศึกษาหลายคนน่าจะ ได้เกรดเอหากส่งงานชิ้นนี้ ฉันได้แต่นึกเสียดายแทนนักศึกษาในกลุ่มนั้นจริงๆ

ใบกิจกรรม 2 หากเป็นเราจะทำอย่างไร

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 18 เรื่อง ความรับผิดชอบ

คำชี้แจง เมื่อนักศึกษาได้ดูบทบาทสมมติทั้ง 3 เรื่องจบแล้วให้นักศึกษาตอบคำถามตามความคิดเห็น

บทบาทสมมติที่ 1 เรื่อง ใครจะช่วยชีวิตได้

1. จากบทบาทสมมติ นักศึกษาคิดว่าบุคคลใดควรแสดงความรับผิดชอบต่อเรื่องที่เกิดขึ้นมากที่สุด

.....

2. บุคคลในข้อ 1 (ที่นักศึกษาคิดว่าควรรับผิดชอบต่อเรื่องที่เกิดขึ้นมากที่สุด) ควรแสดงความรับผิดชอบต่อเรื่องที่เกิดขึ้นอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด

.....

3. จากบทบาทสมมติเรื่องนี้ให้ข้อคิดหรือประสบการณ์อะไรบ้างแก่นักศึกษา

.....

บทบาทสมมติที่ 2 เรื่อง จันทังเพราะตัวเอง หรือใคร.....

1. นักศึกษาคิดว่าเพราะสาเหตุใดจึงทำให้วิชชดาไม่สามารถประสบความสำเร็จในการเรียนดังที่มุ่งหวัง

.....

2. หากนักศึกษาเป็นวิชชดา นักศึกษาจะทำอย่างไรกับผลที่เกิดจากการกระทำของตนเอง

.....

3. จากบทบาทสมมติเรื่องนี้ให้ข้อคิดหรือประสบการณ์อะไรบ้างแก่นักศึกษา

.....

บทบาทสมมติที่ 3 เรื่อง นาวีจอมยุ่ง

1. นักศึกษาคิดว่านาวีเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความผิดพลาดในการทำงานหรือไม่ อย่างไร

.....

2. หากนักศึกษาเป็นนาวี นักศึกษาจะทำอย่างไรต่อเรื่องที่เกิดขึ้น

.....

3. จากบทบาทสมมติเรื่องนี้ให้ข้อคิดหรือประสบการณ์อะไรบ้างแก่นักศึกษา

.....

ใบความรู้ 1 แนวทางสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 18 เรื่อง ความรับผิดชอบ

การทำกิจกรรมจาก ใบกิจกรรม 2 “หากเป็นเราจะทำอะไร” สามารถได้แนวทางที่สรุปข้อคิดหรือประสบการณ์ ดังนี้

1. สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถผ่านพ้นอุปสรรคเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่มุ่งหวังไว้คือความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและควรตระหนักถึงการดำเนินชีวิตของบุคคลที่จะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเผชิญอุปสรรคต่างๆ ขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเอง

2. อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางไม่ให้บุคคลประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ มักจะอยู่ที่ตัวเรา โดยการขาดความรับผิดชอบในการกระทำของตนเองที่จะทำให้บรรลุตามเจตนาที่มุ่งหวัง ดังนั้นการรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตนเองโดยรับผิดชอบต่อปัญหาด้วยตนเองและแสดงบทบาทในการรับผิดชอบต่อความผิดพลาดที่ตนเองกระทำ จะช่วยทำให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคและดำเนินชีวิตอย่างประสบความสำเร็จ

การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม



การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม

การสนับสนุนหลังการฝึกอบรมเพื่อเป็นการทบทวนสิ่งที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรม โดยให้พฤติกรรมคงอยู่และมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาต่อไปด้วยการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา เป็นการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยปรับตามแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ของกลาสเซอร์ ซึ่งเป็นกระบวนการหรือสภาพการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหลายๆคนได้มาพูดคุยปรึกษาเรื่องใดเรื่องหนึ่งภายใต้บรรยากาศความไว้วางใจ การยอมรับ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม เน้นการให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการตระหนักในพฤติกรรมปัจจุบันของตน มีเป้าหมาย ความต้องการที่ชัดเจนและมีความรับผิดชอบที่จะวางแผนเพื่อสนองความต้องการนั้นอย่างเหมาะสม โดยไม่ขัดต่อสิทธิของบุคคลอื่น

แนวทางการดำเนินการให้คำปรึกษา 8 ครั้ง

- การดำเนินการให้คำปรึกษาโดยการดำเนินการกลุ่ม ใช้เวลาประมาณ 90 นาที ดังนี้
- ครั้งที่ 1 การให้คำปรึกษา การเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ
 - ครั้งที่ 2 การให้คำปรึกษา การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
องค์ประกอบด้านที่ 1 การรับรู้ในตนเอง
 - ครั้งที่ 3 การให้คำปรึกษา การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
องค์ประกอบ ด้านที่ 2 ความอดทน (ทางกาย)
 - ครั้งที่ 4 การให้คำปรึกษา การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
องค์ประกอบ ด้านที่ 2 ความอดทน (ทางจิตใจ)
 - ครั้งที่ 5 การให้คำปรึกษา การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
องค์ประกอบ ด้านที่ 3 ความพากเพียร
 - ครั้งที่ 6 การให้คำปรึกษา การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
องค์ประกอบ ด้านที่ 4 ความสามารถแก้ไขปัญหา
 - ครั้งที่ 7 การให้คำปรึกษา การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
องค์ประกอบ ด้านที่ 5 ความรับผิดชอบ
 - ครั้งที่ 8 การให้คำปรึกษา การประเมินและการยุติกลุ่ม

แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 20

การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม 1 การให้คำปรึกษาในการเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาสามารถมีกำลังใจในการเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ

สาระสำคัญ

การให้คำปรึกษา การเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ จะช่วยให้นักศึกษาสามารถมีกำลังใจในการเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ต่อไป

เทคนิค การให้คำปรึกษากลุ่ม

ระยะเวลา 90 นาที

การดำเนินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

เป้าหมาย

การให้นักศึกษาสามารถมีกำลังใจในการเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ต่อไป

เนื้อหาหลัก

การทบทวนเนื้อหาในการฝึกอบรมตามโปรแกรมที่ผ่านมา การกำหนดกระบวนการ การทำให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายจากความวิตกกังวล การได้รับประสบการณ์เล่าเรื่องประสบการณ์ในการเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ผ่านกลุ่ม

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทบทวนโดยสรุปเนื้อหาที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรม จากนั้นบอกกฎกติกาของกลุ่มอย่างชัดเจน โดยทำให้นักศึกษารู้สึกปลอดภัยที่จะพูดในสิ่งต่าง ๆ

2. นักศึกษาร่วมกันระดมสมองเพื่อสร้างกฎกติกาในกลุ่ม ได้แก่ การเก็บรักษาเรื่องราวเป็นความลับ การเคารพต่อผู้อื่น การไม่เอ่ยชื่อเมื่อขอยกตัวอย่าง ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะขอผ่านไม่พูดหรือทำกิจกรรม

3. หลังจากที่ได้ข้อสรุปของกฎกติกา กลุ่ม นักศึกษาพูดคุยถึงเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดในกลุ่ม

4. จากนั้นให้นักศึกษาได้เล่าประสบการณ์ในการเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่างๆ หลังจากฝึกอบรมโดยแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ได้แก่ อุปสรรคและปัญหาด้านการเรียน ด้านอารมณ์ และส่วนตัว เป็นต้น

5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมสรุปอภิปรายพร้อมกันให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคนั้น

กระบวนการ

การร่วมกันคิดกำหนดกฎ กติกาในกลุ่มตลอดจนเป้าหมายของกลุ่มจะทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และการให้นักศึกษาได้เล่าประสบการณ์ในการเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่างๆ หลังจากฝึกอบรม โดยแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน จะทำให้เกิดความไว้วางใจ ทำให้ในครั้งต่อไปสมาชิกในกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยตัวเอง และพัฒนาความรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเอง รวมถึงมีกำลังใจในการเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ต่อไป

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมนักศึกษาจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ภาคผนวก ข

การวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

แนวทางการวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

ผู้วิจัยได้พิจารณาแนวทางการวิเคราะห์แนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสำหรับการวิจัยเรื่อง การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย โดยศึกษาวิเคราะห์แนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในทางตะวันตกและทางตะวันออกพร้อมกับแนวคิดหลักคือทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) ของสโตลทซ์ (Stoltz,m1997) โดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์จากแนวคิดที่มีองค์ประกอบร่วมกันหรือคล้ายคลึงกัน ซึ่งแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทางตะวันตกประกอบด้วย (1) แนวคิดจิตวิทยา (2) แนวคิดศาสนาคริสต์ และแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทางตะวันออกประกอบด้วย (1) แนวคิดศาสนาพุทธ (2) แนวคิดศาสนาอิสลาม

จากการศึกษาแนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) โดยสโตลทซ์ (Stoltz, 1997) ร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกและตะวันออก สามารถวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาเพื่อนำไปสู่การได้มาซึ่งองค์ประกอบนิยามเชิงปฏิบัติการการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาแนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) โดยสโตลทซ์ (Stoltz, 1997) ร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดทางตะวันออกจากเอกสาร ตำราทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยการวิเคราะห์เนื้อหาในแต่ละแนวคิด

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์สรุปเนื้อหาหลักของแต่ละแนวคิดด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

ขั้นที่ 3 นำข้อมูลในขั้นที่1 และขั้นที่ 2 มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ขั้นพื้นฐานถึงองค์ประกอบวิธีการ รวมถึงนิยามเชิงปฏิบัติการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยการเปรียบเทียบแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดทางตะวันตกและตะวันออก

ขั้นที่ 4 การวิเคราะห์แนวทางการจัดกิจกรรมในการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรม การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ขั้นที่ 5 สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเนื้อหาหลักของแต่ละแนวคิด และองค์ประกอบของการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค รวมถึงวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดทางตะวันออก

ขั้นที่ 6 ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญใน ขั้นที่ 3 ร่วมกับขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 ในการวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาสาระเพื่อนำไปสู่องค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยในการนำไปสู่แนวคิด วิธีการในการจัดกิจกรรมในโปรแกรมของการวิจัยการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์โดยนำเสนอข้อมูล ดังรายละเอียดตามตารางดังต่อไปนี้

ตัวอย่าง ชั้นที่ 1 ศึกษาแนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) ร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดทางตะวันออกจากเอกสารตำราทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยการวิเคราะห์เนื้อหาในแต่ละแนวคิด

การวิเคราะห์แนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคร่วมกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค Adversity Quotient(AQ)ของสโตลทซ์ (Stoltz, 1997)					ผลการวิเคราะห์ แนวคิดความสามารถ	ผลการสังเคราะห์ องค์ประกอบการ	
แนวคิดทางตะวันตก			แนวคิดทางตะวันออก		ในการเผชิญอุปสรรค ร่วมกันระหว่างแนวคิด ทางตะวันตกและ แนวคิดทางตะวันออก	สร้างเสริม ความสามารถในการ เผชิญอุปสรรคของ นิสิตนักศึกษาไทย	
Adversity Quotient(AQ) โดยสโตลทซ์(Stoltz, 1997)	ทฤษฎีทางจิตวิทยา	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม			
องค์ประกอบที่ 1 การควบคุม (Control :C)	-ระดับการรับรู้ ถึงความสามารถ ในการควบคุม ตนเองให้ผ่าน พันอุปสรรค ไปได้	-การเชื่อมั่นใน ความสามารถของ ตนว่าสามารถกระทำ ไปสู่ผลลัพธ์ที่ ต้องการ(Bandura) -ความสามารถที่จะ เข้าใจตนเองยอมรับ ตนในส่วนที่ บกพร่อง(Maslow) -การเชื่อมั่นใน ความสามารถของ ตนเอง(McClelland)	-การศรัทธา (ศรัทธาใน พระเจ้า)	-ความสามารถควบคุม ตนเองโดยใช้ปัญญา ให้มีพฤติกรรมในทาง ลบ (ขันติธรรม) -การมีความพอใจมีใจ รักในสิ่งนั้นในการทำ ให้สำเร็จ (อิทธิบาทสี่:ฉันทะ) -การระลึกได้ในสิ่งที่ กระทำ(สติ)	-การไม่ยึดมั่นถือมั่นใน ตนเอง -การยอมรับสภาพ ความเป็นจริง (หลักศรัทธาข้อที่ 6)	การรับรู้ความสามารถ ของตนเองในการเผชิญ ปัญหา	องค์ประกอบที่ 1 การรับรู้ในตนเอง

การวิเคราะห์แนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคร่วมกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค Adversity Quotient(AQ)ของสต็อลทซ์ (Stoltz, 1997) (ต่อ)					ผลการวิเคราะห์แนวคิด ความสามารถในการ เผชิญอุปสรรคร่วมกัน ระหว่างแนวคิดทาง ตะวันตกและแนวคิดทาง ตะวันออก	ผลการสังเคราะห์ องค์ประกอบการ สร้างเสริม ความสามารถใน การเผชิญอุปสรรค ของนิสิตนักศึกษา ไทย	
แนวคิดทางตะวันตก			แนวคิดทางตะวันออก				
Adversity Quotient(AQ) โดยสต็อลทซ์(Stoltz, 1997)	ทฤษฎีทางจิตวิทยา	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม			
องค์ประกอบที่ 1 การควบคุม (Control :C) (ต่อ)	-ความ พยายามหาทาง ออกในการ แก้ปัญหา	-การคาดการณ์ถึงการ กระทำที่จะนำไปสู่ ผลลัพธ์ที่คาดหวัง (Bandura) -การมีแรงจูงใจให้ สามารถกระทำกิจสิ่งใด ได้ตามจุดหมาย (Maslow) -การมีความ พยายาม โดยมีเป้าหมาย ในการทำงานให้สำเร็จที่ เน้นถึงมาตรฐานที่ต่ำเลิศ		-ความพากเพียร มุมานะ ไม่ ทอดยต่ออุปสรรค (อิทธิบาทสี่:วิริยะ) -การมีใจฝักใฝ่ในงานที่ทำ โดยใช้สติปัญญาทำงานให้ สำเร็จ (อิทธิบาทสี่: จิตตะ)	-การปฏิบัติงานให้ สำเร็จโดยไม่ท้อแท้ต่อ อุปสรรค ความสามารถทำงาน ให้สำเร็จลุส่งไป ด้วยดีโดยทำงานที่ ได้รับมอบหมายอย่าง เต็มกำลัง ความสามารถของตน (อะมานะห์)	1.การมีความพยายาม โดยการมีแรงจูงใจ 2.การมีเป้าหมายในการ ทำงานให้ประสบ ความสำเร็จ	องค์ประกอบที่ 2 ความพากเพียร

การวิเคราะห์แนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคร่วมกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค Adversity Quotient(AQ)ของสโตลท์ซ์ (Stoltz, 1997) (ต่อ)						ผลการวิเคราะห์ แนวคิด ความสามารถในการ เผชิญอุปสรรค	ผลการสังเคราะห์ องค์ประกอบการ สร้างเสริม ความสามารถในการ เผชิญอุปสรรคของ นิสิตนักศึกษาไทย
แนวคิดทางตะวันตก			แนวคิดทางตะวันออก			ร่วมกันระหว่าง แนวคิดทางตะวันตก และแนวคิดทาง ตะวันออก	
Adversity Quotient(AQ) โดยสโตลท์ซ์ (Stoltz, 1997)	ทฤษฎีทางจิตวิทยา	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม			
องค์ประกอบที่ 2 สาเหตุและความ รับผิดชอบ(Origin & Ownership:o2)	สาเหตุ (Origin) -ความสามารถในการ วิเคราะห์สาเหตุ และปัจจัยของ อุปสรรคและปัญหา โดยพิจารณาจาก พฤติกรรมของ ตนเอง	-การคาดการณ์ถึง การกระทำที่จะ นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ คาดหวัง(Bandura)	การมีศรัทธา (ศรัทธาใน พระเจ้า)	การเข้าใจสภาพ ปัญหาโดยวิเคราะห์ สาเหตุของปัญหา และวางแผน แก้ปัญหาอย่างเป็น กระบวนการมี เป้าหมายโดยกำหนด ข้อปฏิบัติในการ แก้ปัญหาให้สำเร็จ (อริยสังคี)	การศรัทธาในลิขิต ของพระเจ้า (หลักศรัทธาข้อที่ 6)	1.กำหนดแนวทางและ วิธีการแก้ไขปัญหา ได้สำเร็จ	องค์ประกอบที่ 3 ความสามารถแก้ไข ปัญหา

การวิเคราะห์แนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคร่วมกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค Adversity Quotient(AQ)ของสโตลท์ซ์ (Stoltz, 1997)						ผลการวิเคราะห์ แนวคิดความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรค ร่วมกันระหว่างแนวคิด ทางตะวันตกและ แนวคิดทางตะวันออก	ผลการสังเคราะห์ องค์ประกอบการ สร้างเสริม ความสามารถในการ เผชิญอุปสรรคของ นิสิตนักศึกษาไทย
แนวคิดทางตะวันตก			แนวคิดทางตะวันออก				
Adversity Quotient(AQ) โดยสโตลท์ซ์(Stoltz, 1997)		ทฤษฎีทางจิตวิทยา	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม		
องค์ประกอบ ที่ 2 สาเหตุ และ ความรับผิดชอบ (Origin & Ownership:o2) (ต่อ)	สาเหตุ (Origin) -ความสามารถ ในการวิเคราะห์ สาเหตุและ ปัจจัยของ อุปสรรคและ ปัญหา โดย พิจารณาจาก พฤติกรรมของ ตนเอง	-การวางแผนการ ทำงานอย่างมี หลักเกณฑ์เป็น ขั้นตอนอย่างมีระบบ (McClelland)	-การมีศรัทธา (ศรัทธาใน พระเจ้า)	-การพิจารณาใคร่ ครวญหาเหตุผล ตรวจสอบข้อบกพร่อง ในสิ่งที่ทำและคิดค้น วิธีแก้ปัญหา(อิทธิบาท สี่:วิมังสา) -การใช้สติพิจารณา ปัญหาไม่ให้เกิด อารมณ์ด้านลบ (ขันติ ธรรม) -การระลึกได้โดยมี ปัญญาในการพิจารณา (สติสัมปชัญญะ)	-การศรัทธาในลิขิตของ พระเจ้า (หลักศรัทธาข้อที่ 6)	2.การมีสติในการเผชิญ ปัญหา	องค์ประกอบที่ 3 ความสามารถแก้ไข ปัญหา (ต่อ)

