

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา
และอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนวัดเขตนานหนองหมู จังหวัดลำพูน

เรืออากาศเอกหญิงขวัญหทัย ชัยมงคล



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2559

**The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Adversity
Quotient of Myanmar Students at Upper Primary Level of
Wat Chetawan Nong Moo School in Lamphun Province**

Flt.Lt. Kwanruethai Chaimongkol

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2016

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่า
ปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนวัดเซตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน

ชื่อและนามสกุล เรืออากาศเอกหญิงขวัญหทัย ชัยมงคล

แขนงวิชา การแนะแนว

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร
2. รองศาสตราจารย์ ดร. ถัดดาวรรณ ฌ ระนอง

วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2560

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....
๒๒ ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง)

.....
..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร)

.....
..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ถัดดาวรรณ ฌ ระนอง)

.....
..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(รองศาสตราจารย์รสลิน ศิริยะพันธุ์)

๕๕

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหา
และอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนวัดเซตวันหนองหมุ จังหวัดลำพูน

ผู้วิจัย เรืออากาศเอกหญิงขวัญหทัย ชัยมงคล รหัสนักศึกษา 2572800312

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร

(2) รองศาสตราจารย์ ดร. ถัดดาวรรณ ณ ระนอง ปีการศึกษา 2559

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเซตวันหนองหมุ จังหวัดลำพูน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ (2) เปรียบเทียบความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเซตวันหนองหมุ จังหวัดลำพูน ระยะเวลาหลังการทดลองกับระยะคิดตามผล

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเมียนมาร์ ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเซตวันหนองหมุ จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค และแบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .86 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) นักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดเซตวันหนองหมุ มีความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) นักเรียนดังกล่าว มีความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและระยะคิดตามผล ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว ความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค นักเรียนเมียนมาร์
ประถมศึกษาตอนปลาย

Thesis title: The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Adversity Quotient of Myanmar Students at Upper Primary Level of Wat Chetawan Nong Moo School in Lamphun Province

Researcher: Flt.Lt. Kwanruethai Chaimongkol; **ID:** 2572800312;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Thesis advisors: (1) Dr. Nitipat Mekkachorn; Associate Professor;

(2) Dr. Laddawan Na Ranong; Associate Professor; **Academic year:** 2015

Abstract

The purposes of this research were (1) to compare adversity quotients of Myanmar students at upper primary level of Wat Chetawan Nong Moo School in Lamphun province before and after using a guidance activities package; and (2) to compare adversity quotients of Myanmar students at upper primary level of Wat Chetawan Nong Moo School in Lamphun province at the end of the experiment and during the follow up period.

The research sample consisted of 30 randomly selected Myanmar students at upper primary level of Wat Chetawan Nong Moo School in Lamphun province. The employed research instruments comprised a guidance activities package to develop adversity quotient, and a scale to assess adversity quotient, with reliability coefficient of .86. Statistics employed for data analysis were the mean, standard deviation, and t-test.

The research results were that (1) the post-experiment adversity quotient of Myanmar students at upper primary level of Wat Chetawan Nong Moo School who used the guidance activities package to develop adversity quotient was significantly higher than their pre-experiment adversity quotient at the .05 level of statistical significance; and (2) no significant difference was found between their adversity quotients at the end of the experiment and during the follow up period.

Keywords: Guidance activities package, Adversity quotient, Myanmar student, Upper primary level

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความเมตตากรุณาอย่างสูงจากรองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆจร และรองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ณ ระนอง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ กรุณาตรวจสอบงาน ให้ความช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และเติมเต็มให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ให้มีความสมบูรณ์ ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ที่สละเวลาอันมีค่ามาเป็นประธานกรรมการสอบ ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ได้แก่ อาจารย์ธนะดี สุริยะจันทร์หอม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี อาจารย์ตามพงษ์ วงศ์จันทร์ และอาจารย์อรนุช กาญจนประกร ที่ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือในการตรวจแก้ไขและให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำ อบรมสั่งสอนด้วยความเมตตาศิษย์ และให้กำลังใจตลอดมา

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการและคณะครู โรงเรียนวัดเขตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน ที่ให้ความอนุเคราะห์ สนับสนุน จนทำให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลได้อย่างเรียบร้อย

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณบิดามารดาที่ให้การสนับสนุน อบรมสั่งสอน และเป็นกำลังใจในการศึกษา ตลอดจนเป็นผู้ให้โอกาสที่ดีในชีวิต โดยประโยชน์ของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ขอ มอบเพื่อบูชาพระคุณบิดามารดา คณาจารย์ทุกท่าน และผู้มีพระคุณทุกท่าน

ขวัญหทัย ชัยมงคล

เมษายน 2560

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การทำงานวิจัย.....	4
สมมุติฐานงานวิจัย.....	5
ขอบเขตงานวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดแนวการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว.....	30
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	43
ประเภทและรูปแบบงานวิจัย.....	43
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	43
ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ.....	44
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	45
วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	48
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	50
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	50

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การเสนอผลการวิจัย.....	51
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	53
สรุปการวิจัย.....	53
อภิปรายผล.....	54
ข้อเสนอแนะ.....	58
บรรณานุกรม.....	59
ภาคผนวก.....	66
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	67
ข ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค.....	69
ค ผลการตรวจสอบคุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถ ในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค.....	120
ง แบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค.....	122
จ ผลการตรวจสอบหาค่าคุณภาพของเครื่องมือและการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย วิธีการหาค่า IOC.....	127
ฉ ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหา และอุปสรรค.....	130
ประวัติผู้วิจัย.....	133

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ของบุคคลทั้ง 3 ประเภท.....	15
ตารางที่ 2.2 การแบ่งประเภทของบุคคลตามองค์ประกอบของความสามารถในการฟันฝ่าปัญหา และอุปสรรค.....	22
ตารางที่ 3.1 เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถาม.....	46
ตารางที่ 4.1 เปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว.....	51
ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล 4 สัปดาห์.....	52



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 วงจรการเรียนรู้ (Four Phases Of Learning Cycle).....	7
ภาพที่ 1.2 กรอบแนวคิดแนวการวิจัย.....	8
ภาพที่ 2.1 การผสมผสานจากองค์ประกอบทั้ง 3 รูปแบบ: ความรู้ใหม่ การประเมิน และเครื่องมือสู่ความสำเร็จ จึงเป็นชุดที่สมบูรณ์สำหรับการทำความเข้าใจ การพัฒนาส่วนประกอบพื้นฐานของชีวิตประจำวัน และการทะยาน สู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต.....	12
ภาพที่ 2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ต้นเหตุของอุปสรรค และความรับผิดชอบ ต่อปัญหา กับความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค.....	20
ภาพที่ 2.3 วงจรการเรียนรู้ (Four Phases Of Learning Cycle) คือ “แลกเปลี่ยนประสบการณ์สะท้อนกลับการเรียนรู้ สรุปสาระสู่ชีวิต คิดและนำไปปฏิบัติ”.....	35