การวิเคราะห์แนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคร่วมกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค Adversity Quotient(AQ)ของสโตลทซ์(Stoltz, 1997) (ต่อ)					ผลการวิเคราะห์ แนวคิดความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรค ร่วมกันระหว่างแนวคิด ทางตะวันตกและ แนวคิดทางตะวันออก	ผลการสังเคราะห์ องค์ประกอบการสร้าง เสริมความสามารถในการ เผชิญอุปสรรคของนิสิต นักศึกษไทย	
แนวคิดทางตะวันตก			แนวคิดทางตะวันออก		ร่วมกันระหว่างแนวคิด ทางตะวันตกและ แนวคิดทางตะวันออก		
Adversity Quotient(AQ) โดยสโตลทซ์(Stoltz, 1997)	ทฤษฎีทาง จิตวิทยา	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม			
องค์ประกอบ ที่ 2 สาเหตุ และ ความรับผิดชอบ (Origin & Ownership: o2)	ความรับผิดชอบ (Ownership) -การมีบทบาท รับผิดชอบใน ความผิดพลาด ของตนเองไม่ ผลักภาระให้ ผู้อื่น -การเรียนรู้ ปรับปรุงแก้ไข ในสิ่งที่ผิดพลาด	-การมีความ รับผิดชอบใน ตนเองทำงาน โดย เน้นถึงมาตรฐานที่ ดีเลิศและทำงาน อย่างมีหลักเกณฑ์ เป็นขั้นตอนมีการ วางแผนที่ดี (McClelland) -ความสามารถ เข้าใจและยอมรับ ในส่วนที่บกพร่อง ของตนเอง (Maslow)	การมีส่วนร่วม รับผิดชอบในการ กระทำของตน (ศรัทธาใน พระเจ้า)	-การมีใจรักในการทำงานให้ สำเร็จ (อิทธิบาทสี่: จันทะ) -การมีใจฝักใฝ่ในงานที่ทำ (อิทธิบาทสี่: จิตตะ) -การกำหนดข้อปฏิบัติในการ แก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหา ให้สำเร็จโดยสอดคล้องกับ เป้าหมายและหลักการและมี การเตรียมการดำเนินการ แก้ไขปัญหา (อริยสัจสี่: มรรค) -การมีปัญญาในการพิจารณา (สัมปชัญญะ) -ความเกี่ยวเนื่องของการ กระทำและผลแห่งการกระทำ (กฎแห่งกรรม)	-การมีความรับผิดชอบ ในการปฏิบัติงานโดย ทำงานที่ได้รับ มอบหมายอย่างเต็ม กำลังความสามารถของ ตน (อะมานะห์) -ศรัทธาในลิขิตของ พระเจ้า (หลักศรัทธา ข้อที่ 6)	1.การหมั่นตรวจสอบ และปรับปรุงในสิ่งที่ กระทำ 2.การรับผิดชอบต่อความ ผิดพลาดในการกระทำ ของตนเอง	องค์ประกอบที่ 4 ความรับผิดชอบ

การวิเคราะห์แนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคร่วมกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค Adversity Quotient(AQ)ของสโตลทซ์ (Stoltz, 1997)						ผลการวิเคราะห์ แนวคิดความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรค ร่วมกันระหว่างแนวคิด ทางตะวันตกและ แนวคิดทางตะวันออก	ผลการสังเคราะห์ องค์ประกอบการ สร้างเสริม ความสามารถในการ เผชิญอุปสรรคของ นิสิตนักศึกษาไทย
แนวคิดทางตะวันตก			แนวคิดทางตะวันออก				
Adversity Quotient(AQ) โดยสโตลทซ์(Stoltz, 1997)		ทฤษฎีทางจิตวิทยา	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม		
องค์ประกอบ ที่ 3 การเข้าสู่ ปัญหาอย่างมีสติ (Reach:R)	-ความสามารถ ควบคุมอารมณ์ ด้านลบต่อ ปัญหาอุปสรรค ทุกสถานการณ์ -การมองโลกใน แง่ดี	-การมีแรงจูงใจเพื่อ ลดความเครียดต่างๆ ในการเผชิญปัญหา ทางด้านร่างกายและ จิตใจ(Maslow)	-การมีกำลังใจมี ความหวังในการ ทำความดีเพื่อ พระเจ้า (ศรัทธาใน พระเจ้า) -ผู้เป็นสุข	-การใช้สติปัญญา ทำงานให้สำเร็จ (อิทธิบาทสี่:จิตตะ)	การมีเจตคติที่ดีมี กำลังใจเมื่อเผชิญ ปัญหาโดยศรัทธาใน ลิขิตของพระเจ้า (หลักศรัทธาข้อที่ 6)	1.ความอดทนทางจิตใจ โดยสามารถอดทนอด กลั้นด้วยการมองโลก ในแง่ดีอย่างมีกำลังใจ และมีความหวังในการ ดำเนินชีวิต 2.ความอดทนทางกาย โดยสามารถอดทนต่อ ความลำบากตรากตรำ	องค์ประกอบที่ 5 ความอดทน
องค์ประกอบ ที่ 4 ความอดทน (Endurance:E)	ความสามารถใน การจัดการกับ ความยืดเยื้อของ ปัญหาอุปสรรค และหาวิธีการ แก้ไขขจัดปัญหา อุปสรรคนั้นให้ หมดไป	-การอดทนโดยมี ความมุ่งมั่นในการ ทำงานให้สำเร็จ บรรลุเป้าหมาย (McClelland)	-อดทนต่อ อุปสรรคในการ ดำเนินชีวิตโดย อดทนต่อความ ทุกข์ทางกายและ ทางใจ	-ความอดทนทางใจโดย ทนต่อความเจ็บใจ กิเลสสิ่งชั่วและความ อดทนทางกายโดย อดทนต่อความลำบาก ตรากตรำและ ทุกเวทนาโรคภัย ต่างๆ(ขันติธรรม)	-ความอดทนเมื่อต้อง เผชิญกับอุปสรรคโดย อดทนต่อภาวะที่ลำบาก กายและภาวะที่ลำบาก ใจ(ขันติธรรม)		

จากการศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับแนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจากเอกสาร ตำราทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าการศึกษาวิเคราะห์ตามแนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค(Adversity Quotient: AQ)ของ Stoltz(1997) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ได้แก่องค์ประกอบที่ 1 การควบคุม (Control: C) องค์ประกอบที่ 2 สาเหตุและ ความรับผิดชอบ (Origin& Ownership: O2) องค์ประกอบที่ 3 การเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ(Reach:R) และองค์ประกอบที่ 4 ความอดทน(Endurance: E) ร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกซึ่งประกอบด้วยแนวคิดทางจิตวิทยา ได้แก่ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน(Self-Efficacy Theory) ของแบนดูรา(Bandura, 1986) ทฤษฎีการจูงใจ (Maslow 's General Theory of Human Motivation, 1954) ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(Need for Achievement) (McClelland, 1953) และแนวคิดศาสนาคริสต์ ได้แก่ ศรัทธาในพระเจ้า ผู้เป็นสุข และความอดทนตามความหมายในพระคริสตธรรมคัมภีร์ ส่วนแนวคิดทางตะวันออกประกอบด้วยแนวคิดศาสนาพุทธ ได้แก่หลักกรรมทางศาสนา เรื่อง กฎแห่งกรรม อิทธิบาทสี่ ชั้นนิรธรรม อริยสัจสี่ และแนวคิดศาสนาอิสลาม ได้แก่จริยธรรม คำสอนในพระคัมภีร์เรื่อง หลักศรัทธา อะมานะห์ ชั้นนิรธรรม

ทั้งนี้ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์แนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคร่วมกัน และสังเคราะห์เนื้อหาเพื่อนำไปสู่การได้มาซึ่งองค์ประกอบการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านที่ 1 การรับรู้ในตนเอง องค์ประกอบด้านที่ 2 ความพากเพียร องค์ประกอบด้านที่ 3 ความสามารถแก้ไขปัญหา องค์ประกอบด้านที่ 4 ความรับผิดชอบ และองค์ประกอบด้านที่ 5 ความอดทน

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์สรุปรูปเนื้อหาหลักของแต่ละแนวคิดด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์สรุปรูปเนื้อหาหลักแนวคิดด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดทางตะวันตก ได้แก่ แนวคิดจิตวิทยาแนวคิดศาสนาคริสต์ และแนวคิดทางตะวันตก ได้แก่แนวคิดศาสนาพุทธและแนวคิดศาสนาอิสลาม ตามลำดับ ดังนี้

ตัวอย่าง สรุปรูปแนวคิดทางจิตวิทยากับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

แนวคิดทางจิตวิทยา	ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
<p>ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient:AQ) โดยสโตลทซ์ (Stoltz Paul G,1997)</p>	<p>เป็นศาสตร์ในการส่งเสริมทักษะของบุคคลในด้านความอดทนต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรค จึงเป็นแนวคิดที่มีการศึกษาและประยุกต์จาก 3 สาขาจากศาสตร์หลักๆ คือ (1) จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) (2) จิตเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) และ (3) สรีรประสาทวิทยา(Neurophysiology) มีแนวคิดเชิงปฏิบัติที่สำคัญ 2 ประการ คือ เป็นทฤษฎีที่มีความเป็นวิทยาศาสตร์และสามารถประยุกต์ใช้ได้ในโลกแห่งความเป็นจริง ประกอบด้วย 4 มิติ (CO2RE) ได้แก่</p> <p>1.Control (C) ได้แก่ ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถผ่านอุปสรรคไปได้ และความพยายามหาทางออกในการแก้ไขปัญหา 2.Origin&Ownership (O2) ได้แก่ ความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยซึ่งเป็นสาเหตุของอุปสรรคและปัญหานั้น โดยพิจารณาจากพฤติกรรมของตน โดยเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไข มีความรับผิดชอบต่อความผิดพลาดของตนเองไม่ผลักภาระให้ผู้อื่น 3.Reach (R) ได้แก่ การเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ</p> <p>4.Endurance (E) ได้แก่ ความอดทน ความสามารถในการจัดการกับความยืดหยุ่นของอุปสรรค รวมถึงการหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคนั้นให้หมดไป</p> <p>ดังนั้น Adversity Quotient หรือ AQ จึงเป็นความสามารถในการเผชิญและเอาชนะต่ออุปสรรคหรือวิกฤติการณ์ในแต่ละช่วงชีวิตได้ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่บุคคลสามารถตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคด้วยเจตคติทางบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยความมุ่งมั่นอดทน จนสามารถประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคไปด้วยดี</p>

ตัวอย่าง สรุปแนวคิดทางจิตวิทยากับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

แนวคิดทางจิตวิทยา	ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน(Self-Efficacy Theory) ของแบนดูรา (Bandura,1986)	บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนและผลลัพธ์ มีผลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ว่าตนเองสามารถทำอะไรสิ่งหนึ่งได้หรือไม่ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงจะมีความมั่นใจว่าจะสามารถทำสิ่งนั้นได้แม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย ซึ่งเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญกับอุปสรรคได้
ทฤษฎีการจูงใจ (Maslow 's General Theory of Human Motivation ,1954)	<p>สิ่งจูงใจจากความต้องการของมนุษย์ สามารถวิเคราะห์ได้ว่าเป็นแนวคิดที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคล กล่าวคือทุกคนมีแรงจูงใจภายในที่สามารถจะไปถึงสภาพการณ์”การรู้จักตนเองตรงตามสภาพที่เป็นจริง” (Self Actualization) คือความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง ยอมรับตนในส่วนของที่บกพร่อง</p> <p>แรงจูงใจที่สืบเนื่องมาจากความต้องการขั้นพื้นฐานจะส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยช่วยให้เกิดการกระทำเพื่อลดความเครียดต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาพสมดุล,การกระทำกิจได้ตามจุดหมายโดยหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ทรมาน และเกิดความรู้สึกพึงพอใจเนื่องจากมีความรู้สึกอึดตัวเข้ามาแทนสามารถกระทำกิจสิ่งใดได้ตามจุดหมาย</p> <p>แรงจูงใจที่สืบเนื่องมาจากความต้องการขั้นสูงจะส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคดีกว่า คือ ทำให้บุคคลเกิดความสบายใจท่ามกลางภาวะที่ตึงเครียด,ทำให้บุคคลเกิดความสุขมีสุขภาพจิตดี,ทำให้บุคคลเกิดการพึ่งตนเองหรือเป็นตัวของตัวเองทำให้สามารถทำงานได้เต็มที่และช่วยเหลือตนเองได้ดี รวมถึงมีความมั่นใจในตนเองในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆได้ดี</p>
ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Need for Achievement) McClelland, 1953	<p>การมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ โดยเฉพาะคนที่มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูงมักจะเป็นผู้ที่มีความบากบั่น พยายาม อดทนทำงานให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ท้อถอยง่าย ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่ส่งเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคลได้เป็นอย่างดี</p> <p>บุคคลที่มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูงมักจะเป็นผู้ที่มีความบากบั่น พยายาม อดทนทำงานให้บรรลุเป้าหมาย ต้องการงานให้ดีที่สุด โดยเน้นถึงมาตรฐานที่ดีเลิศของความสำเร็จ ชอบความท้าทายของงาน โดยมุ่งงานสำคัญให้ประสบความสำเร็จ ชอบแสดงออกถึงความรับผิดชอบ มีความคิดสร้างสรรค์ ทำงานอย่างมีหลักเกณฑ์เป็นขั้นตอนและมีการวางแผน</p>

ตัวอย่าง การวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของศาสนาคริสต์

สรุปการวิเคราะห์ที่ 1 แนวคิดทางศาสนาคริสต์

ศรัทธาในพระเจ้า			
สาธัญญ บุญเกียรติ, 2554	ศิลป์ชัย เขาวนัเจริญรัตน์, 2549	กองวิชาการมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, 2550	สรุป
<p>การเชื่อในพระเจ้าจะทำให้ได้รับความรักและความเมตตาจากพระเจ้า ๆ จะช่วยในการเผชิญปัญหา ประทานกำลัง ให้ พระจิตให้กำลังให้สันติสุข ความสุขลึกๆ ในใจเมื่อพบกับปัญหา มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น นั่นคือมนุษย์มีความเชื่อในพระเจ้าและมนุษย์ต้องมีการกระทำตามเพื่อเป็นการพิสูจน์ว่ามีความเชื่อความศรัทธาในพระเจ้าจริง และพระเจ้าจะช่วยให้มนุษย์สามารถเผชิญอุปสรรคได้</p>	<p>พระเจ้าจะประทานพระวิญญาณบริสุทธิ์ให้เข้ามาช่วยเหลือในการดำเนินชีวิตขณะเดียวกันต้องมี ความรับผิดชอบส่วนของเราโดยเมื่อบุคคลพึ่งพระเจ้าบุคคลต้องพยายามรับผิดชอบในส่วนที่ตนเองทำได้อย่างดีที่สุดด้วย</p>	<p>บุคคลใดเชื่อในพระเจ้าซึ่งเป็นพระบิดาพระบุตรและพระจิต (ตรีเอกภาพ) พระเจ้าจะช่วยมนุษย์โดยการให้ความรักความเมตตาและพลังในการดำเนินชีวิตและต่อสู้กับปัญหา แต่ทั้งนี้บุคคลจะต้องมีส่วนร่วมรับผิดชอบการกระทำตามเพื่อแสดงให้เห็นถึงความเชื่อและศรัทธาในพระเจ้าอย่างแท้จริง</p>	<p>การศรัทธาในพระเจ้าซึ่งเป็นที่เลารถจะทำให้เกิดความเชื่อในการมีกำลังใจต่อการเผชิญอุปสรรคปัญหา ทั้งนี้บุคคลจะต้องมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการกระทำตาม (หลักจริยธรรมคำสอน) บุคคลจึงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคและปัญหาได้สำเร็จ</p>

ตัวอย่าง การวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของศาสนาพุทธ

สรุปการวิเคราะห์ที่ 1 แนวคิดทางศาสนาพุทธ

กฎแห่งกรรม					
แหล่งข้อมูล	พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2531	สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก	พุทธทาสภิกขุ	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2554	สรุป
ความหมาย	กฎธรรมชาติที่มีความเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยมีความเกี่ยวเนื่องกับพฤติกรรมมนุษย์	การที่กระทำหรือสิ่งที่บุคคลกระทำทางกายวาจาใจที่เป็นส่วนกุศลและอกุศลด้วยเกิดจากจิตที่ประกอบด้วยเจตนาคือความตั้งใจและผลที่ได้รับจากการกระทำ	การกระทำของตนที่ประกอบไปด้วยเจตนาและการให้ผลเป็นไปตามกรรมดีกรรมชั่ว	กฎสภาวะที่เป็นกระบวนการตามธรรมชาติที่ครอบคลุมเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด	กระบวนการตามธรรมชาติที่ก่อให้เกิดการกระทำและให้ผลการกระทำตามเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
แนวปฏิบัติ	การพิจารณาการกระทำและผลของการกระทำตามแนวทางเหตุปัจจัยอย่างมีเหตุผลโดยการพึ่งตนเองและพัฒนาตนเอง	การใช้ปัญญาพิจารณาการกระทำและผลแห่งการกระทำอย่างเป็นเหตุและเป็นผล	การควบคุมกรรม ไม่ปล่อยชีวิตไปตามกรรมและอยู่เหนือกรรมโดยการปฏิบัติให้จิตหลุดพ้น	การพิจารณาความเป็นเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องและเป็นไปในกระบวนการ	การใช้ปัญญาพิจารณาอย่างมีเหตุผลถึงความเกี่ยวเนื่องของการกระทำและผลของการกระทำโดยนำมาปรับปรุงและพัฒนาตน

ตัวอย่าง การวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของศาสนาสลาม

สรุปการวิเคราะห์แนวคิดทางศาสนาสลาม

จริยธรรมคำสอนศาสนาสลาม เรื่อง หลักศรัทธาข้อที่ 6				
แหล่งข้อมูล	ภัทรพร สิริกาญจน และคณะ, 2546	กองวิชาการมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, 2550	อนิส อมาตยกุล, 2554	สรุป
1.หลักศรัทธาข้อที่ 6	การศรัทธาในกฎศกาวะ ของพระเจ้าเป็นสิ่งเตือนใจ มนุษย์ถึงการ ไม่ยึดมั่นถือ มั่นในอัตตาของตนเอง เพราะวิถีชีวิตเป็นสิ่งไม่ เที่ยงหากประสบความสำเร็จ ผิดหวังให้ถือว่าเป็นการ ทดสอบจากพระเจ้าเพื่อให้ มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ต่อไป	การมีสติตั้งมั่นว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ดำเนินการโดยลิขิตของพระเจ้าโดยมี ความพยายามมุ่งมั่นซึ่งผลของการ กระทำไม่ว่าจะสำเร็จหรือล้มเหลวให้ ระลึกว่าเป็นลิขิตของพระเจ้าเพื่อจะได้ ยอมรับ ไม่เสียกำลังใจในสิ่งที่มุ่งมั่น กระทำ	ความศรัทธาในสิ่งที่พระเจ้า ลิขิตทำให้มุสลิมมอบความ ไว้วางใจต่อพระเจ้าด้วยความ บริสุทธิ์ใจทำให้นุคคลมี กำลังใจและความพยายาม ในการเผชิญอุปสรรคที่กำลัง ประสบโดยให้นุคคลไม่ยึด มั่นถือมั่นในตัวตนสามารถ ยอมรับสภาพความจริง โดยเฉพาะจุดอ่อนของตนได้	การศรัทธาในกฎแห่งความดี ความซื่อหรือศรัทธาในลิขิตของ พระเจ้า โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นใน ตัวตนสามารถยอมรับสภาพความ เป็นจริงและเสริมสร้างกำลังใจ โดยมีเจตคติที่ดีและมีศรัทธา

จากการศึกษาวิเคราะห์แนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวทางของตะวันตกและตะวันออกสามารถสรุปแนวคิดหลัก โดยนำเสนอเป็นตารางสรุปการวิเคราะห์เนื้อหาหลักของแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ดังต่อไปนี้

ตัวอย่าง สรุปการวิเคราะห์เนื้อหาหลักของแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดทางตะวันตก						
แนวคิด Adversity Quotient(AQ)	แนวคิดจิตวิทยา			แนวคิดศาสนาคริสต์		
Stoltz Paul G (1997)	ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy Theory) (Bandura, 1986)	ทฤษฎีการจูงใจ (Maslow 's General Theory of Human Motivation) (Maslow, 1954)	ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Need for Achievement) (McClelland, 1953)	ศรัทธาในพระเจ้า (สตีปซ์ เซวาน์เจอร์ริค, 2549; กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, 2550สาธัญ บุญเกียรติ, 2554)	“ผู้เป็นสุข” (กอง วิชาการมหาวิทยาลัย ธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, 2550; ทองหล่อ วงษ์ธรรมา, 2551; เริงฤทธิ์ พล นามอินทร์, 2552)	หลักการดำเนินชีวิต ด้านความอดทน (สมาคมพระคริสต ธรรมไทย, 2514; สมาคมพระคริสต ธรรมในประเทศไทย, 2518)
ความสามารถในการเผชิญ และเอาชนะต่ออุปสรรคหรือ วิกฤติการณ์ในแต่ละช่วงชีวิต ได้ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่บุคคล สามารถตอบสนองต่อปัญหา และอุปสรรคด้วยเจตคติ ทางบวก มีสติ มีความ รับผิดชอบและหาแนว ทางแก้ไขปัญหาคด้วยความ มุ่งมั่นอดทน จนสามารถ ประสบความสำเร็จในการ แก้ไขปัญหาและผ่านพ้น อุปสรรค	บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนและ ผลลัพธ์ มีผลต่อความเชื่อมั่นใน ความสามารถแห่งตน ว่าตนเอง สามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้หรือไม่ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงจะมีความมั่นใจว่าจะสามารถทำ สิ่งนั้นได้แม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย ซึ่งเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถในการเผชิญ อุปสรรค	การจูงใจที่สืบเนื่องมาจากความต้องการขั้นพื้นฐานจะช่วยให้เกิด การกระทำเพื่อลดความเครียด ต่างๆเพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาพ สมดุลย์,การกระทำกิจได้ตาม จุดหมายจุดหมาย การจูงใจที่สืบเนื่องมาจากความ ต้องการขั้นสูงทำให้เกิดความ สบายใจท่ามกลางภาวะที่ตึงเครียด,ทำให้เกิดการพึ่งตนเอง สามารถทำงานและช่วยเหลือ ตนเองได้ดี มีความมั่นใจในการ ตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆได้ดี	บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สูงเป็นผู้ที่มีความบากบั่น พยายาม อดทนทำงานให้บรรลุ เป้าหมาย ต้องการทำงานให้ดีที่สุด โดยเน้นถึงมาตรฐานที่ดีเลิศของความสำเร็จ ขอบความ ท้าทายของงานโดยมุ่งทำงาน สำคัญให้ประสบความสำเร็จ ชอบแสดงออกถึงความ รับผิดชอบ มีความคิด สร้างสรรค์ ทำงานอย่างมี หลักเกณฑ์เป็นขั้นตอนมีการ วางแผน	การศรัทธาในพระเจ้าซึ่งเป็น ที่เคารพจะทำให้เกิดความ เชื่อในการมีกำลังใจต่อการ เผชิญอุปสรรคปัญหา ทั้งนี้ บุคคลจะต้องมีส่วนร่วม รับผิดชอบในการกระทำ ตาม(หลักจริยธรรมคำสอน) บุคคลจึงจะสามารถเผชิญ กับอุปสรรคและปัญหาได้ สำเร็จ	คำสอนที่ทำให้บุคคล เกิดกำลังใจเมื่อเผชิญ ปัญหาโดยมีหลัก สำคัญคือการมีความ อดทนต่ออุปสรรคใน การดำเนินชีวิตโดย การมีกำลังใจและมี ความหวังในพระเจ้า	บุคคลเมื่อตกอยู่ใน ความยากลำบาก สามารถเผชิญภาวะนั้น ได้ด้วย การมีความ อดทนต่อความทุกข์ ทางกายและทางใจ ด้วยการมีกำลังใจใน การทำความดีเพื่อ พระเจ้า

ตัวอย่าง สรุปรการวิเคราะห์เนื้อหาหลักของ แนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดทางตะวันออก

แนวคิดศาสนาพุทธ					แนวคิดศาสนาอิสลาม		
กฎแห่งกรรม	สติสัมปชัญญะ	อิทธิบาทสี่	ขันติธรรม	อริยสัจสี่	หลักศรัทธาข้อที่ 6	ขันติธรรม	อะมานะห์
(พระเทพเวที, 2531; สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก; พุทธศาสนิกชน; พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2554)	(พระเมธีธรรมาภรณ์(ประยูร ธมมจิตโต), 2539; พระสุธีธรรมานูวัตร (เทียบ สิริญา โฉม), 2554; พระอาจารย์มิตซูโอะทสึโก, 2552)	(พระราชวรมนี, 2529; สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2540; พระประชิด ฑมมาโร, 2548)	(พระพุทธวิถีนายก, 2545; พระมหาพนทวิชิต, 2545; มารศรี กลางประพันธ์, 2548)	(พระราชวรมนี, 2529; พระสมุห์สุนทรภักขา, 2547; พระอุทิศอภิชาโร, 2547)	(ภัทรพร สิริกาญจน และคณะ, 2546; กองวิชาการมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2550; แคลิฟอร์เนีย, 2550; อนิสต์ อมาตยกุล, 2554)	(อะหมัด ชีสุนทร, 2546 (อ้างในคู่มือ หัวใจเหล็ก, 2530); ศักดา เขะวิเศษ, 2546 (อ้างในอัลกุรอาน 42:43); ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, 2551)	(มานี ซูไทย, 2532; อะหมัด ชีสุนทร, 2546 (อ้างในคู่มือ หัวใจเหล็ก, 2530); ศักดา เขะวิเศษ, 2546 (อ้างในอัลกุรอาน 42:43))

แนวคิดศาสนาพุทธ				แนวคิดศาสนาอิสลาม			
กระบวนการตามธรรมชาติที่ก่อให้เกิดการกระทำและให้ผลการกระทำตามเหตุปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องโดยมีแนวปฏิบัติคือการใช้ปัญญาพิจารณาอย่างมีเหตุผลถึงความเกี่ยวข้องของการกระทำและผลของการกระทำโดยนำมาปรับปรุงและพัฒนาคน	สติ คือ การระลึกได้ในสิ่งที่กระทำ สัมปชัญญะ คือ การมีปัญญาในการพิจารณาการกระทำที่ควรหรือไม่ควร ดังนั้น สติสัมปชัญญะคือการระลึกได้หรือรู้ตัวในการกระทำสิ่งใดๆโดยใช้ปัญญาพิจารณาว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควร	คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย 1.ฉันทะ- ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น มีใจรักในการทำงานให้สำเร็จ 2.วิริยะ- ความมุมานะเข้มแข็งอดทน ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคง่ายหมั่นเพียรพยายามทำงานสำเร็จตามจุดหมาย	ความสามารถที่จะทนต่อความลำบาก มีจิตใจ เข้มแข็ง สามารถควบคุมตนเองโดยใช้ปัญญามีให้มีพฤติกรรมในทางลบ และใช้ปัญญาเพื่อแก้ปัญหาจนบรรลุเป้าหมาย ได้แก่ 1.ความอดทนทางใจ อดทนต่อความเจ็บใจและอดทนต่อกิเลส	ความจริงอันประเสริฐ 4 ที่ทำให้เกิดผลแห่งความสุขและเป็นวิธีคิดแก้ปัญหาตามเหตุตามผล 1.ทุกข์- กำหนดรู้ทุกข์ โดยทำความเข้าใจ สภาพและขอบเขตของปัญหา สภาพสิ่งที่ เป็นปัญหาให้เข้าใจชัดเจนว่าเป็นอะไร	การศรัทธาในกฎแห่งความดี ความชั่วหรือศรัทธาในลิขิตของพระเจ้า โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน สามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงและเสริมสร้างเจตคติที่ดีและมีศรัทธา	ความอดทนในศาสนาอิสลามคือ ความสามารถอดทนเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและตกอยู่ในภาวะที่ลำบาก โดยมีความอดทนทางด้านกายและใจ ในการปฏิบัติงานให้สำเร็จและมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา	การไว้วางใจในตัวเอง เกิดจากการมีความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลัง ความสามารถของคน โดยสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีซึ่งจะต้องเป็นการกระทำอย่างเป็นประจำ

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์สังเคราะห์ถึงองค์ประกอบ นิยามเชิงปฏิบัติการสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ผู้วิจัยนำข้อมูลในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ประกอบ วิธีการ รวมถึงนิยามเชิงปฏิบัติการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ตามลำดับดังนี้

ลำดับที่ 3.1 เปรียบเทียบแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดทางตะวันออก

ลำดับที่ 3.2 สรุปแนวทางปฏิบัติการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบตามแนวคิดทางตะวันตกและตะวันออก

ลำดับที่ 3.3 สังเคราะห์องค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดทฤษฎี ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) กับแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดทางตะวันออก

ทั้งนี้ผู้วิจัยนำเสนอรายละเอียดข้อมูลในลำดับที่ 3.1 –ลำดับที่ 3.3 ในรูปแบบตารางข้อมูลซึ่งสามารถศึกษาได้ ดังต่อไปนี้

ลำดับที่ 3.1 เปรียบเทียบแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดทางตะวันออก

ตัวอย่าง การเปรียบเทียบองค์ประกอบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดทางตะวันตก

1. Adversity Quotient :AQ	2.จิตวิทยา			3.ศาสนาคริสต์		
1.Adversity Quotient :AQ (Stoltz,1997)	2.1 Self-Efficacy Theory (Bandura,1986)	2.2. Maslow 's General Theory of Human Motivation (Maslow,1954)	2.3 Need for Achievement Theory (McClelland,1953)	3.1ศรัทธาในพระเจ้า	3.2 ผู้เป็นสุข	3.3 ความอดทน
<p>1.การควบคุม (Control) 1.1ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถผ่านอุปสรรคไปได้ 1.2 ความพยายามหาทางออกในการแก้ปัญหา</p> <p>2. สาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin&Ownership) 2.1 ความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยของอุปสรรคและปัญหา โดยพิจารณาจากพฤติกรรมของตนเอง</p>	<p>1.ความคาดหวังในความสามารถของตน (Efficacy Expectation) 1.1 การเชื่อมั่นในความสามารถของคนที่สามารถกระทำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการสำเร็จ 1.2 ความคาดหวังที่เกิดขึ้นก่อนการกระทำหรือการแสดงพฤติกรรม</p>	<p>1. ความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง ยอมรับตนในส่วนที่บกพร่อง 2. การมีแรงจูงใจเพื่อลดความเครียดต่างๆในการเผชิญปัญหาทางร่างกายและจิตใจ 3.การมีแรงจูงใจให้สามารถกระทำกิจสิ่งใดได้ตามจุดหมาย</p>	<p>1.การมีความพยายาม 2.การมีความอดทน 3.การมีเป้าหมายในการทำงานให้สำเร็จ 4. เน้นถึงมาตรฐานที่ดีเลิศของความสำเร็จ 5.ชอบความท้าทายของงาน 6.มีความรับผิดชอบในตนเองและการทำงาน 7. มีความคิดสร้างสรรค์ 8.ทำงานอย่างมีหลักเกณฑ์เป็นขั้นตอนและมีกรวางแผน 9.มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง</p>	<p>1.การมีศรัทธา 2.การมีกำลังใจต่อการเผชิญอุปสรรคปัญหา 3.การมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการกระทำตาม</p>	<p>1.การมีความอดทนต่ออุปสรรคในการดำเนินชีวิต 2.การมีกำลังใจและมีความหวังในพระเจ้า 3.การยอมรับและเข้าใจในข้อบกพร่องไม่ผิดของตนเอง</p>	<p>1. การมีความอดทนต่อความทุกข์ทั้งกาย 2.การมีความอดทนต่อความทุกข์ทั้งใจ 3.การมีกำลังใจในการทำความดีเพื่อพระเจ้า</p>

ตัวอย่าง การเปรียบเทียบองค์ประกอบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดทางตะวันออก

4.ศาสนาพุทธ					5.ศาสนาอิสลาม			สรุปแนวคิด (ที่ 1-5) ความสามารถ ในการเผชิญ อุปสรรค
4.1 กฎแห่งกรรม	4.2 สติสัมปชัญญะ	4.3 อิทธิบาทสี่	4.4 ขันติธรรม	4.5 อริยสังคี	5.1 หลักศรัทธา ข้อที่6	5.2 ขันติธรรม	5.3 อะมานะห์	
1.ความเกี่ยวเนื่องของการกระทำและผลของการกระทำ 2.การพิจารณาอย่างมีเหตุผล	1.สติ คือ การระลึกได้ในสิ่งที่กระทำ 2.สัมปชัญญะ คือ การมีปัญญาในการพิจารณาการกระทำที่ควรหรือไม่ควร	1.สันตะ-การเมตตา พื่อใจ มีใจรักในสิ่งนั้นในการทำให้สำเร็จ 2.วิริยะ 2.1ความพากเพียร 2.2ความมุมานะ 2.3 ความอดทน 2.4 การไม่ทอดทิ้งต่ออุปสรรค 3.จิตตะ 3.1การมีใจฝักใฝ่ในงานที่ทำ 3.2การใช้สติปัญญาทำงานให้สำเร็จ	1.ความสามารถควบคุมตนเองโดยใช้ปัญญามีให้มีพฤติกรรมในทางลบใช้ปัญญาเพื่อแก้ปัญหาจนบรรลุเป้าหมาย 2.ความอดทนทางใจ 2.1 อดทนต่อความเจ็บใจ 2.2 อดทนต่อกิเลส	1.ทุกข์ 1.1 การกำหนดรู้ทุกข์ 1.2 ความเข้าใจสภาพและขอบเขตของปัญหา 2.สมุทัย การวิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของปัญหา 3.นิโรธ-เป้าหมายและการแก้ปัญหา	1.การศรัทธาในลิขิตของพระเจ้า 2.การไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน 3.ยอมรับสภาพความเป็นจริง 4.การเสริมสร้างกำลังใจ โดยมีเจตคติที่ดี	1.ความอดทนเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและตกอยู่ในภาวะที่ลำบากกาย 2.ความอดทนทางเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและตกอยู่ในภาวะที่ลำบากใจ.การปฏิบัติงานให้สำเร็จ 4.การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา	1.การมีความรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน 2.การทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลังความสามารถของตน 3.ความสามารถทำงานให้สำเร็จ ลู่อ่วงไปด้วยดี	1.ความสามารถแก้ไขปัญหา 2.ความพากเพียร 3.ความอดทน 4.ความรับผิดชอบ 5.การรับรู้ในตนเอง

ลำดับที่ 3.2 ตัวอย่าง การสรุปแนวทางปฏิบัติการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ
ตามแนวคิดทางตะวันตกและตะวันออก

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (ด้าน)	Adversity Quotient	Self-Efficacy Theory	Maslow 's General Theory of Human Motivation	Need for Achievement Theory	ศาสนาคริสต์, "ศรัทธาในพระเจ้า"	ศาสนาคริสต์, "ผู้เป็นอยู่"	ศาสนาอิสลาม, "ความอดทน"	ศาสนาพุทธ, "กฎแห่งกรรม"	ศาสนาอิสลาม, "ระเบียบปฏิบัติ, ศีลธรรม"	ศาสนาพุทธ, "อิทธิบาทสี่"	ศาสนาพุทธ, "กรรมดีทั้งเจ็ด"	ศาสนาพุทธ, "บุญกิริยาวัตถุ"	ศาสนาอิสลาม, "การศรัทธาในพระเจ้า"	ศาสนาพุทธ, "เมตตาจิต"	ศาสนาพุทธ, "เมตตาจิต"	สรุปแนวทางปฏิบัติ
1.ความสามารถแก้ไขปัญหา	สาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin & Ownership) 1.การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรค	1.ความคาดหวังในความสามารถของตน (Efficacy Expectation) 1.1 การเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าสามารถกระทำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการสำเร็จ		1.การทำงานอย่างมีหลักเกณฑ์เป็นขั้นตอน 2.ทำงานโดยมีการวางแผน	1.การมีศรัทธา			1.ความเกี่ยวข้องของ การกระทำ และผลของการกระทำ 2.การพิจารณาอย่างมีเหตุผล	1.สติ คือ การระลึกได้ในสิ่งที่กระทำ	วิมิงสา 1.การพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผลในสิ่งนั้น	1.ความสามารถควบคุมตนเองโดยใช้ปัญญามีพหุติกรรมในทางลบ	ทุกข์ 1.การเข้าใจสภาพปัญหา สมุทัย 1.วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา นิโรธ เป้าหมายและการแก้ปัญหา	1.การศรัทธาในลิขิตของพระเจ้า			1.การมีสติในการเผชิญปัญหา -ความสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบต่อปัญหา อุปสรรคทุกสถานการณ์ -การพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผลในสิ่งนั้น

ตัวอย่าง ตารางสรุปความถี่จากการสังเคราะห์องค์ประกอบในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคดังต่อไปนี้

สรุปการสังเคราะห์ องค์ประกอบในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค		ความถี่ที่ได้ / ร้อยละ (N=15)	ลำดับที่ (เรียงตามลำดับความถี่)
ความอดทน			1
แนวทางการปฏิบัติ	1.ความอดทนทางจิตใจ	ร้อยละ67 (10)	
	2.ความอดทนทางกาย	ร้อยละ50 (8)	
ความสามารถแก้ไขปัญหา			2
แนวทางการปฏิบัติ	1.การมีสติในการเผชิญปัญหา	ร้อยละ 60 (9)	
	2. การหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จ	ร้อยละ 50 (8)	
ความพากเพียร			3
แนวทางการปฏิบัติ	1. การมีความพยายาม	ร้อยละ53 (8)	
	2. การมีเป้าหมายในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ	ร้อยละ 53(8)	
ความรับผิดชอบ			3
แนวทางการปฏิบัติ	1.การหมั่นตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำ	ร้อยละ 53 (8)	
	2.การรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตนเอง	ร้อยละ 53 (8)	
การรับรู้ในตนเอง			3
แนวทางการปฏิบัติ	1.การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหา	ร้อยละ 53 (8)	

จากตารางสามารถสรุปการสังเคราะห์องค์ประกอบในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามแนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค(Adversity Quotient:AQ) กับแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดทางตะวันออก ดังนี้

1. เกณฑ์การคัดเลือกองค์ประกอบพิจารณาจากค่าความถี่ในแต่ละองค์ประกอบที่สังเคราะห์โดยองค์ประกอบในด้านใดที่มีค่าความถี่ไม่ถึงร้อยละ50 ของแนวคิดที่นำมาสังเคราะห์ทั้งหมดให้พิจารณาตัดออก คงเหลือแต่องค์ประกอบที่มีค่าความถี่เกินร้อยละ50 หรือเกินครึ่งหนึ่งของแนวคิดที่นำมาสังเคราะห์ทั้งหมด จากนั้นเรียงคะแนนตามลำดับความถี่ที่ได้

2. จากผลค่าความถี่ในแต่ละองค์ประกอบที่ได้ ทำให้ทราบถึงแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาองค์ประกอบที่สังเคราะห์ได้ตามรูปแบบในการกำหนดกิจกรรมฝึกอบรมให้มีความเหมาะสม