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ วัฒนธรรม ด้านเทคโนโลยีที่ทันสมัย และโดยเฉพาะด้านสังคมที่มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น มีการปรับเปลี่ยนจากครอบครัวขนาดใหญ่เป็นขนาดเล็ก และแยกกันทำงานตามสถานที่ต่าง ๆ เมื่อทำงานก็มีการแข่งขันเพื่อพัฒนาตนเองให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ทั้งการพัฒนาตนเองให้มีทักษะความสามารถเพิ่มขึ้นตลอดเวลา มีความชำนาญในอาชีพที่ตนเองทำ แต่นอกจากการที่บุคคลจะมีทักษะความสามารถดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้วก็ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลจะสามารถมีชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะชีวิตของคนเรามีปัญหาต่าง ๆ เข้ามามากมาย บางครั้งไม่ได้มีปัญหาเดียว อาจมีหลายปัญหาถาโถมเข้ามาในทีเดียวพร้อมกัน ทำให้บุคคลเกิดความเครียด ความกดดัน ซึ่งเหตุการณ์เหล่านั้นในสถานการณ์ที่เหมือนกันบุคคลอาจมีวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน หรือในสถานการณ์ที่เหมือนกันในเวลาที่แตกต่างกัน บุคคลเดียวกันก็อาจมีวิธีการในการเลือกตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกัน การที่บุคคลจะสามารถหันหน้าเผชิญปัญหา และใช้วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมได้นั้น จะต้องมีทักษะการเรียนรู้ การรู้จักอดทนอดกลั้นเมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ยากลำบาก เพื่อที่จะทำให้บุคคลนั้นสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข จึงจำเป็นต้องฝึกทักษะที่เรียกว่า ความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคนั้นเอง (ชาติติยา น้อยทอง, 2551, น. 133)

ความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Adversity Quotient ย่อว่า AQ ซึ่ง สตอลทซ์ (Paul G. Stoltz) เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดทฤษฎีใหม่นี้เพื่อที่จะตอบคำถามที่ว่า คนที่มีความเฉลียวฉลาดและแก้ไขปัญหาได้ดี เมื่อเผชิญปัญหาสามารถผ่านปัญหาเหล่านั้นด้วยความรวดเร็วมาจากปัจจัยอะไร ซึ่งคำตอบก็คือ ความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค หรือ AQ นั้นเอง โดยมีการสำรวจผู้คนจากที่ต่าง ๆ จากทั่วโลก รวม 500 คน ทำให้ได้ข้อสรุปที่ว่า สิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จจะต้องประกอบด้วย ความมุ่งมั่นปรารถนาที่จะบากบั่น แสวงหา พัฒนาบุกเบิกอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อตนเอง เพื่อธุรกิจ และเพื่อนมนุษย์ชาติทั้งมวล (Stoltz, 1999, pp.6-7, อ้างถึงในศิริลักษณ์ ละเอียดอ่อน, 2552, น. 3) ซึ่งจะเปรียบเทียบกับชีวิตก็เหมือนกันการไต่ภูเขาที่ต้องฟันฝ่าความยากลำบากต่างๆ เพื่อก้าวไปข้างหน้า หรือปีนสูง ขึ้นไป เพราะความสำเร็จของบุคคลได้มาด้วย

ความทรหด มุ่งมั่น และบุคคลเหล่านี้จะมีการตอบสนองต่อการป้อนเขาที่แตกต่างกัน ผลก็คือความสุขกับระดับความสำเร็จที่แตกต่างกันในชีวิตของพวกเขา (ซัตติยา น้ายาทอง, 2551, น. 133) และสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ยังเชื่อว่าความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคสามารถที่จะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง หรือปรับปรุงได้ไม่ว่าบุคคลนั้นจะอายุเท่าไร หรือเริ่มต้นที่จุดใดก็ตาม (ซัตติยา น้ายาทอง, 2551, น. 133, อ้างถึงในสันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2545, น. 103-104)

โรงเรียนวัดเขตวันหนองหนู จังหวัดลำพูน เป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่ห่างจากตัวเมืองลำพูน 12 กิโลเมตร เปิดทำการสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาล 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่มีบ้านอยู่ในระแวกเดียวกับโรงเรียน โดยในจำนวนนี้มีนักเรียนที่เป็นเด็กเมียนมาร์ที่เข้ามาศึกษาร่วมกับเด็กไทย ซึ่งเด็กเหล่านี้ได้อพยพจากประเทศเมียนมาร์มาอยู่ที่ประเทศไทยตามบิดาและมารดาที่เข้ามาหารายได้ เมื่อบิดาและมารดาต้องทำงานที่ไหน เด็กเหล่านี้ก็ต้องหาที่เรียนใกล้กับที่บิดาและมารดาของตนทำงาน ซึ่งบิดาและมารดาเองก็ไม่ได้มีรายได้มั่นคงเป็นหลักแหล่ง บ่อยครั้งเด็กเหล่านี้จึงต้องย้ายตามบิดาและมารดา เด็กเหล่านี้จึงขาดความต่อเนื่องในการศึกษา ขาดครูที่เข้าใจและความสัมพันธ์กับเพื่อนในห้องเรียนเดียวกันไม่แน่นแฟ้น และจากที่มีรายได้ไม่มั่นคง ทำให้เด็กไม่มีอุปกรณ์ในการเรียน จากเหตุผลดังกล่าวที่เด็กเหล่านี้มักอยู่ติดกับเพียงบิดาหรือมารดาของตน ทำให้มีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ น้อย ไม่มีทักษะในการแก้ปัญหาจากที่บิดามารดาแก้ปัญหาให้โดยตลอด เข้าสังคมน้อยเพราะบางครั้งต้องอยู่บ้านเพียงลำพังจากบิดามารดาไปทำงาน

ทางโรงเรียนวัดเขตวันหนองหนูได้ตอบสนองต่อสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติที่มีนโยบายรับเด็กนักเรียนเหล่านี้เข้ามาศึกษาเพื่อให้เด็กเหล่านี้มีความรู้ที่จะดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต โดยนักเรียนเมียนมาร์ที่เข้ามาศึกษาในโรงเรียนวัดเขตวันหนองหนูคิดเป็นร้อยละ 71.74 ของนักเรียนทั้งหมด และจากการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการโรงเรียนและครูประจำชั้น พบว่า นักเรียนเมียนมาร์ส่วนใหญ่มีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ได้หรือได้ช้า จะเห็นจากการที่นักเรียนเมียนมาร์เกิดความสับสน ไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มแก้ปัญหาตรงจุดไหน เมื่อปัญหามากขึ้นก็จะไม่พยายามแก้ไขปัญหาคือเพราะปัญหาดังกล่าวเริ่มมีความซับซ้อน จึงปล่อยให้ปัญหาสะสม และเมื่อปัญหามีมากขึ้นเกินที่ตนเองจะแก้ไขได้ก็ใช้วิธีการหนีจากปัญหาเหล่านั้นแทนหากนักเรียนเหล่านี้ได้จบการศึกษาหรือย้ายตามบิดา-มารดา แล้วปัญหาดังกล่าวยังไม่ได้แก้ไขก็อาจเกิดปัญหาตามมา

กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ให้รู้จักรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้จักพึ่งพาตนเอง มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ (กรมวิชาการ, 2545, น. 24, อ้างถึงในมิเรียม ชันสุวรรณ, 2554) และในหลักสูตรแกนการศึกษาขั้นพื้นฐาน

(กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 17, อ้างถึงในมิเรียม ชั้นสุวรรณ, 2554) ยังได้ระบุไว้ว่า “กิจกรรมการแนะแนวเป็น กิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง สามารถคิด ตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย ชีวิตทั้งด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม” ดังนั้นกิจกรรมแนะแนวจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในสถานศึกษาได้ และเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ดังกล่าว การดำเนินงานแนะแนวพึงจัดกระทำได้โดย “มุ่งเน้นถึงการแนะแนวเชิงลึก มุ่งส่งเสริมพัฒนาและการป้องกันมากกว่าแก้ไขปัญหา สร้างสร้างภูมิคุ้มกันที่มั่นคง เสริมสร้างความเข้มแข็ง เพื่อให้ผู้เรียนเป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุข” (กรมวิชาการ, 2545, น. 2, อ้างถึงในมิเรียม ชั้นสุวรรณ, 2554)