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามทำให้ได้นิยามเชิงปฏิบัติการขององค์ประกอบในแต่ละด้าน ดังนี้

นิยามเชิงปฏิบัติการความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient)

ความอดทน หมายถึง ความอดทนทางจิตใจโดยมีความอดทนอดกลั้นด้วยการมองโลกในแง่ดีอย่างมีกำลังใจ มีความหวังในการดำเนินชีวิต และการมีความความอดทนทางกายโดยอดทนต่อความลำบากตรากตรำ

ความพากเพียร หมายถึง การมีความพยายามโดยการมีแรงจูงใจและการมีเป้าหมายในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ

ความสามารถแก้ไข้ปัญหา หมายถึง การหาแนวทางและวิธีการแก้ไข้ปัญหาได้สำเร็จ และการมีสติในการเผชิญปัญหา

ความรับผิดชอบ หมายถึง การตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำ และรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง

การรับรู้ในตนเอง หมายถึง การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย สรุปสาระ
การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านต่าง ๆ ตามตารางดังต่อไปนี้

1. ตัวอย่าง การวิเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

หลักการ	แนวคิด	วิธีการ
<p>ความสามารถแก้ไขปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฝึกให้มีประสบการณ์ในความทุกข์หรือการประสบกับวิกฤติในชีวิตโดยการฝึกให้เกิดการปรับตัวและพัฒนาตน - การมีวิธีการในการตอบสนองปัญหาตามหลัก CO2RE ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> 1. Control:C คือ ความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้ 2. Origin & Ownership:O2 คือ การรับรู้ต้นเหตุและความรับผิดชอบปัญหาของตนเอง 3. Reach:R คือ การเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ 4. Endurance:E คือ ความอดทน 	<ul style="list-style-type: none"> - การมีสติในการควบคุมและเตือนตนเองได้ - การเรียนรู้ในการแก้ปัญหาด้วยตนเองเมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรคโดยรับรู้และเชื่อมั่นความสามารถของตนเองในการแก้ไขปัญหา - การแข่งขันอย่างมีกติกาโดยแบ่งบทบาท สิทธิหน้าที่ในการรับผิดชอบโดยมีวิธีการในการตอบสนองปัญหาตามหลัก CO2RE 	<ul style="list-style-type: none"> - การฝึกสติโดยการฝึกให้นิสิตนักศึกษามีสมาธิขณะกระทำการใดๆในการดำเนินชีวิต - การเชิญบุคคลที่เป็นตัวอย่างในการสามารถเผชิญอุปสรรคจนประสบความสำเร็จซึ่งตรงกับจริตของกลุ่มนิสิตนักศึกษามาเป็นวิทยากรบรรยายโดยให้นิสิตนักศึกษาฝึกวิธีการในการแก้ปัญหาจากวิทยากร - การสร้างสถานการณ์จำลองโดยสร้างเงื่อนไขให้อยู่ในสถานการณ์วิกฤติให้นิสิตนักศึกษาได้ฝึกวิธีการแก้ปัญหา โดยการสร้างปัญหาและหาวิธีการแก้ปัญหานั้น ตามหลัก CO2RE

2. ตัวอย่าง การวิเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนานิสิตนักศึกษา

หลักการ	แนวคิด	วิธีการ
<p>ความสามารถแก้ไข้ปัญหา</p> <p>-การพิจารณาหลักธรรมทางศาสนาพุทธ</p> <p>“กฎแห่งกรรม” โดยพิจารณาในหลักเรื่องกรรมหรือการกระทำ โดยวิเคราะห์ถึงต้นเหตุและผลแห่งการกระทำของตนเองอย่างเป็นเหตุและเป็นผล</p> <p>-การพิจารณาหลักธรรมทางศาสนาพุทธ “อิทธิบาทสี่” ต่อแนวคิดในการต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคด้านการเรียน</p> <p>-การสามารถระบายความคับข้องใจเมื่อเผชิญกับอุปสรรคและปัญหา โดยมีบุคคลและหน่วยงานในการให้คำปรึกษาและให้การแนะแนวช่วยเหลือ</p>	<p>-การฝึกด้านวิธีคิดเมื่อเผชิญกับอุปสรรค โดยสอดแทรกผ่านทางกิจกรรม โดยฝึกให้คิดเป็นอธิบายได้ และสามารถปฏิบัติได้</p> <p>-อาจารย์สามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาและแนะแนวทั้งในห้องเรียนและอย่างไม่เป็นทางการสอดแทรกแนวทางและวิธีการในการเผชิญอุปสรรคถึงการแก้ปัญหาและการปรับตัว</p> <p>-การช่วยเหลือให้ตรงกับปัญหาที่นิสิตนักศึกษาเผชิญ</p>	<p>-การจัดกิจกรรมในลักษณะกรณีศึกษา โดยมีการฝึกปฏิบัติและบันทึกผลการปฏิบัติ</p> <p>-การจัดกิจกรรมแบบเพื่อนช่วยเพื่อน โดยการให้นิสิตนักศึกษาแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนปัญหาและอุปสรรค โดยการบอกเล่าซึ่งกันและกัน โดยมีอาจารย์เป็นผู้ให้คำแนะนำ</p> <p>-การอธิบายและระบุความเป็นมาและลักษณะปัญหาของนิสิตนักศึกษาที่ชัดเจน</p>

3. ตัวอย่าง การวิเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาพุทธ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	สรุป
หลักการ/ หลักคำสอน	1.การแก้ไข้ปัญหา โดยใช้ 1.1สติสัมปชัญญะ ได้แก่ การตั้งสติซึ่งจะ ทำให้เกิดปัญญาใน การแก้ไข้ปัญหาได้ 1.2 อริยสัจสี่ ได้แก่ แนวทางในการ แก้ไข้ปัญหาในการ เผชิญอุปสรรคโดย พิจารณาเหตุและผล แห่งความเป็นจริง	1. การแก้ไข้ปัญหาโดย 1.1 การมีสติ ซึ่งจะทำให้ เกิดปัญญาซึ่งป็นการ พิจารณาไตร่ตรองและใช้ องค์ความรู้ที่มีมาใช้ในการ เผชิญอุปสรรคให้ผ่านพ้น ไปได้ดี 1.2 อริยสัจสี่ในด้านการ ยอมรับในเหตุและผลแห่ง ความจริง 1.3 กฎแห่งกรรมโดยการ ยอมรับความเป็นจริง	1.การแก้ไข้ปัญหา 1.1 การใช้สติในหลัก สติปฏฐาน โดยการพิจารณา รู้เท่าทันตนเอง 1.2 อริยสัจสี่ โดยการ วิเคราะห์หาวิธีแก้ไข้ปัญหา และอุปสรรคเข้ามาช่วยใน ระบบความคิด ”คิดที่จะพ้น จากอุปสรรคนั้นให้ได้”	การแก้ไข้ปัญหาโดยการมีสติสัมปชัญญะ ในการรู้เท่าทันตนเองและการหาแนว ทางแก้ไข้ปัญหาโดยพิจารณาจากหลักเหตุ และผลแห่งความเป็นจริง

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	สรุป
แนวคิด	<p>1. การตั้งสติ จิตต้องนิ่งไว้ ความสงบสยบความ เคลื่อนไหวโดยการฝึกให้มี สติสัมปชัญญะโดยพิจารณา ตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดย การรู้เท่าทันตนเองทั้ง ทางการกระทำ(ทางกาย) และทางความรู้สึกนึกคิด (ทางใจ)</p> <p>2. พิจารณาแนวทางการฝึก ตามหลักเจริญสติและ กรรมฐานซึ่งเป็นแนวทาง ในการฝึกจิตให้มีสมาธิอย่าง อดทนอดกลั้น</p>	<p>กระบวนการฝึกให้ นิสิตนักศึกษาที่มีสติและ มีปัญญาโดยการ ฝึกอบรมและปฏิบัติ โดยมีความเหมาะสม กับกฎหมาย วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ค่านิยมของ ชนชาติและภาพลักษณ์ ที่ดีงามของนิสิต นักศึกษาไทย</p>	<p>1. การประมวลถึงปัญหา อุปสรรคที่เผชิญของนิสิต นักศึกษาให้ชัดเจนโดยใช้ ความรู้ในอริยสัจสี่</p> <p>2. การฝึกให้มีการ เตรียมพร้อมก่อนที่จะ เผชิญปัญหาโดยมี เป้าหมายคือ “ให้มีสติ ปัญญา มีความรู้ความ เข้าใจในปัญหา และมี ความคิดเชิงบวก”</p>	<p>1. การมีสติสัมปชัญญะ โดยมีความรู้เท่าทัน ในตนเองต่อการเผชิญกับปัญหาและ อุปสรรคต่าง ๆ โดยการฝึกอบรมใน ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติที่เหมาะสมต่อ บริบทในสังคม</p> <p>2. การพิจารณาวิเคราะห์ปัญหาให้ชัดเจน ตามหลักเหตุ และผลและหาแนว ทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม</p> <p>3. การฝึกเตรียมความพร้อมก่อนที่จะ เผชิญปัญหาอย่าง มีเป้าหมาย</p>

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	สรุป
วิธีการ	1. การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ โดยฝึกให้รู้ว่าตัวเองทำอะไร โดยมีแนวทางในการฝึกให้มีสติในชีวิตประจำวัน	1.การฝึกให้มีสติและปัญญา โดยการฝึกให้ทำสมาธิโดยวิธีการ หยุด สงบ และศึกษา ได้แก่การพิจารณาตัวเอง วิเคราะห์ปัญหา และหาหนทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมที่สุด 2. การฝึกอบรมตามแนวทางศาสนาพุทธ ได้แก่ ปรัชญา ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็นการฝึกให้สามารถนำความรู้ที่ได้มาปฏิบัติและเห็นผลลัพธ์จากความรู้ที่ได้เรียนและปฏิบัติ	1.การศึกษาจากกรณีศึกษา เกี่ยวกับการเผชิญอุปสรรคในรูปแบบต่างๆ เช่น กรณีพระพุทธรเจ้าทรงเผชิญและต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ก่อนที่จะตรัสรู้	1. การฝึกอบรมที่เหมาะสมกับบริบทที่ดีงามในสังคมโดยมีการฝึกในภาคทฤษฎีและปฏิบัติให้เกิดสติสัมปชัญญะในการรู้เท่าทันตนเองและเกิดความรู้ความเข้าใจ พิจารณา วิเคราะห์ และหาแนวทางแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เผชิญได้ชัดเจนและมีความเหมาะสม

4. ตัวอย่าง การวิเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาคริสต์

หลักการ/หลักคำสอน	แนวคิด	วิธีการ
1.การแก้ไขปัญหา		
1.1 การเชื่อและศรัทธาในพระเจ้าจะทำให้เกิดกำลังใจในการได้รับความรักและความเมตตาจากพระเจ้าทำให้มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาค่าต่างๆที่เกิดขึ้นได้	-การเข้าใจคำสอนเพื่อตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคโดยการเชื่อมโยงคำสอนกับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน	-การรู้จักและมีสัมพันธ์กับพระเจ้าโดยการประขุ ที่เป็นรูปแบบการร่วมกันทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ได้แก่ การร้องเพลง การทำกิจกรรมกลุ่ม การแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างนิสิตกับวิทยากรการเล่าประสบการณ์ชีวิต และการอธิษฐานกับพระเจ้า
1.2 การดำเนินชีวิตใกล้ชิดพระเจ้าโดยการอธิษฐานเพื่อพูดคุยกับพระเจ้าโดยการอ่านพระคัมภีร์	- การดำเนินชีวิตให้มีคุณค่าในสายพระเนตรของพระเจ้าโดยมีเป้าหมายในการดำรงชีวิตให้มีคุณค่าโดยเห็นคุณค่าในตนเองและคุณค่าของผู้อื่น "ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต"	-การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้
		-การทำกิจกรรมที่หลากหลายสร้างสรรค์สำหรับวัยรุ่น โดยอยู่บนพื้นฐานความจริงและมีหลักการที่เป็นประโยชน์และนำไปใช้ได้จริง

5. ตัวอย่าง การวิเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาอิสลาม

หลักการ/หลักคำสอน	แนวคิด	วิธีการ
<p>1.การแก้ไขปัญหา</p> <p>-การศรัทธาในกฎแห่งความดีความชั่วจากอัลเลาะห์หรือศรัทธาในลิขิตของพระเจ้าในการได้รับการทดสอบจากพระเจ้าให้เผชิญกับความทุกข์ยากลำบากโดยมอบความไว้วางใจให้กับพระเจ้าซึ่งจะทำให้เกิดแรงบันดาลใจความสงบสุข และความอบอุ่นใจในการฝ่าอุปสรรคและความยากลำบากไปได้</p>	<p>- การแสดงให้เห็นว่าอุปสรรคและปัญหาเป็นสิ่งที่นิตินักศึกษาทุกคนต้องประสบโดยถือว่าเป็นการทดสอบในความสามารถที่จะกล้าเผชิญอุปสรรคและสามารถผ่านพ้นปัญหาได้มากน้อยเพียงใดซึ่งการทดสอบนั้นจะทดสอบกับจุดอ่อนของบุคคล</p> <p>-การวิเคราะห์ตามหลักเหตุและผลของความเป็นจริง มีความยืดหยุ่น ไม่ทำตามอารมณ์</p>	<p>-การให้นิตินักศึกษาตระหนักและเห็นคุณค่าศาสนาในการเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ</p> <p>-การฝึกให้นิตินักศึกษามีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญกับอุปสรรคในการดำเนินชีวิตโดยจัดให้ได้รับการทดสอบการเผชิญปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิต และยอมรับว่าปัญหาและอุปสรรคเป็นการทดสอบในการดำเนินชีวิตซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นกับทุกคนได้</p> <p>-การฝึกแก้ปัญหาโดยการวิเคราะห์ตามหลักเหตุและผลแห่งความเป็นจริง</p>

6. ตัวอย่าง การวิเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาเปรียบเทียบ

หลักการ/หลักคำสอน	แนวคิด	วิธีการ
1.การแก้ไขปัญหตามหลักศาสนาพุทธ โดยมนุษย์ต้องพึ่งตนเอง โดยนำหลักคำสอน	-การให้นิสิตนักศึกษาเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำต่อ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยผ่าน	-การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงโดย ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมโดยมีการสอนผ่าน
1.1 หลักกฎแห่งกรรมโดยพิจารณากฎ ธรรมชาติที่เป็นไปตามเหตุและผลของการ กระทำ	กิจกรรมที่ฝึกอบรม -การให้นิสิตนักศึกษาเข้าใจถึงความเชื่อมโยงใน หลักเหตุและผลของปัจจัยต่างๆ	กิจกรรมที่มีการเชื่อมโยงสถานการณ์ ที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง -การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการ เปลี่ยนแปลงโดยการเรียนรู้ด้วยใจอย่าง
1.2 การหาแนวทางแก้ไขปัญหตามหลัก อริยสัจสี่โดยวิเคราะห์จากหลักเหตุและผล แห่งความเป็นจริง		ใคร่ครวญซึ่งนิสิตนักศึกษาทุกศาสนา สามารถปฏิบัติได้โดยไม่ฝืดข้อห้าม ของแต่ละศาสนา
1.3 หลักปฏิจจนุปบาทโดยการเข้าใจถึง กระบวนการแห่งชีวิตที่มีความสัมพันธ์ อาศัยซึ่งกันและกันตามกฎแห่งเหตุผล		

ขั้นที่ 5 การวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องร่วมกับการศึกษาจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ

1. ตัวอย่าง การวิเคราะห์หลักการในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

การศึกษาจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัย	การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ	สรุป
<p>1. ความสามารถแก้ไขปัญหา</p> <p>การหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาคิดสำเร็จโดยมีสติในการเผชิญปัญหา</p>	<p>1. ความสามารถแก้ไขปัญหา</p> <p>ความสามารถเผชิญกับปัญหาหรือวิกฤติชีวิตในรูปแบบต่างๆได้ด้วยตนเองโดยมีวิธีการตอบสนองปัญหาอย่างมีสติและสามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาคิดที่เหมาะสมโดยวิเคราะห์ตามหลักเหตุและผลแห่งความเป็นจริงด้วยการมีความพยายาม มีความหวัง และมีความศรัทธาในการทำให้อุปสรรคและปัญหานั้นหมดไปได้</p>	<p>1. ความสามารถแก้ไขปัญหา</p> <p>- การหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาคิดสำเร็จโดยสามารถหาหนทางแก้ไขปัญหาคิดให้หมดไปและผ่านพ้นอุปสรรคได้สำเร็จ</p> <p>-การมีสติในการเผชิญปัญหาโดยสามารถควบคุมอารมณ์ในด้านลบที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ด้วยการมีวิจารณญาณที่มีเหตุผลและการมีเจตคติที่ดี</p>

2. ตัวอย่าง การวิเคราะห์แนวคิดในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

การศึกษาจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัย	การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ	สรุป
1.ความสามารถแก้ไขปัญหา	1.ความสามารถแก้ไขปัญหา	1.ความสามารถแก้ไขปัญหา
1.1 การฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค	1.1 การมีวิธีการตอบสนองต่อปัญหาอย่างมีสติโดยการฝึกอบรมในภาคทฤษฎีและปฏิบัติให้เข้าใจและสามารถปฏิบัติได้โดยปรับให้เข้ากับสถานการณ์จริงในชีวิตได้	1.1 การฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค
1.2 การฝึกสมาธิมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างมีเหตุผล	1.2 การหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมโดยวิเคราะห์ตามหลักเหตุและผลแห่งความเป็นจริง	1.2 การฝึกสมาธิมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างมีเหตุผล
1.3 การฝึกเจตคติที่ดีโดยการมองโลกในแง่ดี	1.3 การมีเจตคติที่ดีด้วยการมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความพยายาม มีความหวังและมีความศรัทธาในการทำให้อุปสรรคและปัญหานั้นหมดไปได้	1.3 การฝึกเจตคติที่ดีโดยการมองโลกในแง่ดี
1.4 การฝึกวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ไขปัญหา		1.4 การฝึกวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ไขปัญหาโดยสามารถเข้าใจ วิเคราะห์และเชื่อมโยงตามหลักเหตุและผลแห่งความเป็นจริง
1.5 การฝึกแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง		1.5 การฝึกแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง
		1.6 การมีความความมั่นใจในตนเองในการแก้ไขปัญหา
		1.7 การสามารถนำความรู้มาใช้ในการแก้ปัญหาได้จริง

3. ตัวอย่าง การวิเคราะห์วิธีการในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

การศึกษาจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัย	การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ	สรุป
1.ด้านความสามารถแก้ปัญหา	1.ความสามารถแก้ปัญหา	1.ความสามารถแก้ปัญหา
1.1 การเข้าร่วมฟังบรรยายและสนทนากลุ่มกับผู้ประสบความสำเร็จที่มีประสบการณ์ผ่านภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคมาได้	1.1 การฝึกให้มีสติในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในการมีสติสัมปชัญญะในการกระทำสิ่งต่างในการดำเนินชีวิต	1.1 การสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้ฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค
1.2 การฝึกสมาธิด้วยการฝึกให้รู้ตัว	1.2 การฝึกวิธีคิดและตอบสนองต่อปัญหาอย่างเหมาะสมจาก	1.2 การฝึกสมาธิมีสติ รู้ตัว กำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างมีเหตุผลโดยการเจริญสติ
1.3 ให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการมีเจตคติที่ดี การมองโลกในแง่ดี ต่อสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว	1.2.1การเชิญวิทยากรบุคคลตัวอย่าง(ที่ตรงกับจริตของนักศึกษา)ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยเรียนรู้วิธีการในการแก้ปัญหาจากวิทยากร	1.3 ให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการมีเจตคติที่ดี การมองโลกในแง่ดี ต่อสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว
1.4 การใช้กรณีตัวอย่าง(Case)ที่ฝึกการวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ปัญหา	1.2.2. การสร้างสถานการณ์จำลอง ด้วย	1.4 การใช้กรณีตัวอย่าง(Case)ที่ฝึกการวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ปัญหา
-แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมและสรุปอภิปรายร่วมกัน	กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงโดยการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญเพื่อฝึกประสบการณ์วิเคราะห์และหาแนวทางแก้ปัญหาอุปสรรคที่ชัดเจนและเหมาะสมโดยปรับใช้ได้ในชีวิตจริง	-แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมและสรุปอภิปรายร่วมกัน
1.5 การสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้นักศึกษาสามารถหาหนทางแก้ปัญหาและอุปสรรคด้วยตนเอง		1.5 การสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้นักศึกษาสามารถหาหนทางแก้ปัญหาและอุปสรรคด้วยตนเอง
		1.6 การอธิบายต่อสิ่งที่ศรัทธาหรือบุคคลที่รักเคารพในการเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นกำลังใจเมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรค

ขั้นที่ 6 สรุปผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ตัวอย่าง สรุปผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการ

องค์ประกอบ/หลักการ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ
1.ความสามารถแก้ไขปัญหา			
- การหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จ โดยสามารถหาหนทางแก้ไขปัญหามาให้หมดไปและผ่านพ้นอุปสรรคได้สำเร็จ	- สามารถหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จ โดยสามารถหาหนทางแก้ไขปัญหามาให้หมดไปและผ่านพ้นอุปสรรคได้สำเร็จ	1.1 การฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค	1.1 การสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้ฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค
-การมีสติในการเผชิญปัญหาโดยสามารถควบคุมอารมณ์ในด้านลบที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ด้วยการมีวิจารณญาณที่มีเหตุผลและการมีเจตคติที่ดี	-สามารถมีสติในการเผชิญปัญหาโดยสามารถควบคุมอารมณ์ในด้านลบที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ด้วยการมีวิจารณญาณที่มีเหตุผลและการมีเจตคติที่ดี	1.2 การฝึกสมาธิมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างมีเหตุผล 1.3 การฝึกเจตคติที่ดีโดยการมองโลกในแง่ดี 1.4 การฝึกวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ไขปัญหาโดยสามารถเข้าใจ วิเคราะห์และเชื่อมโยงตามหลักเหตุและผลแห่งความเป็นจริง	1.2 การฝึกสมาธิมีสติ รู้ตัว กำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างมีเหตุผลโดยการเจริญสติ 1.3 ให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการมีเจตคติที่ดี การมองโลกในแง่ดี ต่อสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆตัว 1.4 การใช้กรณีตัวอย่าง(Case)ที่ฝึกการวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ปัญหา
			-แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมและสรุปอภิปรายร่วมกัน

ภาคผนวก ค

รายชื่อมหาวิทยาลัยที่ทำการศึกษาลำรวจสภาพปัญหา
ด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา

1. เขตพื้นที่ : มหาวิทยาลัยในภาคกลาง

ประเภท : รัฐบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล	มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี
มหาวิทยาลัยศิลปากร	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี	มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี	มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
รัตนโกสินทร์	
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
สุวรรณภูมิ	ในพระบรมราชูปถัมภ์

ประเภท : เอกชน

มหาวิทยาลัยกรุงเทพ	มหาวิทยาลัยเกริก	มหาวิทยาลัยชนบุรี
มหาวิทยาลัยปทุมธานี	มหาวิทยาลัยรังสิต	มหาวิทยาลัยสยาม
มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น	มหาวิทยาลัยศรีปทุม	มหาวิทยาลัยภาคกลาง
มหาวิทยาลัยคริสเตียน	มหาวิทยาลัยชินวัตร	มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น	มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา	มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต	มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ	มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย
มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์	มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์	มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

2. เขตพื้นที่ : มหาวิทยาลัยในภาคเหนือ	
ประเภท : รัฐบาล	
มหาวิทยาลัยแม่โจ้	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยนเรศวร	มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา	มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
ประเภท : เอกชน	
มหาวิทยาลัยเนชั่น	มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น
มหาวิทยาลัยพายัพ	มหาวิทยาลัยนอร์ทเชียงใหม่
3. เขตพื้นที่ : มหาวิทยาลัยในภาคใต้	
ประเภท : รัฐบาล	
มหาวิทยาลัยทักษิณ	มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี	มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช	มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์
ประเภท : เอกชน	
มหาวิทยาลัยหาดใหญ่	

4. เขตพื้นที่ : มหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ประเภท : รัฐบาล

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

มหาวิทยาลัยนครพนม

มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน

ประเภท : เอกชน

มหาวิทยาลัยราชธานี

มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล

ภาคผนวก ง
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิสำหรับสัมภาษณ์ เกี่ยวกับหลักการ แนวคิด และวิธีการ
สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย**

รายละเอียดผู้ทรงคุณวุฒิ	รายชื่อสกุลผู้ทรงคุณวุฒิ	ประสบการณ์การทำงาน
ผู้เชี่ยวชาญ ด้านความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรค จำนวน 1 ท่าน	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์	อาจารย์ประจำ ภาควิชาจิตวิทยา คณะ ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และผู้เชี่ยวชาญด้านความสามารถใน การเผชิญอุปสรรค (AQ)
ผู้เชี่ยวชาญ ด้านศาสนา จำนวน 6 ท่าน	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พระสุธีธรรมมานูวัตร (เทียบ สิริญา โณ) พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ วิริยาจารย์ (ดร.สุเทพ) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บรรจบ บรรณรุจิ ครูศาสนา ดร. สาธัญญ์ บุญเกียรติ อาจารย์ ดร.อนัส อมาตยกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปาริชาติ สุวรรณบุบผา	คณบดี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย คณบดี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามงกุฎราชวิทยาลัย อาจารย์ประจำคณะอักษรศาสตร์ ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณบดี วิทยาลัยพระคริสต์ธรรม แมกกิลวารี มหาวิทยาลัยพายัพ อาจารย์ (ศาสนาอิสลาม) สาขาวิชา ศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล กรรมการบริหารหลักสูตรศาสนา เปรียบเทียบ ภาควิชามานุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้เชี่ยวชาญด้าน การพัฒนานิสิตนักศึกษา จำนวน 1 ท่าน	ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา	ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนานิสิต นักศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ปรึกษาด้านการจัดการศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิสำหรับตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัย ชุดที่ 1

รายละเอียดผู้ทรงคุณวุฒิ	รายชื่อสกุลผู้ทรงคุณวุฒิ	ประสบการณ์การทำงาน
นักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ)
นักวิชาการที่มีผลงานทางวิชาการและงานวิจัยด้านการวัดและประเมินผล การศึกษาและด้านจิตวิทยา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐภรณ์ หลาวทอง	อาจารย์ประจำ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
จิตแพทย์ผู้มีประสบการณ์การทำงานในวงวิชาชีพ และวงวิชาการ	อาจารย์แพทย์หญิง โสฬพัทธ์ เหมรัฐโรจน์	จิตแพทย์ และอาจารย์ประจำ ภาควิชาจิตเวช คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
นักการอุดมศึกษาผู้มีประสบการณ์การทำงาน และการบริหารสถาบันอุดมศึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมาน พุแสง	รองอธิการบดีฝ่ายแผนและพัฒนา คณบดี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
นักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญด้านการพัฒนา นิสิตนักศึกษา	อาจารย์ ดร.อัจฉรา ไชยปลัมภ์	ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนา นิสิตนักศึกษา รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิตนักศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิสำหรับตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัย ชุดที่ 2

รายละเอียดผู้ทรงคุณวุฒิ	รายชื่อสกุลผู้ทรงคุณวุฒิ	ประสบการณ์การทำงาน
นักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรค	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์	อาจารย์ประจำ ภาควิชา จิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ ผู้เชี่ยวชาญด้านความสามารถ ในการเผชิญอุปสรรค (AQ)
นักวิชาการที่มีผลงานทางวิชาการและงานวิจัยด้านหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา	อาจารย์ ดร.วชิรา เครือคำอ้าย โสฬพัทธ์ เหมรัญช์โรจน์	อาจารย์ประจำ สาขาวิชา หลักสูตรการเรียนการสอน และรองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
จิตแพทย์ผู้มีประสบการณ์การทำงานในวงวิชาชีพและวงวิชาการ	อาจารย์แพทย์หญิง โสฬพัทธ์ เหมรัญช์โรจน์	จิตแพทย์ และ อาจารย์ประจำ ภาควิชาจิตเวช คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
นักการอุดมศึกษาผู้มีประสบการณ์การทำงานและการบริหารสถาบันอุดมศึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมาน พุแสง	รองอธิการบดีฝ่ายแผนและ พัฒนาคณบดี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
นักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญด้านการพัฒนานิสิตนักศึกษา	อาจารย์ ดร.อัจฉรา ไชยูปถัมภ์	ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนา นิสิตนักศึกษา รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การทดลองปฏิบัติกิจกรรมโปรแกรม (Pilot Study)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การทดลองปฏิบัติ (pilot study) ที่ 1 เรื่อง การรับรู้ในตนเอง

ชื่อกิจกรรม ฉันทันเป็นอย่างไรนะ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถรับรู้ถึงระดับความสามารถของตน

ในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค

วัน/เดือน/ปีในการทดลองปฏิบัติ วันพุธ ที่ 2 พฤษภาคม 2555 เวลา 13.00 น.- 14.30 น.

ผู้เข้าร่วมการทดลองปฏิบัติ (pilot study)

นักศึกษาคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สาขาวิชา เทคโนโลยีการผลิต ชั้นปีที่ 1

ตารางความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม (N = 24)

ข้อ	รายการ	\bar{X}	SD	การแปลความหมาย
1	กิจกรรมมีความเหมาะสมโดยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม	4.33	0.64	มาก
2	ความเหมาะสมของเวลาในการจัดกิจกรรม	3.79	0.78	มาก
3	ความเหมาะสมของการใช้ภาษาในการสื่อสาร	4.39	0.64	มาก
4	ความเหมาะสมของวิทยากร	4.42	0.72	มาก
5	ความเหมาะสมของเอกสาร/อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรม	3.88	0.74	มาก

จากตาราง พบว่า ด้านความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก รายการที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านความเหมาะสมของวิทยากร (\bar{X} = 4.42, SD=0.72) รองลงมาในด้านความเหมาะสมของการใช้ภาษาในการสื่อสารอยู่ในระดับมาก (\bar{X} = 4.39, SD=0.64) ต่อมา ด้านความเหมาะสมโดยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม (\bar{X} = 4.33, SD=0.64) ด้านความเหมาะสมของเอกสาร/อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรม (\bar{X} = 3.88, SD=0.74) และด้านความเหมาะสมของเวลาในการจัดกิจกรรม (\bar{X} = 3.79, SD=0.78) ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การทดลองปฏิบัติ (pilot study) ที่ 2 เรื่อง ความสามารถแก้ไขปัญหา
ข้อกิจกรรม คิดในทางที่ดี

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถมีสติในการเผชิญปัญหาโดยการมีวิจารณญาณที่มี
เหตุผลและมีเจตคติที่ดี

วัน/เดือน/ปี ในการทดลองปฏิบัติ วันจันทร์ที่ 14 พฤษภาคม 2555 เวลา 14.00 น.-15.30 น.

ผู้เข้าร่วมการทดลองปฏิบัติ (pilot study)

นักศึกษาคณะวิทยาการการจัดการ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ชั้นปีที่ 1

ตาราง ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม (N = 21 คน)

ข้อ	รายการ	\bar{X}	SD	การแปล ความหมาย
1	กิจกรรมมีความเหมาะสมโดยสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม	4.24	0.54	มาก
2	ความเหมาะสมของเวลาในการจัดกิจกรรม	3.95	0.92	มาก
3	ความเหมาะสมของการใช้ภาษาในการสื่อสาร	4.29	0.56	มาก
4	ความเหมาะสมของวิทยากร	4.29	0.46	มาก
5	ความเหมาะสมของเอกสาร/อุปกรณ์ที่ใช้ ประกอบการดำเนินกิจกรรม	4.10	0.70	มาก

จากตาราง พบว่าความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก รายการที่มีความ
เหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านความเหมาะสมของการใช้ภาษาในการสื่อสาร
(\bar{X} = 4.29, SD= 0.56) ด้านความเหมาะสมของวิทยากร (\bar{X} =4.29, SD=0.46) รองลงมาได้แก่ ด้าน
ความเหมาะสมโดยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม (\bar{X} = 4.24, SD=0.54) และด้านความ
เหมาะสมของเอกสาร/อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรม (\bar{X} = 4.10, SD=0.70) ด้านความ
เหมาะสมของเวลาในการจัดกิจกรรม (\bar{X} = 3.95, SD=3.95) ตามลำดับ

**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การทดลองปฏิบัติ (pilot study) ที่ 3 เรื่อง การรับรู้ในตนเอง
ชื่อกิจกรรม กว่าจะรู้ตัว**

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการควบคุมตนเอง
ให้ผ่านพ้น ปัญหาเมื่อเผชิญกับวิกฤติและอุปสรรค

วัน/เดือน/ปีในการทดลองปฏิบัติ วันจันทร์ที่ 14 พฤษภาคม 2555 เวลา 16.30 น.-18.00 น.

ผู้เข้าร่วมการทดลองปฏิบัติ (pilot study)

นักศึกษาคณะวิทยาการการจัดการ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ชั้นปีที่ 1

ตาราง ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม (N = 19)

ข้อ	รายการ	\bar{X}	SD	การแปล ความหมาย
1	กิจกรรมมีความเหมาะสมโดยสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม	4.37	0.6	มาก
2	ความเหมาะสมของเวลาในการจัดกิจกรรม	4.21	0.79	มาก
3	ความเหมาะสมของการใช้ภาษาในการสื่อสาร	4.26	0.45	มาก
4	ความเหมาะสมของวิทยากร	4.42	0.51	มาก
5	ความเหมาะสมของเอกสาร/อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบ การดำเนินกิจกรรม	4.26	0.56	มาก

จากตาราง พบว่า ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก รายการที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านความเหมาะสมของวิทยากร (\bar{X} = 4.42, SD=0.51) รองลงมาได้แก่ ด้านความเหมาะสมโดยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม (\bar{X} = 4.37, SD=0.6) ลำดับต่อมาได้แก่ ด้านความเหมาะสมของการใช้ภาษาในการสื่อสาร (\bar{X} = 4.26, SD=0.45) ด้านความเหมาะสมของเอกสาร/อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรม (\bar{X} = 4.26, SD=0.56) และ ด้านความเหมาะสมของเวลาในการจัดกิจกรรม (\bar{X} = 4.21, SD= 0.79) ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล การทดลองปฏิบัติ (pilot study) ที่ 4 เรื่อง ความสามารถแก้ไขปัญหา
ชื่อกิจกรรม ชุบชีวิตให้รูปภาพ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถมีสติในการเผชิญปัญหาโดยสามารถควบคุมอารมณ์ใน
ด้านลบที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์

วัน/เดือน/ปีในการทดลองปฏิบัติ วันอังคารที่ 15 พฤษภาคม 2555 เวลา 10.00 น.- 11.30 น.

ผู้เข้าร่วมการทดลองปฏิบัติ (pilot study)

นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ชั้นปีที่ 1

ตาราง ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม (N = 33)

ข้อ	รายการ	\bar{X}	SD	การแปล ความหมาย
1	กิจกรรมมีความเหมาะสมโดยสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม	4.15	0.51	มาก
2	ความเหมาะสมของเวลาในการจัดกิจกรรม	3.73	0.72	มาก
3	ความเหมาะสมของการใช้ภาษาในการสื่อสาร	3.85	0.71	มาก
4	ความเหมาะสมของวิทยากร	4.21	0.86	มาก
5	ความเหมาะสมของเอกสาร/อุปกรณ์ที่ใช้ ประกอบการดำเนินกิจกรรม	4.06	0.56	มาก

จากตาราง พบว่าความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก รายการที่มีความ
เหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านความเหมาะสมของวิทยากร ($\bar{X}= 4.21, SD=0.86$) รองลงมา
ได้แก่ ด้านความเหมาะสมโดยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม ($\bar{X}= 4.15, SD=0.51$) ลำดับ
ต่อมาได้แก่ ด้านความเหมาะสมของเอกสาร/อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรม
($\bar{X}= 4.06, SD=0.56$) และด้านความเหมาะสมของการใช้ภาษาในการสื่อสาร ($\bar{X}=3.85, SD=0.71$)
ด้านความเหมาะสมของเวลาในการจัดกิจกรรม ($\bar{X}= 3.73, SD=0.72$) ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล การทดลองปฏิบัติ (pilot study) ที่ 5 เรื่องความอดทน

ชื่อกิจกรรม ชั่วโมงที่โลกมืด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถมีความอดทนทางจิตใจด้วยการมองโลกในแง่ดี

อย่างมีกำลังใจและ ความหวังในการดำเนินชีวิต

วัน/เดือน/ปี ในการทดลองปฏิบัติ วันพุธที่ 16 พฤษภาคม 2555 เวลา 10.00 น.- 11.30 น.

ผู้เข้าร่วมการทดลองปฏิบัติ (pilot study)

นักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชาพัฒนาชุมชน ชั้นปีที่ 1

ตาราง ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม (N = 40)

ข้อ	รายการ	\bar{X}	SD	การแปล ความหมาย
1	กิจกรรมมีความเหมาะสมโดยสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม	4.05	0.60	มาก
2	ความเหมาะสมของเวลาในการจัดกิจกรรม	3.55	0.50	มาก
3	ความเหมาะสมของการใช้ภาษาในการสื่อสาร	3.98	0.80	มาก
4	ความเหมาะสมของวิทยากร	4.08	0.73	มาก
5	ความเหมาะสมของเอกสาร/อุปกรณ์ที่ใช้ ประกอบการดำเนินกิจกรรม	3.88	0.85	มาก

จากตาราง พบว่าความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก รายการที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านความเหมาะสมของวิทยากร ($\bar{X}= 4.08$, $SD=0.73$) รองลงมา ได้แก่ ด้านความเหมาะสมโดยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม ($\bar{X}= 4.05$, $SD=0.60$) ลำดับต่อมา ได้แก่ ด้านความเหมาะสมของการใช้ภาษาในการสื่อสาร ($\bar{X}= 3.98$, $SD=0.80$) ด้านความเหมาะสมของเอกสาร/อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรม ($\bar{X}= 3.88$ $SD=0.85$) และด้านความเหมาะสมของเวลาในการจัดกิจกรรม($\bar{X}= 3.55$ $SD=0.50$) ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล การทดลองปฏิบัติ (pilot study) ที่ 6 เรื่อง ความอดทน

ชื่อกิจกรรม อดได้ ทนได้

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถมีความอดทนทางกายด้วยการอดทนต่อ

ความลำบากตรากตรำ

วัน/เดือน/ปีในการทดลองปฏิบัติ วันพุธที่ 16 พฤษภาคม 2555 เวลา 13.00 น.- 14.30 น.