ในที่นี้ผู้วิจัยได้สนใจการนำชุดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายกิจกรรม โดยใช้เทคนิควิธีการที่หลากหลาย และมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาพฤติกรรมที่เจาะจง มีการนำแนวคิด หลักการ ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องมาใช้กับกิจกรรม โดยใช้กระบวนการกลุ่ม โดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อค้นพบและพัฒนาตนเอง (กรมวิชาการ, 2546, น. 24) โดยเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มเป็นสำคัญ โดยขั้นตอนการจัดกิจกรรมจะประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ซึ่งได้แก่ ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) และขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) (สมร ทองดี และปรานี รามสูต, 2545, น. 50) นอกจากนี้ยังมีผู้วิจัยได้ให้ความหมายของชุดแนะแนว ได้แก่ ช่อลัดดาขวัญเมือง (2541, น. 223) กล่าวถึงชุดการแนะแนวว่า คือ โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดไว้โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะเรื่อง มีอุปกรณ์ในรูปแบบของสื่อประสมที่จัดขึ้น สำหรับหน่วยการเรียนรู้ตามหัวข้อ เนื้อหา แผนการจัดกิจกรรม บัตรรายการต่างๆ แบบฝึกหัดและแบบประเมินผล บรรจุรวมกันไว้ในกล่องเป็นชุด อาจใช้ศึกษาเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มแบบศูนย์การเรียนรู้ หรือใช้ประกอบการบรรยายของครู อีกทั้งยังเป็นการนำเทคโนโลยีใหม่ๆ มาจัดกิจกรรมซึ่งครูแนะแนวสามารถทำได้ด้วยตนเอง เป็นการแก้ไขปัญหาด้านต่างๆ ให้น้อยลง โดยใช้สื่อที่ประสมหลายๆ รูปแบบช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น สายพิณ ช่างไม้ (2544, น. 24) ได้ให้ความหมายของชุดแนะแนวว่า เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ซึ่งใช้เทคนิควิธีการต่างๆ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม การรายงานเป็นรายบุคคล เกม กรณีตัวอย่าง พร้อมทั้งอุปกรณ์การสอนที่เป็นสื่อประสม ได้แก่ เอกสาร แผ่นภาพ แผนภูมิ และแผ่นโปร่งใส ซึ่งประกอบด้วยส่วนสำคัญ คือ คู่มือครู และโปรแกรมการสอน ซึ่งจากความหมายดังกล่าวมีผู้ทำวิจัยได้นำชุดกิจกรรมแนะแนวไปพัฒนา นักเรียนและทำให้เกิดการพัฒนาต่อนักเรียน ได้แก่ พรสวรรค์ ภัทรบรรพต (2556) ได้ใช้ชุดกิจกรรม

ไปพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กด้อยโอกาสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 พบว่า นักเรียนที่ได้ใช้ชุดทดลองมีทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีทักษะชีวิตสูงกว่าของกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และศิริลักษณ์ ละเอียดอ่อน (2552) ได้นำชุดกิจกรรมแนะแนวไปพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลสี่อานาจ จังหวัดอานาจเจริญ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ซึ่งเห็นได้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และพัฒนาพฤติกรรมในด้านต่างๆ ได้ดี ผู้ทำวิจัยจึงได้สนใจในการสร้างและนำชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งยังมีผู้วิจัยที่ศึกษาในนักเรียนเมียนมาร์น้อย ได้นำมาทดลองที่โรงเรียนวัดเขตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน เพื่อให้เด็กกลุ่มนี้สามารถพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของตนเองให้สามารถกล้าที่จะเผชิญปัญหาไม่หนีปัญหา มีความยืดหยุ่น มีวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลาย จึงทำให้เด็กเหล่านี้สามารถแก้ปัญหาที่เข้ามาในชีวิตของพวกเขาได้ และไม่เกิดเป็นปัญหาตามมาในอนาคต

2. วัตถุประสงค์การทำงานวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเขตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเขตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน ระยะเวลาหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

3. สมมุติฐานงานวิจัย

3.1 นักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

3.2 นักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย มีความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

4. ขอบเขตงานวิจัย

4.1 ประชากร

ประชากร คือ นักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดเขตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน จำนวน 60 คน

4.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดเขตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน จำนวน 30 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย

4.3 รูปแบบงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design)

4.4 ตัวแปรที่จะศึกษา

4.4.1 *ตัวแปรอิสระ* คือ ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค

4.4.2 *ตัวแปรตาม* คือ ความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค

4.5 เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

4.5.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค

4.5.2 แบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 ความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ) หมายถึง รูปแบบการตอบสนองหรือพฤติกรรมของคนๆนั้นต่อปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆ เมื่อต้องเผชิญความยากลำบาก และสภาวะบีบคั้น ซึ่งความคิดของ สตอลทซ์ (Poul G.Stoltz, 1997) ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ ความสามารถในการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค ยอมรับผลการกระทำของตนเอง การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคว่า อุปสรรคที่เกิดขึ้นจะส่งผลไปสู่ด้านอื่นของชีวิตมากน้อยเพียงใด อีกทั้งยังมีความอดทนต่ออุปสรรค และมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จในทุกๆ ด้าน วัดได้จากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

5.1.1 **ด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control: C)** หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณสามารถควบคุมและจัดการกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคได้มากน้อยเพียงใด มีความเข้าใจในปัญหา มีความกระตือรือร้นในการแก้ไขปัญหา สามารถพลิกแพลงวิธีการในการแก้ไขปัญหา และสามารถเผชิญกับอุปสรรคได้โดยไม่ต้องหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น

5.1.2 **ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและด้านการยอมรับผลของการกระทำของตนเอง (Origin and Ownership)** มีประเด็นย่อยดังนี้

1) **ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค (Origin)** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการวิเคราะห์สาเหตุหรือจุดเริ่มต้นของอุปสรรค โดยบุคคลนั้นรู้ว่าใครควรจะเป็นคนรับผิดชอบ และรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างชัดเจนว่าอย่างไร เมื่อประสบปัญหาแบบเดิมอีกครั้งก็สามารถแก้ไขปัญหาได้เร็วยิ่งขึ้น มีประสิทธิภาพและความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

2) **ด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Ownership)** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ต่อความรับผิดชอบที่เกิดจากการกระทำของตนเอง สามารถจัดการกับผลที่เกิดขึ้นไม่ปิดความรับผิดชอบให้ผู้อื่น และใช้ความสามารถของตนเองในการแก้ไขปัญหาสถานการณ์

5.1.3 **ด้านการรับรู้ถึงระดับของอุปสรรค (Reach: R)** หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ระดับของปัญหาหรืออุปสรรค โดยไม่คิดปัญหาเล็กให้เป็นปัญหาใหญ่ รู้จักทางเลือกในการแก้ปัญหาที่ดีให้กับตนเอง

5.1.4 **ด้านความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance: E)** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการอดทนเมื่อพบอุปสรรค มองว่าสาเหตุของปัญหานั้นจะคงอยู่เพียงชั่วคราวและใช้ความอดทนในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

5.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นให้นักเรียนมัธยมต้นชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเขตนวนหนองหมู จังหวัดลำพูน ร่วมปฏิบัติเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน เป็นวงจรการเรียนรู้ (Four Phases Of Learning Cycle) คือ “แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนกลับการเรียนรู้ สรุปสาระสู่ชีวิต คิดและนำไปปฏิบัติ” แสดงเป็นภาพได้ดังนี้

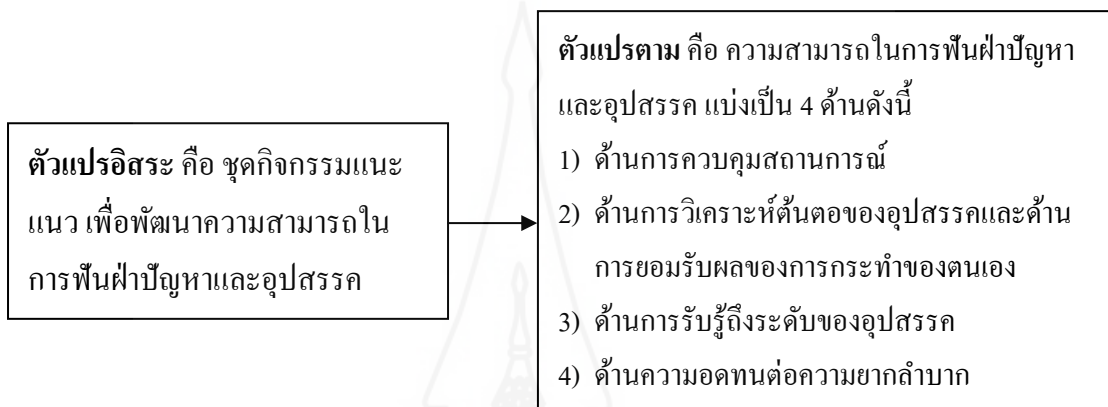


ภาพที่ 1.1 วงจรการเรียนรู้ (Four Phases Of Learning Cycle)

ที่มา: สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545, น. 50)

นักเรียนเมียนมาร์ หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีเชื้อสายเมียนมาร์ที่มาศึกษาในโรงเรียนวัดเซตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน

6. กรอบแนวคิดแนวการวิจัย



ภาพที่ 1.2 กรอบแนวคิดแนวการวิจัย

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 นักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค มีความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคเพิ่มขึ้น สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

7.2 สามารถนำชุดกิจกรรมไปปรับใช้ในงานแนะแนวในสถานศึกษาที่ต้องการเพิ่มความสามารถในด้านนี้ให้กับนักเรียนได้

7.3 ได้ชุดกิจกรรมที่มีการเสริมสร้างความสามารถเฉพาะด้าน มีกิจกรรมที่น่าสนใจ เพิ่มความต้องการเรียนรู้ของนักเรียน

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้า วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค โดยผู้วิจัยได้แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค
 - 1.1 ความหมายของความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค
 - 1.2 ความสำคัญและรูปแบบของความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค
 - 1.3 องค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค
 - 1.4 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
 - 1.5 เทคนิคในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
 - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 1.6.1 งานวิจัยภายในประเทศ
 - 1.6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.2 ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.3 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.4 ประเภทของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.5 หลักการและแนวทางในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.6.1 งานวิจัยภายในประเทศ
 - 2.6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค

1.1 ความหมายของความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค

ความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค ตรงกับภาษาอังกฤษ Adversity Quotient หรือ AQ พัฒนาขึ้นโดย สตอลทซ์ (Poul G. Stoltz, 1997) โดยได้ให้ความหมายของความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค ว่าเป็นความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบาก ซึ่งปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต

วิทยา นาควัชระ (2544) ให้ความหมายว่าเป็นความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค เป็นความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฟื้นฝ่าอุปสรรคได้ อย่างคนที่มีกำลังใจและมีความหวังอยู่เสมอ ส่วนจะเป็นผู้ชนะหรือผู้พ่ายแพ้ไม่เป็นไรเพราะถือว่าได้ลงมือทำสิ่งที่ควรทำแล้ว นอกจากนั้น ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค ยังเป็นส่วนที่จะทำให้มนุษย์สามารถเอาชนะอุปสรรคได้มากขึ้นเป็นความอดทนบึกบึน มีพลังที่จะฟื้นฝ่าอุปสรรคได้มาก เป็นสิ่งที่จะช่วยเสริมให้ผู้ที่มีเชาวน์ปัญญา (Intelligence Quotient) เชาวน์อารมณ์ (Emotional Quotient) และความฉลาดในการทำความคิด (Moral Quotient) ที่คืออยู่แล้วให้มีความอยู่รอด มีความพากเพียรไม่ท้อแท้ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จึงถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในชีวิตและงาน เพราะผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงจะมีผลงานได้มากกว่าคนอื่น เมื่อมีผลงานมากกว่า โอกาสที่จะพบกับความสำเร็จก็มีมากกว่าคนอื่นตามมาด้วย

สันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545) ได้ให้ความหมายว่า เป็นรูปแบบของพฤติกรรม การตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคในชีวิต ซึ่งปัญหาอาจเป็นปัญหาเพียงเล็กน้อย ปานกลาง หรือปัญหาที่ใหญ่โตก็ได้ รูปแบบการจัดการกับปัญหาหรือรูปแบบการตอบสนองเป็นกลไกของสมองที่เกิดจากใยประสาทต่าง ๆ ถูกสร้างขึ้น ผักผ่อนขึ้น บางครั้งการตอบสนองเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ เป็นการตอบสนองที่มาจากส่วนที่ลึกเกือบสุดของสมองมนุษย์ AQ สามารถพัฒนาได้ไม่ว่าอายุเท่าไรหรือจะเริ่มจากจุดใด บุคคลใดมีการพัฒนา AQ ที่ดีจะช่วยให้ตนเองเป็นคนมีประสิทธิภาพในการทำงาน

นันทิยา วชิรลาภไพฑูรย์ (2547) ได้ให้ความหมายว่า AQ คือ ความทนต่อปัญหาและอุปสรรค และสามารถแก้ไขปัญหานั้น ๆ

พัฒนารัตน์ กล้าหาญ (2550) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะเผชิญและเอาชนะต่อปัญหา ความยากลำบาก ด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง มุ่งมั่นไม่ท้อถอย มีความอดทน เพียรพยายามที่จะจัดการกับปัญหาด้วยวิธีที่ดีที่สุดเพื่อประสบความสำเร็จในชีวิตและงาน

สุธีรา นิมนต์วัฒน์ (2553) ได้ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรค ความทุกข์ทรมานหรือความยากลำบากที่ผ่านเข้ามาในชีวิต แล้วพยายามเอาชนะ ข้ามพ้น หรือฟันฝ่าวิกฤตการณ์นั้นอย่างอดทน มีเป้าหมาย มีสติ ความหวัง มุ่งมั่น ยืนหยัด โดยใช้ความแข็งแกร่ง และศักยภาพที่มีอยู่เพื่อสามารถปฏิบัติภารกิจใดๆ ให้สัมฤทธิ์ผลตามมุ่งหวัง

ภักดิ์ภูริ์ สมพงษ์ธรรม (2551) ได้ให้ความหมายว่า คือ คุณลักษณะของบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ยากลำบาก ปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ โดยสามารถควบคุมสถานการณ์ที่ยากลำบากนั้นได้ สามารถวิเคราะห์ถึงต้นเหตุของอุปสรรคนั้นๆ มีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้น รับรู้ผลกระทบต่ออุปสรรคและมีความอดทนต่ออุปสรรค

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า ความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค คือ รูปแบบของพฤติกรรมของการตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคในชีวิต ด้วยความมุ่งมั่นอดทน เพื่อให้ฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคได้ โดยความสามารถดังกล่าวสามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝนซึ่งความสามารถนี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน

1.2 ความสำคัญและรูปแบบของความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค

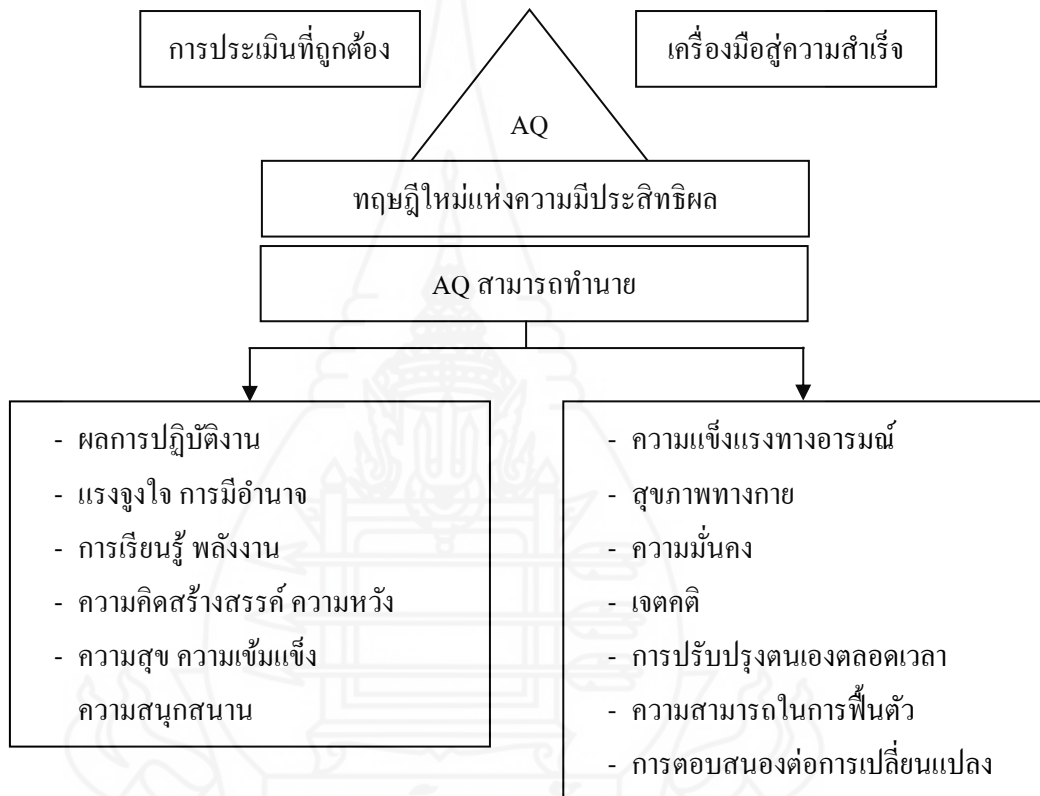
จากแนวคิดของ สตอลทซ์ (Stoltz, 1997, ชีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2552, น. 23-24 อ้างถึงใน ตาลทิพย์ ทองคุปต์, 2555) ได้กล่าวว่า ความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญต่อทุกคนในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากมีการศึกษาและพิสูจน์ได้โดยการนำมาปฏิบัติจริงและเป็นทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในโลกแห่งความเป็นจริงได้ โดยทำให้ทราบว่า ผู้ใดคือผู้ชนะหรือผู้พ่ายแพ้ต่ออุปสรรค ผู้ใดมีศักยภาพในการทำงานที่เหนือกว่าความคาดหวังและประสบความสำเร็จได้

ซึ่งความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) ประกอบด้วยองค์ประกอบแนวคิดเชิงปฏิบัติที่สำคัญ 2 ประการ คือ เป็นทฤษฎีที่มีความเป็นวิทยาศาสตร์ และสามารถประยุกต์ใช้ได้ในโลกแห่งความเป็นจริง ซึ่งแนวคิดและเครื่องมือต่าง ๆ ได้ถูกขัดเกลามาเป็นเวลาหลายปี โดยความสามารถในการ ฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) แบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ

รูปแบบที่ 1 เป็นโครงสร้างกรอบแนวความคิดใหม่ เพื่อการเข้าใจและขยายแ่งมุมแห่งความสำเร็จให้กว้างขึ้น โดยสร้างขึ้นมาจากพื้นฐานที่พิสูจน์ได้จากงานวิจัยที่โดดเด่น เสนอองค์ประกอบความรู้ใหม่ที่ผสมผสานและสามารถประยุกต์ใช้ได้ โดยให้คำจำกัดความใหม่ว่า “อะไรที่จะทำให้ได้รับความสำเร็จ”

รูปแบบที่ 2 คือเครื่องมือวัดและประเมินว่า บุคคลจะตอบสนองต่อวิกฤติอย่างไร ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึกที่ไม่เคยถูกตรวจสอบมาเลย จึงเป็นครั้งแรกที่จะประเมิน เข้าใจและแก้ไขได้

รูปแบบที่ 3 เป็นชุดเครื่องมือที่มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ที่จะช่วยปรับปรุงการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อภาวะวิกฤติ ความยากลำบากหรือความโชคร้าย เพื่อจะได้เรียนรู้และปรับปรุงทักษะของบุคคล



ภาพที่ 2.1 การผสมผสานจากองค์ประกอบทั้ง 3 รูปแบบ: ความรู้ใหม่ การประเมิน และเครื่องมือสู่ความสำเร็จ จึงเป็นชุดที่สมบูรณ์สำหรับการทำความเข้าใจ การพัฒนาส่วนประกอบพื้นฐานของชีวิตประจำวัน และการทะยานสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต

การแบ่งประเภทของบุคคลตามแนวคิดของสตอลทซ์

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ได้เปรียบเทียบชีวิตคนเหมือนกับการปีนเขา หากบุคคลต้องการประสบความสำเร็จต้องอาศัยจิตใจที่มีความมุ่งมั่น จดจ่อ และมีความอดทนซึ่งจะต้องใช้ความพยายามและความอดทนในการปีนอย่างช้า ๆ ซึ่งการเปรียบเทียบนี้ไม่ได้ใช้เฉพาะกับตัวบุคคลเท่านั้นยังใช้ในการเปรียบเทียบกับความสำเร็จของทีมงานและองค์กรที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง โดยสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ได้แบ่งลักษณะของบุคคล ทีมงาน และองค์กร เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มผู้ยอมแพ้ (The Quitter) เป็นกลุ่มที่เมื่อเจอภูเขาสูงใหญ่อยู่ตรงหน้าก็ไม่พยายามปีนเขาลูกนั้น จะหยุดพักอยู่ที่ตีนเขาเปรียบได้กับผู้ที่มักจะยอมแพ้ง่ายๆ เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเข้ามาในชีวิตประจำวันและปัญหาจากการทำงาน มักจะไม่ยอมแก้ปัญหาคืออุปสรรคและจะล้มเลิกถอยหนีอย่างง่าย ๆ คนกลุ่มนี้มักจะเป็นคนที่ซึมเศร้า หดหู่ มองโลกในแง่ร้าย อิจฉาริษยา และมองคนที่ประสบความสำเร็จว่าเป็นสิ่งที่ไม่ยุติธรรม โดยที่ไม่เคยมองตัวเองว่าจริงๆ แล้วตัวเองก็มีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จแต่ได้ปล่อยให้โอกาสนั้นหลุดลอยไปเองจากการที่ไม่ยอมแก้ปัญหาคืออุปสรรคที่ตัวเองเคยประสบมา

โดยภาษาของกลุ่มผู้ยอมแพ้นั้นจะมีความสามารถในการใช้ภาษาเกี่ยวกับข้อจำกัดและมีวิธีการสร้างสรรค์เพื่อหาทางออกในการหาข้อแก้ตัวให้กับตัวเองตัวอย่างคำพูด เช่น

- “ไม่สามารถทำได้”, “มันเกินไปไม่ได้หรอก”
- “เราได้ทำวิธีนี้มาตลอดนั่นแหละ”, “ฉันได้ลองทำไปแล้ว”
- “มันไม่คุ้มหรอก”, “มันเป็นเรื่องโง่ๆ”
- “มันไม่ยุติธรรมเลย”, “ถ้าฉันอยากทำก็ทำได้”