ผู้เข้าร่วมการทดลองปฏิบัติ (pilot study)

นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ชั้นปีที่ 1

ตาราง ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม (N= 26)

ข้อ	รายการ	\bar{X}	SD	การแปลความหมาย
1	กิจกรรมมีความเหมาะสมโดยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม	4.27	0.60	มาก
2	ความเหมาะสมของเวลาในการจัดกิจกรรม	4.12	0.77	มาก
3	ความเหมาะสมของการใช้ภาษาในการสื่อสาร	4.35	0.63	มาก
4	ความเหมาะสมของวิทยากร	4.38	0.70	มาก
5	ความเหมาะสมของเอกสาร/อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรม	4.15	0.73	มาก

จากตาราง พบว่าความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก รายการที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านความเหมาะสมของวิทยากร (\bar{X} = 4.38, SD = 0.70) รองลงมาได้แก่ ด้านความเหมาะสมของการใช้ภาษาในการสื่อสาร (\bar{X} = 4.35, SD = 0.63) ต่อมาด้านความเหมาะสมโดยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม (\bar{X} = 4.27, SD = 0.60) ลำดับต่อมาได้แก่ ด้านความเหมาะสมของเอกสาร/อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรม (\bar{X} = 4.15, SD = 0.73) และ ด้านความเหมาะสมของเวลาในการจัดกิจกรรม (\bar{X} = 4.12, SD = 0.77) ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล การทดลองปฏิบัติ (pilot study) ที่ 7 เรื่องความอดทน

ชื่อกิจกรรม จิกซอว์ฝึกความอด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถอดทนทางกายโดยสามารถเผชิญภาวะอุปสรรค

ที่ทำให้เกิด ความทุกข์ ทางกาย

วัน/เดือน/ปี ในการทดลองปฏิบัติ วันพุธที่ 16 พฤษภาคม 2555 เวลา 15.00 น.- 16.30 น.

ผู้เข้าร่วมการทดลองปฏิบัติ (pilot study)

นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ชั้นปีที่ 1

ตาราง ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม (N= 26)

ข้อ	รายการ	\bar{X}	SD	การแปล ความหมาย
1	กิจกรรมมีความเหมาะสมโดยสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม	4.35	0.75	มาก
2	ความเหมาะสมของเวลาในการจัดกิจกรรม	4.15	0.67	มาก
3	ความเหมาะสมของการใช้ภาษาในการสื่อสาร	4.04	0.60	มาก
4	ความเหมาะสมของวิทยากร	4.35	0.69	มาก
5	ความเหมาะสมของเอกสาร/อุปกรณ์ที่ใช้ ประกอบการดำเนินกิจกรรม	4.46	0.65	มาก

จากตาราง พบว่าความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก รายการที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านความเหมาะสมของเอกสาร/อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรม (\bar{X} = 4.46, SD = 0.65) รองลงมา ได้แก่ ด้านความเหมาะสมของวิทยากร (\bar{X} = 4.35, SD = 0.69) และด้านความเหมาะสมโดยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม (\bar{X} = 4.35, SD = 0.75) ต่อมา ได้แก่ ด้านความเหมาะสมของเวลาในการจัดกิจกรรม (\bar{X} = 4.15, SD = 0.67) และ ด้านความเหมาะสมของการใช้ภาษาในการสื่อสาร (\bar{X} = 4.04, SD = 0.60) ตามลำดับ

ภาคผนวก ฉ
เอกสารรับรองโครงการวิจัย
ตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคน



COA No. 712/2011
IRB No. 413/54

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1873 ถนนพระราม 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร. 0-2256-4455 ต่อ 14, 15

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากลได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

ชื่อโครงการ : การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย: โครงการย่อย: การศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

เลขที่โครงการวิจัย : -

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวสุธิดา พลขำนิ

สังกัดหน่วยงาน : คณะศัลยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิธีทบทวน : แบบเร่งด่วน

รายงานความก้าวหน้า : ส่งรายงานความก้าวหน้าอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี หรือส่งรายงานฉบับสมบูรณ์หากดำเนินโครงการเสร็จสิ้นก่อน 1 ปี

เอกสารรับรอง

1. โครงการวิจัย Version 2.0 dated 7 October 2011
2. โครงการวิจัยฉบับย่อ Version 2.0 dated 7 October 2011
3. เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย Version 2.0 dated 7 October 2011
4. แบบสอบถามสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย Version 2.0 dated 7 October 2011
5. แบบสังเกตพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษา Version 2.0 dated 7 October 2011

ลงนาม.....
(ศาสตราจารย์กิตติคุณแพทย์หญิงธาดา สีบหลินวงศ์)
ประธาน
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์สุพิชา วิทยเลิศปัญญา)
กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการปฏิบัติหน้าที่แทนเลขานุการ
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน

วันที่รับรอง : 14 พฤศจิกายน 2554

วันหมดอายุ : 13 พฤศจิกายน 2555

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)



เอกสารเลขที่ 382/2554

เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์

ชื่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย : คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ชุดที่ 3

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ที่อยู่ : 110 ถนนอินทวิโรต ต่าบดศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวสุธิดา พลขำนิ

สังกัด : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชื่อเรื่องโครงการวิจัย : การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

Study code : NON CMU-11-09-02-12-X / Research ID: 670

ผู้ให้ทุนวิจัย : -

เอกสารที่รับรอง	ฉบับที่รับรอง
โครงการวิจัย	- ฉบับ วันที่ 27 กันยายน 2554
หนังสือแสดงความยินยอม/ข้อมูลสำหรับอาสาสมัคร	- ฉบับ วันที่ 5 ตุลาคม 2548
แบบบันทึกข้อมูล	- ฉบับวันที่ 27 กันยายน 2554
ข้อตกลงประวัติส่วนตัวหัวหน้าโครงการ	- ฉบับวันที่ 27 กันยายน 2554

กระบวนการพิจารณาโครงการวิจัย : เร่งพิเศษ (Expedited Review)

ผลการพิจารณา: คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาแล้ว มีมติ

 เห็นชอบให้ดำเนินการวิจัยในขอบเขตที่เสนอได้ เห็นชอบให้ดำเนินการวิจัยได้ภายใต้เงื่อนไขข้างท้าย

อนุมัติ ณ วันที่ 27 เดือนกันยายน พ.ศ. 2554 มีผลถึง วันที่ 26 เดือนกันยายน พ.ศ. 2555

ภาคผนวก ข
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจาก
แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการทดลองกิจกรรมในโปรแกรม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมในการทดลองโปรแกรม

พฤติกรรม	ครั้งที่ 1 – ครั้งที่ 13												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.ก่อนการทำกิจกรรม													
1.1 คุยกับเพื่อนโดย ไม่สนใจฟัง วิทยากร	√ (5 คน)	√ (2 คน)	√ (12 คน)	√ (4 คน)	√ (11คน)	-	-	-	-	√ (2 คน)	√ (3คน)	√ (4 คน)	√ (3 คน)
1.2 นั่งเฉย ไม่ สนใจสิ่งรอบข้าง	√ (15 คน)	√ (7 คน)	√ (8 คน)	√ (8 คน)	√ (15 คน)	√ (6 คน)	√ (6 คน)	√ (11 คน)	√ (3 คน)	√ (5 คน)	√ (4 คน)	√ (9 คน)	√ (6 คน)
1.3 ยิ้มแฉ่งแจ่มใส มีอธยาศัย	√ (10 คน)	√ (20 คน)	√ (10 คน)	√ (16คน)	√ (14 คน)	√ (7 คน)	√ (17 คน)	√ (11 คน)	√ (17คน)	√ (13 คน)	√ (10 คน)	√ (16 คน)	√ (20 คน)
1.4 กระตือรือร้น	-	√ (10 คน)	-	-	-	√ (10 คน)	√ (7 คน)	√ (6 คน)	√ (10 คน)	√ (9 คน)	√ (10 คน)	-	√ (20คน)
1.5 ท่าทาง เบื่อหน่าย	-	-	-	√ (2 คน)	-	√ (7 คน)	-	√ (2 คน)	-	√ (1 คน)	√ (3 คน)	√ (1 คน)	√ (1 คน)

พฤติกรรม	ครั้งที่ 1 - ครั้งที่ 13												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2.ระหว่างการทำกิจกรรม													
2.1.ตั้งใจ ให้ความร่วมมือ กระตือรือร้น สนใจ	√ (20 คน)	√ (25คน)	√ (25คน)	√ (23คน)	√ (16 คน)	√ (28 คน)	√ (20 คน)	√ (27 คน)	√ (28 คน)	√ (27 คน)	√ (22 คน)	√ (27 คน)	√ (28 คน)
2.2.ทำกิจกรรม สนุกสนาน	-	√ (20คน)	√ (25คน)	-	√ (25คน)	√ (10คน)	√ (17คน)	√ (11คน)	√ (11คน)	√ (12คน)	√ (10คน)	√ (15คน)	√ (18คน)
2.3.กล้าแสดงออก แสดงความคิดเห็น	-	-	√ (20คน)	√ (7คน)	-	-	-	√ (9คน)	√ (6คน)	√ (11คน)	√ (6คน)	-	√ (5คน)
2.4.ไม่ให้ความ ร่วมมือ ไม่สนใจทำ กิจกรรม ทำท่า เบื่อหน่าย	√ (6 คน)	√ (2คน)	-	√ (4คน)	√ (1คน)	√ (2คน)	√ (3คน)	√ (1คน)	√ (2คน)	√ (1คน)	-	√ (3คน)	√ (2คน)
2.5 เจียบ	√ (4 คน)	√ (3คน)	√ (5คน)	√ (3คน)	√ (4คน)	-	√ (7คน)	√ (2คน)	-	√ (2คน)	√ (2คน)	-	-

พฤติกรรม	ครั้งที่ 1 - ครั้งที่ 13												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3.หลังการทำกิจกรรม													
3.1 ทำทาง ผ่อนคลาย	-	√ (10คน)	√ (15คน)	√ (16คน)	√ (17คน)	√ (9คน)	-	√ (10คน)	√ (8 คน)	√ (5คน)	√ (5คน)	√ (11คน)	√ (20คน)
3.2 มั่นใจ แสดง ความคิดเห็น มากขึ้น	-	√ (8คน)	√ (26คน)	-	√ (3คน)	√ (5คน)	√ (6คน)	√ (10คน)	√ (10คน)	√ (13คน)	√ (13คน)	-	√ (12คน)
3.3 ชิมเข็ม มีความสุข	√ (25คน)	√ (20คน)	√ (10คน)	√ (12คน)	√ (15คน)	√ (12คน)	√ (24คน)	√ (10คน)	√ (12คน)	√ (10คน)	√ (11คน)	√ (19)	√ (23คน)
3.4 นั่งเฉย	-	√ (2คน)	√ (4คน)	√ (1คน)	√ (3คน)	√ (1คน)	√ (2คน)	√ (3คน)	√ (6คน)	√ (คน5)	√ (3คน)	√ (8คน)	-
3.5 ไม่มีสมาธิ ใจไม่จดจ่อ เร่งรีบกลับ	√ (5คน)	-	-	√ (1คน)	√ (2คน)	√ (3คน)	-	√ (2คน)	-	√ (1คน)	-	√ (2คน)	√ (2คน)

พฤติกรรม	ครั้งที่ 14 – ครั้งที่ 27													
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
1.ก่อนการทำกิจกรรม (ต่อ)														
1.1 คุยกับเพื่อน โดยไม่สนใจฟัง วิทยากร	√ (5 คน)	-	√ (8 คน)	-	-	-	-	√ (8คน)	√ (7 คน)	√ (3คน)	-	-	-	-
1.2 นิ่งเฉย ไม่ สนใจสิ่งรอบข้าง	√ (5 คน)	√ (4 คน)	√ (2 คน)	√ (2 คน)	√ (2 คน)	√ (3คน)	√ (7คน)	√ (4 คน)	√ (8คน)	√ (5คน)	√ (8คน)	√ (5คน)	√ (2คน)	-
1.3 ขี้มเข้มแจ่มใส มีอิทธิพล	√ (9 คน)	√ (8คน)	√ (10คน)	√ (14 คน)	√ (15 คน)	√ (11คน)	√ (10คน)	√ (14คน)	√ (20คน)	√ (10คน)	√ (20คน)	√ (22คน)	√ (25คน)	√ (30คน)
1.4 กระตือรือร้น	√ (18 คน)	√ (19 คน)	√ (18คน)	√ (14คน)	√ (10คน)	√ (13คน)	√ (11คน)	√ (10คน)	√ (20คน)	√ (22คน)	√ (14คน)	√ (20คน)	√ (20คน)	√ (20คน)
1.5 ทำทาง เมื่อ หน้า	√ (2 คน)	√ (4 คน)	√ (4 คน)	√ (2 คน)	√ (3คน)	√ (3คน)	√ (2คน)	-	√ (1 คน)	-	-	-	-	-

พฤติกรรม	ครั้งที่ 14 – ครั้งที่ 27													
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
2.ระหว่างการทำกิจกรรม (ต่อ)														
2.1.ตั้งใจ และให้ ความร่วมมือ กระตือรือร้น	√ (24คน)	√ (25คน)	√ (20คน)	√ (20คน)	√ (28คน)	√ (28คน)	√ (23คน)	√ (20คน)	√ (25คน)	√ (27คน)	√ (28คน)	√ (29คน)	√ (30คน)	√ (30คน)
2.2.ทำกิจกรรม ด้วยความ สนุกสนาน	√ (10คน)	√ (11คน)	√ (10คน)	√ (16คน)	√ (20คน)	√ (20คน)	√ (18คน)	√ (16คน)	√ (15คน)	√ (22คน)	√ (20คน)	√ (20คน)	√ (22คน)	√ (25คน)
2.3.กล้าแสดงออก แสดงความ คิดเห็น	-	√ (13คน)	√ (2คน)	-	√ (20คน)	√ (25คน)	√ (21คน)	√ (18คน)	√ (25คน)	√ (25คน)	√ (28คน)	√ (28คน)	√ (30คน)	√ (30คน)
2.4.ไม่ให้ความ ร่วมมือ ไม่สนใจทำ กิจกรรม ทำท่าเบื่อหน่าย	√ (6คน)	-	√ (2คน)	√ (2คน)	√ (1คน)	-	√ (4คน)	√ (3คน)	√ (5คน)	√ (3คน)	√ (2คน)	√ (1คน)	-	-
2.5.เฉย	-	√ (5คน)	√ (8คน)	√ (8คน)	√ (1คน)	√ (2คน)	√ (3คน)	√ (7คน)	-	-	-	-	-	-

พฤติกรรม	ครั้งที่ 14 – ครั้งที่ 27													
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
3.หลังการทำกิจกรรม (ต่อ)														
3.1 ท่าทาง ผ่อนคลาย	√ (10คน)	√ (16คน)	√ (10คน)	√ (16คน)	√ (10คน)	√ (20คน)	√ (15คน)	√ (10คน)	√ (16คน)	√ (10คน)	√ (17คน)	√ (14คน)	√ (18คน)	√ (30คน)
3.2 มั่นใจ แสดง ความคิดเห็น มากขึ้น	√ (14คน)	√ (10คน)	√ (13คน)	√ (15คน)	-	-	√ (13คน)	√ (14คน)	√ (12คน)	√ (13คน)	√ (17คน)	√ (18คน)	√ (20คน)	√ (20คน)
3.3 ยิ้มแย้มมี ความสุข	√ (13คน)	√ (16คน)	√ (10คน)	√ (24คน)	√ (21คน)	√ (22คน)	√ (13คน)	√ (16คน)	√ (24คน)	√ (17คน)	√ (20คน)	√ (15คน)	√ (22คน)	√ (30คน)
3.4 นิ่งเฉย	√ (4คน)	-	√ (2คน)	√ (1คน)	√ (2คน)	-	√ (3คน)	√ (6คน)	√ (1คน)	√ (1คน)	-	√ (2คน)	-	-
3.5 ไม่มีสมาธิ ใจไม่จดจ่อ เร่งรีบกลับ	√ (13คน)	√ (7คน)	√ (1คน)	-	-	√ (8คน)	√ (2คน)	-	-	√ (6คน)	√ (10คน)	√ (3คน)	-	-

ตัวอย่าง บันทึกการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาการเข้าร่วมทำกิจกรรมในโปรแกรม

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ

สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีร่วมกันจะช่วยให้เกิดเจตคติที่ดีต่อกันและการให้ข้อมูลก่อนการทำกิจกรรมจะช่วยให้นักศึกษาเข้าใจและทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการเริ่มต้นในการทำงานร่วมกันและการพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมตลอดจนสิ้นสุดกระบวนการ

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. การแนะนำตัวเองของวิทยากร ทีมผู้ช่วยผู้วิจัย และให้นักศึกษาแนะนำตนเอง
2. การอธิบายถึงความรู้และเล็งเห็นความสำคัญถึงประโยชน์ที่จะได้รับรวมถึงหลักการวัตถุประสงค์และการดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

ก่อนการทำกิจกรรม

นักศึกษา (15 คน) มีอาการนั่งเฉย ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง นั่งนิ่งไม่พูดไม่จากับใคร มีท่าทางเขินอายขณะแนะนำตัวเอง ไม่ค่อยกล้าแสดงออก หรือจะพูดคุยเฉพาะกับเพื่อนที่รู้จัก ไม่เข้าไปทำความรู้จักผู้อื่นก่อน อย่างไรก็ตามนักศึกษายังฟังวิทยากรชี้แจง ขณะเดียวกันมีนักศึกษา (10 คน) ยิ้มแย้มแจ่มใส มีอัธยาศัยดี โดยมีความสนใจในการเริ่มทำกิจกรรม สนใจในการแนะนำตัวกับเพื่อน ตั้งใจฟังวิทยากรชี้แจงถึงการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรม และมีนักศึกษา (5 คน) ที่แอบพูดคุยกับเพื่อนโดยไม่สนใจเตรียมตัวเข้าร่วมกิจกรรม

ระหว่างการทำกิจกรรม

ขณะดำเนินกิจกรรมได้สักพักนักศึกษาก่อนส่วนใหญ่ (20 คน) เริ่มตั้งใจให้ความร่วมมือกระตือรือร้น สนใจการทำกิจกรรมที่เพื่อน ๆ ทำในห้อง เริ่มพูดจาและแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนที่อยู่ต่างสาขาวิชามากขึ้น โดยพยายามจะรู้จักกับเพื่อนที่เข้าอบรม สนุกสนานในการทำกิจกรรม จะมีนักศึกษา (5-6 คน) ที่ไม่ให้ความร่วมมือโดยมีท่าทางเบื่อหน่าย เหม่อลอย ไม่สนใจทำกิจกรรมโดยไม่ลุกไปตามหาเพื่อนในกิจกรรมแนะนำตัว ไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อผู้เข้าอบรมคนอื่น และมีนักศึกษา (4 คน) มีอาการนั่งเฉย ยืนอยู่กับที่ให้ผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่นเดินเข้ามาหา ไม่เข้าไปทำความรู้จักใครก่อน จนเมื่อมีเพื่อนเข้ามาทำความรู้จักจึงพูดคุย ยิ้มแย้มและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมดีขึ้น

หลังการทำกิจกรรม

นักศึกษาส่วนใหญ่ (24-25 คน) ยังคงมีความสนใจในการดำเนินกิจกรรมต่อ แสดงความพอใจในการทำกิจกรรมที่ผ่านมาโดยมีท่าทางยิ้มแย้มแจ่มใส มีอัธยาศัยต่อเพื่อนในกลุ่มดีขึ้น ให้ความสนใจซักถาม และจดบันทึกการดำเนินกิจกรรมโดยแสดงความเข้าใจถึงความรู้และเล็งเห็นความสำคัญถึงประโยชน์ที่จะได้รับรวมถึงหลักการ วัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ ขณะเดียวกันมีนักศึกษา (5 คน) มีท่าทางเฉยชาที่ดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้น ไม่สนใจฟังวิทยากรนัดหมายการฝึกอบรมในครั้งต่อไปรีบเก็บกระเป๋า เมื่อวิทยากรบอกปิดกลุ่มเดินออกจากห้องไปอย่างรวดเร็ว

ตัวอย่าง บันทึกการสังเกตกิจกรรมฝึกอบรม ด้านที่ 1 การรับรู้ในตนเอง

ครั้งที่ 2 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้านที่ 1 การรับรู้ในตนเอง
ชื่อกิจกรรม “ ถิ่นนั้นเป็นอย่างไรนะ ”

สาระสำคัญ

การให้นักศึกษาสามารถรับรู้ถึงระดับความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคจะช่วยให้นักศึกษาสามารถเตรียมความพร้อมในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเมื่อเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคโดยสามารถผ่านพ้นไปได้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

- 1.ศึกษาไปงานสำรวจพฤติกรรมของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค
- 2.วิเคราะห์ตนเองถึงระดับความสามารถของตนเองในการเผชิญอุปสรรคและเขียนวิเคราะห์ตนเองถึงระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในใบกิจกรรม

ก่อนการทำกิจกรรม

นักศึกษาส่วนใหญ่ (20 คน) มีอาการรำแริงแ่มใสโดยอึมแ่มแ่มใส พุดคุย หยอกล้อและหัวเราะกับเพื่อนที่ร่วมฝึกอบรม และเริ่มคุยทักทายทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ด้วยอัธยาศัยอันดี นักศึกษามีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ (10 คน) โดยมีท่าทางตื่นเต้นเมื่อวิทยากรขานชื่อทักทาย และตั้งใจฟังและให้ความร่วมมือกับวิทยากรขณะอธิบายการดำเนินกิจกรรม

ระหว่างการทำกิจกรรม

ขณะดำเนินกิจกรรม นักศึกษาส่วนใหญ่ (25 คน) ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นโดยตั้งใจฟังและพยายามตอบคำถามวิทยากร นักศึกษาทำกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน (20 คน) โดยมีความสนใจตั้งใจศึกษาไปความรู้ และสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่ม โดยมีการแสดงออกทางความคิดได้ดี โดยสามารถวิเคราะห์ระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนเองได้ ดังนี้

ตัวอย่าง จากใบกิจกรรม 1 “ฉันนั้นเป็นอย่างไรนะ”

นักศึกษาส่วนใหญ่วิเคราะห์ตนเองถึงระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนเอง อยู่ระดับปานกลาง (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 20 คน) ดังตัวอย่างข้อความนี้

“ฉันมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนเอง อยู่ระดับปานกลาง เพราะมีความกระตือรือร้น บางครั้ง มีพลังในการทำงานปานกลาง มีสัมพันธ์ภาพเฉพาะคนที่คุ้นเคย หากต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคที่รุนแรงมากเกินไป อาจเหนื่อยล้าและท้อถอยได้”

อย่างไรก็ตามมีนักศึกษาวิเคราะห์ตนเองถึงระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนเอง อยู่ระดับต่ำ (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 5 คน) ดังตัวอย่างข้อความนี้

“ฉันมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนเอง อยู่ระดับต่ำ เพราะ เป็นคนไม่ขวนขวาย ไม่ทะเยอทะยาน ขาดความกระตือรือร้น จึงเกียจคร้านในสิ่งต่างๆ รู้สึกโดดเดี่ยว ลังเลในการตัดสินใจ ปฏิเสธ ปิดกั้นตนเอง ขาดความมั่นใจในตนเอง”

ทั้งนี้ นักศึกษาที่เข้าฝึกอบรมเกือบทุกคนต่างมีความเห็นว่าการดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้มีประโยชน์เพราะทำให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 25 คน) ดังตัวอย่างข้อความนี้

“ฉันคิดว่าการรับรู้ถึงระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนเอง มีประโยชน์ เพราะ เราจะได้รู้จักตัวเองมากขึ้นว่าเราสามารถเผชิญอุปสรรคได้แค่ไหน และจะพัฒนาให้ดีขึ้นอย่างไร เป็นการสร้างความพร้อมให้กับตนเองที่จะรับมือกับอุปสรรคที่เจอได้”

ขณะเดียวกันมีนักศึกษา (2 คน) ไม่ให้ความร่วมมือเท่าที่ควรโดยนักศึกษาไม่ค่อยตอบถามแอบกดโทรศัพท์มือถือเล่นเกม หรือ แสดงความเบื่อหน่ายด้วยการหยิบจับสิ่งของใกล้ตัว เช่น กดหัวปากกาเล่นตลอดเวลา นักศึกษามีอาการงีบเหม่อ (3 คน) ไม่ค่อยร่าเริงเท่าที่ควร

หลังการทำกิจกรรม

เมื่อดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมเสร็จ นักศึกษามีการตอบรับในทางที่ดีมีการปรับตัวดีกว่าวันแรกโดยผ่อนคลายมากขึ้น (10 คน) ทำท่างพึงพอใจต่อการทำกิจกรรมในครั้งนี้โดยมีอาการยิ้มแย้มแจ่มใส (20 คน) มีการปรึกษาพูดคุยในกลุ่มเพื่อนที่เข้าอบรม และนักศึกษากล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและมีความมั่นใจมากขึ้น (8 คน) โดยเข้ามาซักถามและสนทนากับวิทยากรนอกจากนี้ยังมีนักศึกษา (2 คน) ที่นั่งนิ่งไม่สนใจสิ่งรอบข้าง

ตัวอย่าง บันทึกการสังเกตกิจกรรมฝึกอบรม ด้านที่ 2 ความอดทน

ครั้งที่ 7 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้านที่ 2 ความอดทน
ชื่อกิจกรรม “ จิกชอว์ฝึกความอด ”

สาระสำคัญ

การฝึกความอดทนทางกายโดยการทำกิจกรรมในการปรับและควบคุมพฤติกรรมโดยการทำกิจกรรมกลุ่มและการเล่นเกม จะช่วยให้บุคคลมีความสามารถเผชิญภาวะอุปสรรคที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางกาย

วิธีการดำเนินกิจกรรม

การทำกิจกรรมกลุ่มโดยการเล่นเกมเพื่อฝึกความอดทน ซึ่งนักศึกษาต้องแสดงถึงความอดทนในการนำจิกชอว์มาต่อให้สำเร็จตามกฎ กติกาที่ตั้งไว้ เมื่อต่อจิกชอว์ไปได้สักพักนักศึกษาก็จะรู้ว่าจิกชอว์หายไป 1 ชิ้น ดังนั้นจึงต้องตามหาชิ้นส่วนจิกชอว์ที่หายไปโดยนำมาต่อให้ครบสมบูรณ์ตามเวลาที่กำหนด

ก่อนการทำกิจกรรม

นักศึกษาส่วนใหญ่ดูว่าเร้าโดยมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส (17 คน) มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนที่เข้าฝึกอบรมดีขึ้น โดยมีท่าทางเป็นกันเองมากขึ้น และพร้อมเข้าร่วมกิจกรรมโดยตั้งใจฟังคำชี้แจงจากวิทยากร และสนใจซักถาม นอกจากนี้มีนักศึกษา (6 คน) นั่งเงียบขรึม สีหน้าเรียบเฉย

ระหว่างการทำกิจกรรม

นักศึกษาส่วนใหญ่ (20 คน) ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นโดยมีความตั้งใจ มุ่งมั่นและอดทนในการดำเนินกิจกรรมให้ลุล่วงแม้ว่าจะมีอาการเหน็ดเหนื่อยจากการทำตามคำสั่งของวิทยากร นอกจากนี้ นักศึกษาให้ความร่วมมือช่วยเหลือเพื่อนภายในกลุ่มอย่างสนุกสนาน (17 คน) โดยมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสและหัวเราะถึงแม้ว่านักศึกษบางกลุ่มจะทำงานล่าช้ากว่ากลุ่มอื่น โดยใช้เวลาในการต่อและตามหาจิกชอว์ที่หายไปขณะดำเนินกิจกรรม ทั้งนี้มีนักศึกษา (3คน) ที่ท้อแท้ในการต่อและตามหาจิกชอว์ที่หายไป โดยมีอาการถอนหายใจและบ่นเสียงดัง จากนั้นจึงหยุดและนั่งดูเพื่อนเฉย ๆ หาวเป็นพักๆ และมีนักศึกษาท่าทางเงียบขรึม (7 คน)

หลังการทำกิจกรรม

เมื่อนักศึกษาทำกิจกรรมสำเร็จนักศึกษส่วนใหญ่ (24 คน) มีความภูมิใจในการทำงานของตนเองโดยมีอาการดีใจและมีความสุขที่สามารถทำได้โดยมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีอาการร่าเริงขึ้นกว่าก่อนและขณะดำเนินกิจกรรม ทั้งนี้มีนักศึกษา (2คน) ที่นั่งนิ่งเฉยไม่แสดงปฏิกิริยาตอบสนองใด ๆ

ตัวอย่าง บันทึกการสังเกตกิจกรรมฝึกรบม ด้านที่ 3 ความพากเพียร

ครั้งที่ 11 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้านที่ 3 ความพากเพียร
ชื่อกิจกรรม “บ้านในฝัน”

สาระสำคัญ

การทำงานตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีโดยพิจารณาวิเคราะห์ปัญหาให้ชัดเจนตามหลักเหตุผลและหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสม

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ให้นักศึกษาทำงานกลุ่มโดยประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุที่จำกัดให้เป็นบ้านในฝันของนักศึกษา โดยทำให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนดตามกฎหมาย กติกาที่ตั้งไว้ พร้อมกับสังเกตวิธีคิดและตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคที่แตกต่างกันของตนเองและเพื่อนในกลุ่มตามลักษณะการแบ่งคน 3 ประเภท คือ
1.Quitter = คนไม่สู้ 2.Camper = คนตั้งแคมป์ 3.Climber = คนปีนเขา

ก่อนการทำกิจกรรม

นักศึกษาส่วนใหญ่ (20 คน) ร่าเริงแจ่มใส ยิ้มแย้มทักทายเพื่อนในห้อง และเตรียมพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยเข้ามานั่งรอในห้องฝึกรบมก่อนเวลาประมาณ 15 นาที และปิดสัญญาณโทรศัพท์มือถือ พร้อมกับสอบถามผู้ช่วยวิทยากรถึงการทำกิจกรรม มีนักศึกษา (3-4 คน) ที่เข้ามานั่งประจำที่โดยไม่สนใจใครพร้อมกับอ่านหนังสือการ์ตูน นั่งท้าวคางหม้อลอย หรือคุยกับเพื่อนโดยไม่สนใจฟังวิทยากรพูดชี้แจง (3 คน)

ระหว่างการทำกิจกรรม

บรรยากาศการดำเนินกิจกรรมในภาพรวมเป็นไปด้วยดีโดยนักศึกษาให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม (22 คน) ตั้งใจปฏิบัติและมีส่วนร่วมในการทำงานโดยมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนด้วยความสนุกสนาน โดยมีสีหน้ายิ้มแย้ม มีอาการหัวเราะเป็นระยะ ส่วนใหญ่ในระยะแรกนักศึกษาทุกกลุ่มจะทำกิจกรรมด้วยความมั่นใจ ต่อมาสักพักนักศึกษามีแนวโน้มทำผลงานไม่ได้ตามที่ตั้งใจไว้ จึงมีการเปลี่ยนรูปแบบงานจากเดิม โดยพยายามช่วยกันออกความคิดเห็นและทำผลงานให้เสร็จทันเวลา ทั้งนี้นักศึกษบางกลุ่มเปลี่ยนรูปแบบงานบ่อยครั้ง จึงทำผลงานไม่เสร็จสักที จนในที่สุดเมื่อใกล้หมดเวลา จึงหยุดทำทั้ง ๆ ที่งานยังไม่เสร็จสมบูรณ์ ขณะเดียวกันมีนักศึกษา (2 คน) ที่นั่งเงียบไม่แสดงความคิดเห็นแต่ยังให้ความร่วมมือในการทำงาน เมื่อให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนองาน

นักศึกษาเที่ยงกันออกมา ต่อมาจึงมีสมาชิกในกลุ่ม(6 คน)ที่อาสาสมัครออกมาพูดแสดงความคิดเห็นหน้าห้อง

จากการดำเนินกิจกรรมโดยการสังเกตนักศึกษามีวิธีคิดและตอบสนองต่อปัญหาในระดับปานกลาง (Camper) มีเพียงไม่กี่คนที่มีวิธีคิดและตอบสนองต่อปัญหาในระดับสูง(Climber) ทั้งนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่ (22 คน) ได้วิเคราะห์ วิธีคิดและตอบสนองต่อปัญหาของตัวเองจากการดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้ อยู่ในระดับปานกลาง (Camper) เช่นกัน พร้อมกับสามารถอธิบายเหตุผลและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นได้ ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

ตัวอย่างจาก ใบกิจกรรม 2 วิธีคิดและตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรค

นักศึกษามีวิธีคิดและตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคในระดับปานกลาง หรือแบบนักตั้งแคมป์ (Camper) เนื่องจากเมื่อได้ทำงานที่ท้าทายจะมีความกระตือรือร้นและตั้งใจทำงานให้ออกมาดีที่สุด ต่อ เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคมากขึ้น จะเริ่มเหนื่อยล้า และเฉื่อยชา ทำงานเพียงเท่าที่ทำได้โดยไม่สนใจ ในเป้าหมายและผลลัพธ์ ดังตัวอย่างข้อความนี้

“ ปัญหาหรือกิจกรรมที่ได้ทำ ถ้าทำไปเรื่อย ๆ ยิ่งรู้ว่ามันยากขึ้นเรื่อย ๆ จะรู้สึกท้อไม่อยากทำอีก”

“ เมื่อเผชิญกับปัญหาจะมีความกระตือรือร้นกับความท้าทายหรืออุปสรรคใหม่ ๆ แต่พอถึงขีดสูงสุดของความพยายามจะหยุด”

“ รู้สึกว่าทำดีแล้วก็จะพอแค่นั้น ไม่ได้มีความพยายามที่จะทำให้ถึงที่สุด”

“พยายามแก้ไขปัญหาย่างถึงที่สุด แต่ถ้าเป็นปัญหาที่ยากและยาวนาน ก็เลิกทำ ทำเท่าที่ทำได้”

หลังการทำกิจกรรม

นักศึกษา (11 คน) ยิ้มแย้มขณะดูงานที่ทำสำเร็จกับเพื่อนๆ มีสีหน้า แสดงถึงความโล่งใจ (5คน) ที่ทำงานสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมายและภูมิใจในผลงานของกลุ่มตนเอง (13 คน) แม้ว่าบางกลุ่มผลงานที่ออกมาไม่ค่อยดี นักศึกษาที่ยิ้มแย้ม หัวเราะหยอกล้อกัน โดยไม่คิดมากกับผลลัพธ์ของงาน ทั้งนี้มีนักศึกษา (3 คน) ที่เดินเข้าไปนั่งอยู่กับที่นั่งๆ ไม่สนใจ

ตัวอย่าง บันทึกการสังเกตกิจกรรมฝึกอบรม ด้านที่ 4 ความสามารถแก้ไขปัญหา

ครั้งที่ 15 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้านที่ 4 ความสามารถแก้ไขปัญหา
ชื่อกิจกรรม “ศึกษาวิธีคิดจากประสบการณ์ชีวิตจริง”

สาระสำคัญ

การสามารถหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จโดยสามารถผ่านพ้นอุปสรรคโดยนำ
ความรู้มาใช้แก้ปัญหในการดำเนินชีวิตได้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

การเข้าร่วมฟังบรรยาย และสนทนากลุ่มกับผู้ประสบความสำเร็จที่มีประสบการณ์ผ่านภาวะ
วิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคมาได้ โดยการศึกษาวิธีคิดมาเชื่อมโยงประยุกต์ใช้ได้จริงในการดำเนิน
ชีวิต

ก่อนการทำกิจกรรม

นักศึกษาส่วนใหญ่ (19 คน) มีท่าทางสนใจในกิจกรรมที่จะทำ โดยนั่งอ่านศึกษาข้อมูลที่ไปงาน
ที่ใช้ประกอบการอบรมโดยวิทยากรแจกให้อ่านขณะเตรียมตัวรอวิทยากรภายนอกมาบรรยาย
ประสบการณ์ ขณะเดียวกันนักศึกษา (8 คน) นั่งคุยกันพร้อมกับทานขนม นักศึกษา (2 คน) ก็นั่งเฉยๆ
และนักศึกษา 3-4 คน หลับตา นั่งท้าวคาง มองเพื่อนพูด

ระหว่างการทำกิจกรรม

นักศึกษาส่วนใหญ่ (25 คน) ตั้งใจฟังวิทยากรบรรยายอย่างสนใจ และมีอาการร่าเริง ยิ้มแย้ม
แจ่มใส พร้อมกับให้ความสำคัญกับสิ่งที่วิทยากรบรรยาย โดยมีการซักถามในช่วงที่วิทยากรสนทนา
ร่วมกันอย่างสนุกสนาน พร้อมกับจดบันทึกในสิ่งที่วิทยากรบรรยาย ซึ่งขณะดำเนินกิจกรรมมีนักศึกษา
(5 คน) ที่นั่งเงิบ

จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ นักศึกษามีแนวโน้มสามารถนำความรู้จากการบรรยายของ
วิทยากร มาใช้แก้ปัญหในการดำเนินชีวิตได้ โดยนักศึกษาสามารถแสดงความคิดเห็นในการนำไป
ประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตจริงโดยการมีสติในการแก้ไขปัญหา มีทัศนคติที่ดีในการดำเนิน
ชีวิต และมีวิธีการที่เหมาะสมในการเสริมสร้างกำลังใจให้กับตนเองในการแก้ไขในปัญหาและอุปสรรค
นั้น (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 23 คน) ดังตัวอย่างข้อความนี้

ตัวอย่างใบกิจกรรม 1 การศึกษาวิธีคิดจากวิทยากร

จากการฟังบรรยายนักศึกษาได้ข้อคิดใดที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ดังตัวอย่าง นี้

“ การมีสติควบคุมตัวเองในการดำเนินชีวิต ”

“ มีสติในการยอมรับปัญหา และแก้ไข้ปัญหาโดยการคิดบวก ”

“ การได้แนวทางในการปรับเปลี่ยนชีวิตเพื่อไปสู่ความสำเร็จ ”

“ การแก้ไข้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยความคิดที่รอบคอบและไตร่ตรอง และทำจิตใจให้สงบ
พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น ”

“ การรู้จักใช้ชีวิต โดยมีทักษะและเรียนรู้ตลอดเวลา ”