2. กลุ่มผู้พักแรม (The Camper) เป็นกลุ่มที่เมื่อเจอภูเขาสูงใหญ่ก็จะพยายามหาทางเพื่อปีนเขาลูกนั้น แต่พอปีนเขาไปได้ในระดับหนึ่ง ก็จะหยุดไม่ต้องการที่จะปีนไปให้ถึงจุดสูงสุดของภูเขาเปรียบได้กับผู้ที่ทำงานไปตามความรับผิดชอบไม่ได้เพิ่มความพยายามที่จะก้าวต่อไปข้างหน้า เมื่อองค์กรมีเป้าหมายให้ระดับหนึ่งก็จะทำเพียงแต่เป้าหมายที่กำหนดไว้ ไม่ได้พยายามที่จะทำให้เกิน ไปกว่าเป้าหมาย ทั้ง ๆ ที่ตัวเองยังมีพลังยังมีความสามารถที่จะก้าวขึ้นไปสู่ระดับที่สูงกว่านั้น

โดยภาษาของกลุ่มผู้พักแรมนั้นจะพยายามหาคำพูดเพื่อการประนีประนอม ตัวอย่างคำพูด

- “น้ำมันเป็นสิ่งที่ดีแล้ว”
- “ระดับที่ต่ำที่สุดที่จำเป็นต่อการทำงานนี้คือเท่าไร?”
- “น้ำมัน ไกลเท่าที่ฉันต้องการจะไปแล้ว”
- “มันอาจจะแย่ไปกว่านี้ก็ได้”

3. กลุ่มนักปีนเขา (The Climber) เป็นกลุ่มที่มีความพยายามในการปีนเขาเพื่อให้ถึงยอดเขาที่สูงใหญ่โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ เพื่อให้ปีนให้ถึงยอดเขาเปรียบได้กับคนกลุ่มที่ขอมเสียดสีและทู่แท้งงานให้ก้าวหน้ามากยิ่งขึ้นต่อไปเรื่อยๆ มีความอดทนต่อการหาหนทางในการแก้ปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจจะประสบในการทำงานเป็นกลุ่มที่ชอบสร้างงาน และชอบสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆเสมอ โดยภาษาของกลุ่มนักปีนเขานั้นจะเป็นผู้ที่สามารถสร้างความสามารถที่จะชนะและพูดเกี่ยวกับอะไรที่สามารถเป็นไปได้และพยายามทำมันได้อย่างไร

คำพูดของคนกลุ่มนี้จะแสดงถึงความพยายามในการกระทำและมีความอดทน ตัวอย่างคำพูดคือ

- “ทำให้ดีที่สุด”, “ทำให้ถูกต้อง”
- “อย่าท้อถอย”, “เวลาที่จะทำก็คือตอนนี้”
- “เราจะทำอะไรกันเพื่อให้งานประสบความสำเร็จ”
- “มันต้องมีหนทางอยู่เสมอ”
- “แค่เป็นเพราะยังไม่ได้ทำ ไม่ใช่เป็นเพราะว่า ยังไม่ได้ลงมือทำ”

เมื่อได้พิจารณาลักษณะของบุคคลที่ 3 ประเภทแล้ว มีแนวโน้มว่า ทุกองค์การย่อมต้องการให้บุคลากรในองค์การ เป็นบุคคลประเภทกลุ่มนักปีนเขา (The Climber) เนื่องจากเป็นกลุ่มคนที่มีความตั้งใจมีความทุ่มเททั้งร่างกาย และแรงใจในการทำงาน เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าในการทำงานถึงแม้ว่าจะประสบกับปัญหาและอุปสรรคที่จะเข้ามา ซึ่งบุคคลกลุ่มนี้เมื่อประสบกับปัญหาและอุปสรรคแล้ว ก็พยายามหาทางแก้ปัญหา และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ให้กับองค์การ

ตารางที่ 2.1 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ของบุคคลทั้ง 3 ประเภท

พฤติกรรม / รูปแบบ	ผู้ยอมแพ้ (The Quitter)	ผู้พักแรม (The Camper)	นักปีนเขา (The Climber)
1. วิธีชีวิต	ไม่ขวนขวาย นำเบื่อหน้าขออาศัยอยู่ในโลก อย่างไรก็ตามหาหมายและใช้เวลาหมดไปอย่างไร้ค่า	กระตือรือร้นบ้าง ชีวิตขึ้นๆลงๆ ในที่สุดเมื่อปีนเขาถึงระดับหนึ่งแล้วจะหยุดปีน	กระตือรือร้นอย่างมาก ชีวิตท้าทาย มีรสชาติ พบความสำเร็จ
2. การงาน	ไม่มีความทะเยอทะยาน ไม่กระตือรือร้น เกียจคร้าน จะทำงานให้พอแค่ผ่านไป ไม่สร้างสรรค์	มีความคิดสร้างสรรค์ พลังใจ ผลงานอยู่ในระดับปานกลาง ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง นานวันก็ผ่อนคลาย	เต็มไปด้วยพลัง มีวิสัยทัศน์ เป็นผู้นำ เรียนรู้และพัฒนาตนเอง ตลอดเวลา
3. มนุษย์สัมพันธ์	โดดเดี่ยว เดียวดาย	กลัว ๆ กล้า ๆ	ค้ำค้ำกับความสัมพันธ์
4. ปฏิกริยาต่อการเปลี่ยนแปลง	ลังเลและรอคอย จดๆ ซ้องๆ	มีข้อจำกัดในการเปลี่ยนแปลงใหญ่ ๆ	ท้าทายกับการเปลี่ยนแปลง ปรับตัวได้ดีทุกสถานการณ์
5. ภาษาสนทนา	มักปฏิเสธ ปิดกั้นตัวเอง เช่น “ทำไม่ได้” “มันไม่คุ้มหรอก” “ฉันแก่เกินไป”	ประนีประนอม ไม่ชี้ชัด เช่น “มันดีพอแล้ว” “มันอาจจะแย่ไปกว่านี้”	มีความเป็นไปได้อยู่เสมอ เช่น “ทำให้ดีที่สุด” “อย่าท้อถอย”
6. การฝ่าฟันอุปสรรค	พ่ายแพ้อย่างง่ายดาย	มีข้อจำกัด	ชนะและประสบความสำเร็จ
7. ความมุ่งมั่นในชีวิต	ปัจจัย 4 (Physiological need)	ความมั่นคงปลอดภัย การยอมรับ	เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคม ประเทศชาติ และประชาคมโลก

ที่มา : ทัศนัญญ์ สมพงษ์ธรรม (2551)

นักจิตวิทยาชื่อดัง อับราฮัม มาสโลว์ เจ้าทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้น (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) ที่เชื่อว่ามนุษย์จะแสดงพฤติกรรมเพื่อแสวงหาสิ่งที่สามารถบำบัดความต้องการของตนเองความต้องการจึงเป็นบ่อเกิดของแรงจูงใจ มาสโลว์ แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น มนุษย์จะตอบสนองความต้องการทั้งหมดอย่างมีลำดับขั้นตามความสำคัญของความต้องการและตามความพึงพอใจในแต่ละเวลา ความต้องการทั้ง 5 ชั้นนั้น คือ

1. ความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อความอยู่รอด เช่น ความต้องการด้านปัจจัย 4 รวมไปถึงความต้องการด้านเพศเป็นความต้องการที่คนเราทุกคนต้องหมกมุ่นอยู่กับการบำบัดให้ร่างกายอยู่รอดและสุขสบายเสียก่อน

2. ความต้องการความมั่นคงความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Safety Needs) เช่น ความต้องการความมั่นคงในอาชีพ ต้องการงานในองค์กรที่มีกิจการรุ่งเรืองไม่มีนโยบายให้คนออกจากงานเมื่อผลการดำเนินงานไม่ดีต้องการงานที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

3. ความต้องการการเป็นเจ้าของและความรัก (Belonging and Love Needs) เช่น ต้องการที่จะเข้าร่วมและได้รับการยอมรับในสังคม อยากอยู่ในกลุ่มเพื่อนอยากอยู่ในแวดวงเพื่อนร่วมงานที่สามัคคีกัน อยากมีคนที่รักต้องการความรักจากเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