หลังการทำกิจกรรม

นักศึกษาส่วนใหญ่ (16 คน) ตั้งใจฟังวิทยากรบรรยายจนจบ พร้อมกับร่วมสนทนา ตั้งคำถาม และร่วมแสดงความคิดเห็น นักศึกษา (16 คน) แสดงความพอใจกับการทำกิจกรรม โดยมีอาการยิ้มแย้มแจ่มใส นักศึกษา (16 คน) มีท่าทางผ่อนคลายขึ้นเมื่อได้รับฟังข้อเสนอแนะจากวิทยากร หลังจากการดำเนินกิจกรรม มีนักศึกษาจำนวน 7 คน รีบลุกออกจากที่นั่ง รีบร้อนออกไปทันทีเนื่องจากการดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้ นักศึกษาให้ความสนใจในการสนทนาร่วมกับวิทยากรจึงทำให้เลิกช้า ประมาณ 30 นาที ซึ่งนักศึกษาขับขีมือเตอร์ไซค์อาจกลัวจะกลับบ้านค่ำ

ตัวอย่าง บันทึกการสังเกตกิจกรรมฝึกอบรม ด้านที่ 5 ความรับผิดชอบ

ครั้งที่ 18 การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ด้านที่ 5 ความรับผิดชอบ

ชื่อกิจกรรม “หากเป็นเราจะทำอย่างไร”

สาระสำคัญ

การรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตนเอง โดยรับผิดชอบต่อปัญหาด้วยตนเองและแสดงบทบาทในการรับผิดชอบต่อความผิดพลาดที่ตนเองกระทำ

วิธีการดำเนินกิจกรรม

การแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้โดยตั้งกติกา และแบ่งบทบาท สิทธิ หน้าที่ และความรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตนเอง โดยรับผิดชอบต่อปัญหาด้วยตนเอง

ก่อนการทำกิจกรรม

นักศึกษาส่วนใหญ่ (25คน) มีท่าทางร่าเริงขณะเดินเข้ามาในห้อง ยิ้มแย้มทักทายเพื่อนคนอื่น ๆ อย่างมีอัธยาศัย สนใจในกิจกรรมที่กำลังจะเริ่มขึ้น โดยรีบเข้าไปนั่งที่ประจำเพื่อเตรียมตัว จะมีนักศึกษา 2-3 คนที่แอบเล่นโทรศัพท์มือถือโดยไม่สนใจคนรอบข้าง หรือนั่งหาพร้อมกับบิตชีเกียจ

ระหว่างการทำกิจกรรม

นักศึกษาส่วนใหญ่ (28 คน) ให้ความร่วมมือ และมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมโดยตั้งใจทำงาน แสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อน ๆ มีการแบ่งหน้าที่และบทบาท นอกจากนี้ นักศึกษา (20 คน) มีความกล้าพูด กล้าแสดงออกมากขึ้น โดยแสดงบทบาทที่ตัวเองได้รับหน้าที่ห้องได้สมบูรณ์ นักศึกษาสนุกสนานในการทำกิจกรรมโดยสนใจการแสดงบทบาทของเพื่อนกลุ่มอื่น มีการหัวเราะขบขันในการแสดงบทบาทสมมติของเพื่อนพร้อมทั้งจดบันทึก ทั้งนี้มีนักศึกษา (1 คน) ที่นั่งนิ่งเฉย หรือเงียบไม่พูดคุยกับใคร

จากการทำกิจกรรมครั้งนี้ นักศึกษาสามารถตระหนักและเข้าใจถึงการรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตนเอง โดยรับผิดชอบต่อปัญหาด้วยตนเองและแสดงบทบาทในการรับผิดชอบต่อความผิดพลาดที่ตนเองกระทำได้อย่างเหมาะสม นักศึกษาสามารถวิเคราะห์ได้ จากกรณีศึกษา ดังนี้ (สรุปความจากนักศึกษา จำนวน 28 คน)

ตัวอย่าง ใบกิจกรรม 2 หากเป็นเราจะทำอย่างไร

1. บทบาทสมมติที่ 1 เรื่อง “ใครจะช่วยชูวิทย์ได้” (งานของชูวิทย์ถูกเพื่อนนำไปลอกเลียนแบบ ไม่มีใครยอมรับผิด อาจารย์จึงต้องให้ทำงานใหม่ทุกคน รวมถึงชูวิทย์ก็ต้องทำใหม่เช่นกัน)
จากบทบาทสมมติควรแสดงบทบาทความรับผิดชอบอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด

“ คนทำผิดควรยอมรับผิดต่ออาจารย์ ขอโทษชูวิทย์ และสัญญาว่าจะไม่ทำอีกต่อไป ”

“ ออกมารับผิดในสิ่งที่ตนทำและไม่ควรทำแบบนี้กับใครอีก ”

หลังการทำกิจกรรม

นักศึกษาส่วนใหญ่ (21 คน) แสดงความพึงพอใจต่อการทำกิจกรรมในครั้งนี้โดยพูดคุยกับเพื่อนถึงกิจกรรมที่ผ่านมามีด้วยหน้าตาขี้มึนแหม่ หัวเราะสนุกสนานเมื่อพูดถึงการแสดงบทบาทในกิจกรรม จากนั้นจึงลากันและแยกย้ายกลับที่พัก ทั้งนี้ไม่มีใครเรงรีบกลับ

ตัวอย่าง บันทึกการสังเกตกิจกรรมฝึกอบรม “ปัจฉิมนิเทศ”

ครั้งที่ 19 “ปัจฉิมนิเทศ”

สาระสำคัญ

การปัจฉิมนิเทศหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมฯเพื่อสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมและเพื่อสนับสนุนหลังการฝึกโดยการการอภิปรายสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม และการประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม รวมถึงการบรรยายชี้แจงถึงการสนับสนุนหลังการฝึก

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. สรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม
2. อภิปรายผล สรุปการประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม
3. บรรยายชี้แจงถึงการสนับสนุนการฝึก
4. การพูดแสดงความรู้สึจากวิทยากรและทีมผู้ช่วยวิทยากร และผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมและประสบความสำเร็จ

ก่อนการทำกิจกรรม

นักศึกษาส่วนใหญ่ (26 คน) มีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยนั่งฟังการกล่าวทักทายของวิทยากรอย่างตั้งใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีนักศึกษา 2-3 คน นั่งนิ่งไม่คุยกับใครหรือมองเหม่อไปนอกหน้าต่าง

ระหว่างการทำกิจกรรม

เมื่อนำเสนอภาพของนักศึกษาโดยนำเสนอด้วยโปรแกรมนำเสนอทางคอมพิวเตอร์ ถึงการทำกิจกรรมตั้งแต่วันแรกจนถึงครั้งสุดท้าย นักศึกษา (28 คน) ต่างให้ความสนใจมาก หยุดคุษ สีหน้ายิ้มแย้มหัวเราะเมื่อเห็นภาพของตัวเอง จากนั้นเมื่อวิทยากร และทีมงานได้เข้ามาพูดสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมตาม โปรแกรมโดยชี้แจงในภาพรวมถึงความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษามีการพัฒนาขึ้น ซึ่งนักศึกษาดังใจฟัง และให้ความร่วมมือในการอภิปรายร่วมกันถึงการทำกิจกรรมที่ผ่านมา

โดยพูดจาสนทนาโต้ตอบกับวิทยากรและผู้เข้าฝึกอบรมทุกคนได้ดี จากนั้นเมื่อวิทยากรได้ชี้แจงถึงการสนับสนุนหลังการฝึกถึงความสมัครใจที่จะทบทวนในกิจกรรมต่อ มีนักศึกษาให้ความสนใจแสดงความต้องการเข้าร่วมต่อ เมื่อวิทยากรและผู้ช่วยวิทยากรพูดแสดงความประทับใจนักศึกษถึงความตั้งใจฝึกกิจกรรมในโปรแกรม นักศึกษาทุกคนแสดงความพอใจ และยินดี ด้วยการปรบมือ และนักศึกษา (25 คน) ออกมาร่วมพูดแสดงความรู้สึกจากการได้เข้าฝึกอบรม

การทำกิจกรรมครั้งนี้ นักศึกษาได้แสดงถึงความเข้าใจในผลดีของการร่วมกิจกรรมฝึกอบรมในครั้งนี้เป็นอย่างดี และมีความรู้สึกประทับใจในการทำกิจกรรม เนื่องจากช่วยให้ศึกษานำไปปรับปรุงตนเองให้เกิดการพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้ตนเองมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้ดีขึ้น (สรุปความจากนักศึกษาจำนวน 25 คน) สามารถ ยกตัวอย่าง โดยสรุปความจากการพูดแสดงความรู้สึกของนักศึกษาที่เข้าฝึกอบรมในโปรแกรม ดังนี้

“ก่อนเข้ากิจกรรมคิดว่าคงน่าเบื่อเพราะใช้ระยะเวลาานาน แต่เมื่อเข้ารับการฝึกเริ่มมีเจตคติที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นการฝึกทักษะชีวิตให้ประสบความสำเร็จได้เราต้องมีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค ขอขอบคุณค่ะ...ที่ทำให้รู้จักความอดทน..... ”

“การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้เราอดทนกับปัญหาด้านต่าง ๆ มีความเพียรพยายาม รู้จักสร้างกำลังใจให้กับตนเอง เมื่อเจอกับอุปสรรคและปัญหา มีความเข้าใจกับการดำเนินชีวิตในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม ”

“บางครั้งก็อยากจะออกจากกิจกรรมนี้กลางคัน เพราะไม่สามารถไปทำอย่างอื่นได้ในตอนเย็นและกลับถึงหอพักค่ำ แต่ก็เข้าทุกครั้งและเมื่อได้ทำกิจกรรมจนครบจึงรู้ว่าการฝึกในครั้งนี้สอนให้เรารู้จักกับความอดทนเพื่อผ่านพ้นกับปัญหาที่หนักไปได้”

“ รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงของตัวเองอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะจิตใจมีความเข้มแข็ง มีความคิดแง่บวก รู้สึกอยากเอาชนะตัวเอง จากเป็นคนขี้กลัว และไม่มั่นใจในตัวเอง พอได้ทำกิจกรรมแล้วได้เปิดเผยตัวเองมากขึ้น มีความมุ่งมั่นที่จะทำให้ตัวเองประสบความสำเร็จ จากคนที่ท้อแท้ๆ ไม่อยากเผชิญหรือรับรู้ปัญหา แต่มาวันนี้รู้สึกพร้อมจะเผชิญกับปัญหาไม่ว่าจะหนักหรือเบา ”

“ การฝึกกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้ได้รับรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ โดยพบว่าคนเราทุกคนต้องเจอกับปัญหาที่มีมากมายหลายแบบ และปัญหาไม่มีวันสิ้นสุด การมีสติ มีความอดทน พากเพียรที่จะสามารถทำให้เราสามารถแก้ไขปัญหาได้ดีที่สุด ”

“ จากการทำกิจกรรมนี้ทำให้รู้จักเพื่อน ๆ ต่างสาขาวิชามากขึ้น ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น ได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาจากเพื่อนอย่างหลากหลาย รู้จักการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ในบางครั้งรู้สึกท้อแท้แต่เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมและได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ทำให้มีความหวังที่จะสู้ต่อไป ”

“เมื่อได้ทำกิจกรรมในหลายครั้ง ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนใจร้อน ไม่อดทนรออะไรได้ไม่นาน และไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นใคร แต่เมื่อได้รับการฝึกข้าพเจ้าใจเย็นขึ้น ให้ความสำคัญในการแก้ไขปัญหา สามารถรออะไรนานๆ ได้โดยไม่หงุดหงิด ยอมรับฟังผู้อื่นขึ้น มองโลกในแง่บวก กล้าที่จะเผชิญอุปสรรคมากขึ้นโดยไม่ท้อแท้ ”

“จากการเข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้ ทำให้เรารู้จักการจัดการปัญหาในชีวิต มีสติในการทำสิ่งต่างๆ ทำให้มีความรับผิดชอบ ใจเย็น อดทนในการทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ มีเป้าหมายในการทำอะไร คิดค้นคิดว่าการฝึกอบรมในครั้งนี้เป็นประโยชน์มากสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่พึ่งจะเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษาเพราะทำให้เราสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมในมหาวิทยาลัยได้ดี ”

หลังการทำกิจกรรม

นักศึกษาส่วนใหญ่ (28คน) มีความเข้าใจและเห็นถึงข้อดีในกิจกรรมฝึกอบรมในโปรแกรม มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส และโดยภาพรวมมีพฤติกรรมในการแสดงออกขณะร่วมกิจกรรมในทางที่ดีขึ้น โดยตั้งใจ สนใจให้ความร่วมมือในกิจกรรม และรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

ตัวอย่าง บันทึกการสังเกตกิจกรรมสนับสนุนหลังการฝึกอบรม

ครั้งที่ 20 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 1

เรื่อง “ การให้คำปรึกษาการเผชิญอุปสรรคและปัญหาในด้านต่าง ๆ ”

สาระสำคัญ

การให้คำปรึกษา การเผชิญอุปสรรคและปัญหาในด้านต่าง ๆ จะช่วยให้นักศึกษาสามารถมีกำลังใจ ในการเผชิญอุปสรรคและปัญหาในด้านต่าง ๆ ต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. การทบทวนเนื้อหาในการฝึกอบรมตามโปรแกรมฯ
2. การสร้างกฎกติกาในกลุ่ม และตั้งเป้าหมายในกลุ่ม
3. การเล่าเรื่องประสบการณ์ในการเผชิญอุปสรรคและปัญหาในด้านต่างๆ ผ่านกลุ่ม

ก่อนการทำกิจกรรม

นักศึกษาส่วนใหญ่ (21 คน) ทักทายกันด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส แสดงความดีใจที่ได้พบวิทยากรและผู้ช่วยวิทยากร มีท่าทางกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยเข้าไปนั่งเตรียมตัวเข้าร่วมกิจกรรมในแถวหน้าสุด มีนักศึกษา (7 คน) เดินเข้ามานั่งนิ่งและหลับตา หรือมีนักศึกษา (2 คน) นั่งท้าวคางคางเหม่อไปด้านนอก

ระหว่างการทำกิจกรรม

นักศึกษาส่วนใหญ่ (23 คน) มีความกระตือรือร้น ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี โดยการตอบคำถามวิทยากรในช่วงทบทวนเนื้อหาได้ฉะฉาน ตั้งใจฟังและเสนอความคิดเห็นขณะวิทยากรสร้างกฎกติกาและตั้งเป้าหมายร่วมกัน ได้แก่ การเก็บรักษาเรื่องราวที่พูดในห้องนี้เป็นความลับ การเคารพผู้อื่น นักศึกษามีสิทธิ์ที่จะขอผ่านไม่พูดหากไม่ต้องการเปิดเผย ไม่เอ่ยชื่อจริงของบุคคลอื่นที่พูดถึง เป็นต้น นักศึกษาจำนวนมากกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น (21 คน) ขณะเดียวกันให้ความสนใจเพื่อนขณะเล่าประสบการณ์ จากนั้นต่างแลกเปลี่ยนเสนอความคิดเห็น

จากการทำกิจกรรมนักศึกษาสามารถมีกำลังใจในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้ โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ พร้อมกับสามารถให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคนั้น

ดังตัวอย่าง การสนทนาในหัวข้อนี้ (สรุปความจากนักศึกษา 23 คน)

1. อุปสรรคและปัญหาด้านการเรียนที่กำลังเผชิญ.....

“มีรายงานหรือการบ้านเยอะ บางครั้งก็ทำไม่ทัน – ให้ตั้งสติก่อน ค่อยๆจัดการงานแต่ละชิ้น”

“งานเยอะ เรียนหนัก เพื่อนแอบลอกงาน –ต้องอดทน ขยัน ทำงานให้เสร็จไม่เป็นดินพอกหางหมู”

2. อุปสรรคและปัญหาส่วนตัวที่กำลังเผชิญ.....

“พ่อแม่เสียชีวิตหมด ทำให้รู้สึกขาดความอบอุ่น เหมือนอยู่ตัวคนเดียว – เราต้องเข้มแข็งไม่มีใครอยู่กับเราไปตลอด ต้องสร้างกำลังใจให้กับตนเอง อยู่เพื่อเป็นตัวแทนของพ่อกับแม่”

หลังการทำกิจกรรม

นักศึกษาส่วนใหญ่มีความพอใจ (28 คน) คำแนะนำของเพื่อน ยิ้มแย้มมีความสุขหลังจากทำกิจกรรมเสร็จ และดูสบายใจขึ้นเมื่อได้พูดระบายความคับข้องใจถึงปัญหาต่าง ๆ แต่มีนักศึกษา (3คน) ก็นั่งนิ่งมองดูเพื่อนคุยกัน และมีนักศึกษา 2-3 คนรีบเร่งกลับบ้าน

ครั้งที่ 27 การสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ครั้งที่ 8 “การให้คำปรึกษา ประเมิน ยุติกลุ่ม

สาระสำคัญ

การประเมินและการยุติกลุ่มโดยการให้กระบวนการกลุ่มยุติอย่างราบรื่นและประเมินเป้าหมายของกลุ่มตลอดจนประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. นักศึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงสิ่งที่ได้รับรู้จากเพื่อน
2. นักศึกษาร่วมกันประเมินเป้าหมายของกลุ่ม
3. จากนั้น นักศึกษาประเมินกิจกรรมว่ากิจกรรมใดที่ประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จและประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม
4. สุดท้ายนักศึกษาพูดแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน

ก่อนการทำกิจกรรม

นักศึกษา (30 คน) ร่าเริงแจ่มใส กระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมดีขึ้นกว่าเดิม มีการพูดคุยก่อนการดำเนินกิจกรรมอย่างสนุกสนาน

ระหว่างการทำกิจกรรม

โดยภาพรวมนักศึกษา (30 คน) ให้ความร่วมมือ ตั้งใจมากขึ้น มีความสุขในการทำกิจกรรมโดยมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ร่วมแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมทุกคน จากการสังเกตนักศึกษา (30 คน) มีความรู้สึกประสบความสำเร็จจากการทำกิจกรรมโดยนักศึกษามีประเมินความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ทั้ง 5 ด้านของตัวเองได้พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นและเกิดประโยชน์แก่ตัวเอง

หลังการทำกิจกรรม

นักศึกษา (30 คน) มีความเข้าใจ พร้อมทั้งตระหนักและเห็นความสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้ดีขึ้น รวมถึงมีความประทับใจในการทำกิจกรรมร่วมกันในครั้งนี้ โดยมีความกระตือรือร้นสนใจถ่ายภาพเป็นที่ระลึกร่วมกันและกล่าวถึงความรู้สึกที่ดีที่มีให้ต่อกันตั้งแต่แรกเริ่มจนถึงสิ้นสุดการทำกิจกรรมทั้งหมด

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวสุธิดา พลธานี เกิดที่จังหวัดเชียงใหม่ สำเร็จการศึกษามหาบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยศิลปากร ในปี พ.ศ. 2540 และสำเร็จการศึกษาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต จิตวิทยาการศึกษา และการแนะแนว จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปี พ.ศ.2546

ปฏิบัติงานในหน้าที่อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัยและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง จังหวัดลำปาง ตั้งแต่ ปี พ.ศ.2547 จนถึงปัจจุบัน

ลาศึกษาต่อในระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการ และ ความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตั้งแต่ ปีการศึกษา 2551 ถึง ปีการศึกษา 2554 ได้รับทุนการศึกษาคือทุนพัฒนานุเคราะห์จากมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ประจำปีการศึกษา 2551 ถึง ปีการศึกษา 2554 และทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิตจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ 2555