4. ความต้องการได้รับการยอมรับและยกย่องจากสังคม (Esteem Needs) เช่น อยากทำสิ่งที่จะนำมาซึ่งชื่อเสียง เกียรติยศเป็นที่ยอมรับและยกย่องสรรเสริญของบุคคลอื่น

5. ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จในชีวิต (Self Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองสนใจอยากพัฒนาความสามารถและศักยภาพของตนเองให้สูงขึ้นเป็นความต้องการที่จะใช้ความสามารถสูงสุดที่ตนมีเพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จและสมหวังตามที่ตนเองต้องการเป็นการกระทำโดยไม่มีความต้องการอะไรอื่นมาแอบแฝง

หากนำลักษณะบุคคลที่ทีมงานและองค์กรทั้ง 3 กลุ่ม มาเปรียบเทียบกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์กล่าว คือ กลุ่มผู้ยอมแพ้ จะเป็นผู้ยึดติดกับความต้องการขั้นพื้นฐานที่ 1 คือ ความต้องการทางด้านสรีระ และความต้องการพื้นฐานขั้นที่ 2 คือ ความต้องการความมั่นคงด้านจิตใจและความปลอดภัยทางกายสำหรับกลุ่มผู้แพ้มจะเป็นผู้ที่มีความกล้ามากกว่ากลุ่มผู้ยอมแพ้แต่ยังยึดติดกับความสุขและความสบายซึ่งจะอยู่ในช่วงความต้องการการยอมรับจากผู้อื่นและตนเองแต่สำหรับกลุ่มนักปีนเขา จะเป็นคนกลุ่มเดียวเท่านั้นที่สามารถบรรลุศักยภาพของตนขึ้นสูงสุดสู่ความต้องการขั้นที่ 5 คือ ความต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเองได้

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มีระดับความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) สูง และความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) ต่ำไว้ดังนี้

ไว้ได้

คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) สูง

1. แข็งแกร่งฟื้นตัวได้เร็วเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค
2. เป็นบุคคลที่มีผลการปฏิบัติงานที่เยี่ยมยอดและสามารถรักษาระดับของผลงาน
3. มองโลกในแง่ดีอย่างแท้จริง
4. กล้าเสี่ยงในสิ่งที่จำเป็นต้องเสี่ยง
5. พัฒนาการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างดี
6. รักษาสุขภาพให้ดีมีพลังกระตุ้นกระหาย และมีชีวิตชีวาอยู่เสมอ
7. ยอมรับที่จะรับผิดชอบต่อความยากลำบากและความท้าทายที่ซับซ้อน
8. มีความอดทน
9. มีความคิดสร้างสรรค์ในการหาทางแก้ปัญหา
10. เป็นนักแก้ปัญหาและนักคิดที่คล่องตัวมาก
11. มีการเรียนรู้เติบโตและพัฒนา

คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) ต่ำ

1. ล้มเลิกความตั้งใจได้ง่าย
2. กลายเป็นผู้พ่ายแพ้
3. ซึมเศร้า
4. ไม่ปลดปล่อยศักยภาพออกมาอย่างเต็มที่
5. รู้สึกว่าช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
6. ทรมานจากความเจ็บป่วย
7. ทำให้ผลกระทบของ Placebo Effect ซึ่งเป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อมีคนบางคนทำนายถึงผลลัพธ์ของปัญหาอุปสรรคต่างๆว่าจะเกิดขึ้นในทางลบ หรือในทางที่ไม่ดีขยายตัวออกไป
8. สับสนวุ่นอยู่ในปัญหา
9. หลีกเลียงงานหรือสถานการณ์ที่ท้าทาย
10. ทิ้งความคิดต่างๆที่ดี และทิ้งเครื่องมือที่ยังไม่เคยถูกใช้
11. หยุดพักผ่อนกลางทาง

1.3 องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูปัญหาและอุปสรรค

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997, pp. 106-125) ได้เสนอถึงองค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปัญหาอุปสรรคว่าประกอบด้วย 4 มิติที่รวมเรียกว่า CO2RE ซึ่งแสดงให้เห็นเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูปัญหาและอุปสรรค (AQ) ของบุคคลได้ว่าอยู่ในระดับสูงปานกลาง หรือต่ำ มิติทั้ง 4 ของความสามารถในการฟื้นฟูปัญหาและอุปสรรค (AQ) นั้น ได้แก่

มิติที่ 1 การควบคุมสถานการณ์ (C = Control) หมายถึงระดับการรับรู้ในการควบคุมตนเองของบุคคลเพื่อผ่านพ้นอุปสรรคความยากลำบากหรือเหตุการณ์ที่คับขัน หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมสถานการณ์ให้สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้

ผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูปัญหาและอุปสรรค (AQ) มิติด้านการควบคุมสูง ได้แก่การมีระดับการรับรู้ถึงความสามารถที่จะควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นเหตุการณ์และความยากลำบากสูงเป็นผู้ที่มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา (Proactive Approach) ไม่ย่อท้อมีความหนักแน่นไม่ลดละความตั้งใจมีความกระฉับกระเฉงในการเผชิญกับปัญหาและพยายามหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่เสมอผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูปัญหาและอุปสรรค (AQ) มิติด้านนี้สูงเปรียบได้กับนักปีนเขาที่ชอบความท้าทายคนเหล่านี้จะมีพลังอำนาจ มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหาคิดเชิงบวก และควบคุมปัญหาได้จะส่งผลดีในการทำงานระยะยาว ส่งผลต่อผลผลิตของงานและสุขภาพคะแนนที่สูงแสดงให้เห็นถึงการยืนกรานที่จะต่อสู้กับความยากลำบาก

แต่คนที่มีความสามารถในการฟื้นฟูปัญหาและอุปสรรค (AQ) มิติด้านนี้ต่ำจะเป็นผู้ที่รับรู้ว่ามีปัญหาอุปสรรคความยากลำบากแม้เพียงเล็กน้อยก็ทำลายความรู้สึกที่มีพลังอำนาจให้หมดไปหมดพลังต่อสู้ จะเพิกเฉยและเย็นชาต่อปัญหา และยังคงเชื่อถือโชคชะตาหรือเคราะห์กรรมมักเป็นผู้ที่ไม่ดีนรณ ไม่กระตือรือร้น อดโรยและเป็นผู้ที่อ่อนแอกับความยากลำบากมีชีวิตไปวันๆ อย่างลุ่มๆดอนๆ ในรายที่ต่ำมากๆ ก็อาจล้มเลิกความตั้งใจที่จะแก้ปัญหาไปในที่สุด พวกที่มีความสามารถในการฟื้นฟูปัญหาและอุปสรรค (AQ) ต่ำจึงเปรียบเหมือนพวกรักสบายกลางทาง (Camper) และพวกขี้แพ้ (Quitter)

มิติที่ 2 สาเหตุและความรับผิดชอบ (O2 = Origin and Ownership) หมายถึง การที่ทุกคนในทีมคิดและถือเอาปัญหาขององค์กรเป็นปัญหาของตน พยายามช่วยคิดแก้ไขปัญหาวเคราะห์หันหาสาเหตุของปัญหาและตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของตนต้องหาทางแก้ไขให้ได้ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบไปให้คนอื่น พิจารณาปัญหาจากตนเองและปัจจัยภายนอกเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยผิดพลาดในอดีตดำเนินหรือโทษตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การเสียใจและสำนึก ซึ่ง สตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ถือว่าเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพลัง (Powerful Motivator)

และหากนำมาใช้อย่างเหมาะสม จะนำมาซึ่งการปรับปรุงแก้ไขการพิจารณาการรับรู้ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเองนั้นมักพิจารณาจากการถามคำถาม 2 ข้อ คือ ใครหรืออะไรที่ทำให้เกิดความยากลำบากและเราเป็นเจ้าของปัญหา และทำให้เกิดความยากลำบากหรือไม่

ผู้ที่มีความสามารถในการค้นหาปัญหาและอุปสรรค (AQ) มิตินี้สูง ได้แก่ ผู้ที่มีแนวคิดในการค้นหาสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นว่ามาจากสาเหตุใด จะวิเคราะห์ทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกและกำหนดบทบาทตนเองให้เป็นเจ้าของปัญหาเรียนรู้จนสามารถแก้ไขปัญหาก็ดี การพิจารณาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกนั้นเป็นการมองในแง่ดี แบ่งบว ส่วนการพิจารณาตนเองนั้นจะเป็นการตำหนิหรือกล่าวโทษตนเองเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้นแต่ไม่โทษตนเองพร่ำเพรื่อเพราะจะทำให้หมดกำลังใจ ผู้ที่มีมิตินี้ดี ความเสียใจจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพลังทำให้เกิดการเรียนรู้ความสามารถและพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกันเพราะเมื่อเราพูดหรือทำอะไรที่ไม่ดีกับผู้อื่นแล้วสำนึกได้เราจะเกิดประสบการณ์การเรียนรู้จากความเสียใจและความผิดพลาดของเรา

ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการค้นหาปัญหาและอุปสรรค (AQ) ด้านนี้ต่ำ มักมีนิสัยที่ชอบตำหนิหรือโทษตนเองเกินควรการตำหนิตนเองมากเกินไปจะทำให้เสียขวัญและเป็นไปในทางทำลาย ทำลายพลังงาน ความหวังสุขภาพกายและจิต มีหลายคนที่คิดว่าตนเองเป็นเจ้าของปัญหาแต่เพียงผู้เดียวคิดว่าทุกอย่างเลวร้ายและเป็นความผิดของเราเป็นส่วนใหญ่ความรู้สึกนี้หากสะสมเป็นเวลานานเข้าจะทำให้เสียใจ อ่อนเปลี้ย หมดกำลังใจรู้สึกเลวร้าย ท้อใจ ซึมเศร้า และยอมแพ้ไปในที่สุดเพราะการตำหนิหรือกล่าวโทษตนเองทำให้เกิดผลได้ 2 อย่าง คือ การนำมาซึ่งการเรียนรู้และปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้น และนำมาซึ่งความเสียใจความรู้สึกที่โดดเดี่ยวและมีโอกาสที่จะทำร้ายผู้อื่นได้

ความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคสูง



ภาพที่ 2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ต้นเหตุของอุปสรรค และความรับผิดชอบต่อปัญหา
กับความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรค

ที่มา : ทัศนัญญ์ สมพงษ์ธรรม (2551)

มิติที่ 3 ผลกระทบที่จะมาถึง (R=Reach) หมายถึง การวัดผลกระทบของปัญหา ความยุ่งยากที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่าปัญหาอุปสรรคมีมากน้อยเพียงใดพร้อมระวาง และมีสติอยู่เสมอว่าอีกนานเท่าใดปัญหาหรืออุปสรรคจะเข้ามาในชีวิต

ผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) มิติด้านนี้สูง คือคนที่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ ควบคุมผลกระทบและความเสียหายต่อการดำเนินชีวิตเมื่อมีปัญหาความยุ่งยากเกิดขึ้นจะเป็นผู้ที่พร้อมรับความยากลำบากทุกสถานการณ์ไม่หวั่นไหว ไม่คิดมากหรือจมอยู่กับความทุกข์แต่คิดว่าอุปสรรคเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และจะผ่านไปคนกลุ่มนี้จะตอบสนองต่อปัญหาด้วยความฉลาดเป็นผู้ที่สามารถสู้กับอุปสรรคได้อย่างเหนียวแน่น ทำให้มองเห็นหนทางในการจัดการกับปัญหาอุปสรรค เป็นผู้มีพลังล้นเหลือมองปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งที่ท้าทายมองว่าไม่มีอะไรที่เหนือกว่าแรงและเป็นผู้ที่มีความทรหดอดทน ไม่ล้มเหลวรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นไว้ได้ ดังนั้นการรู้จักควบคุมปัญหาที่เข้ามาในชีวิตจึงเป็นยอดปรารถนาของบุคคลเพราะจะทำให้บุคคลสามารถทำอะไรต่างๆ ได้อย่างเข้มแข็ง

ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) มิติด้านนี้ต่ำ จะมองว่าปัญหาหรืออุปสรรคเป็นสิ่งที่ทำลายชีวิตเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดวิกฤติกับวิชาชีพของตนเอง ทำลายผลการงานให้ล้มเหลวทำให้สูญเสียเงินทอง เสียขวัญนอนไม่หลับ หลีกหนีผู้คนที่ตัดสินใจต่างๆ ไม่ดี

มิติที่ 4 ความอดทน (E=Endurance) หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคและการรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหาและพยายามขจัดไปให้หมดอย่างถูกวิธี มิติดีนี้จะมีการประเมินว่าปัญหาอุปสรรคและสาเหตุนั้นจะคงทนถาวรยาวนานแค่ไหน

ผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) มิติด้านความอดทนสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้รับรู้ว่าอุปสรรคจะคงทนอยู่ชั่วคราวเท่านั้น เราสามารถแก้ไขด้วยการฝึกฝนทักษะความรู้ความสามารถและเป็นผู้ที่มีความหวังในชีวิต พยายามที่จะหาหนทางแก้ไขอุปสรรคให้ออกไปโดยเร็ว และพยายามทำให้ความสำเร็จอยู่กับตัวได้นาน แต่ถ้าไม่สามารถรักษาให้คงตัวได้นานก็จะพิจารณาได้ว่าปัญหาและเหตุแห่งปัญหาเป็นเรื่องธรรมดาจะสามารถผ่านพ้นไปได้อย่างรวดเร็ว และจะไม่กลับมาอีกสิ่งเหล่านี้จะส่งเสริมให้มีชีวิตรุ่งโรจน์ได้

ต่างจากผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) มิติด้านนี้ต่ำจะเป็นผู้ที่รับรู้ว่าปัญหาอุปสรรคจะคงทนอยู่ยาวนานทำให้เป็นคนที่สิ้นหวังในชีวิตคิดแต่ว่าไม่มีใครหรืออะไรที่แก้ไขได้ไม่พยายามที่จะแก้ไขปัญหา คิดอยู่เสมอว่าปัญหายังคงเป็นปัญหาและอยู่กับตนเองตลอดไปซึ่งจะมีผลต่อการทำงาน ทำให้เกิดความล้มเหลว ผลัดวันประกันพรุ่งไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรให้ดีขึ้นได้

จากองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านของความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) นั้น เราสามารถสรุปได้ว่า บุคคลที่มีระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงคือ ผู้ที่รับรู้ว่าต้องมีหนทางที่จะควบคุมสถานการณ์และสามารถหาหนทางของปัญหาที่เกิดขึ้นให้ดีขึ้นได้

ขึ้นได้ (Control) มีความเต็มใจในการรับผิดชอบต่อปัญหาว่าเป็นปัญหาของตนเองเพื่อที่จะหาทางแก้ไขปรับปรุง (Origin and Ownership) รวมทั้งรับรู้ปัญหาจะไม่ขยายตัวออกไป อย่างมีสติ (Reach) และปัญหาที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวไม่นานก็จะผ่านพ้นไปได้ (Endurance)

ตารางที่ 2.2 การแบ่งประเภทของบุคคลตามองค์ประกอบของความสามารถในการฟันฝ่าปัญหา และอุปสรรค

การควบคุม สถานการณ์ (Control)	สาเหตุและ ความรับผิดชอบ (Ownership)	ผลกระทบที่จะมาถึง (Reach)	ความอดทน (Endurance)
(Climbing tendencies)			
- มุ่งความสนใจไปยัง สิ่งที่สามารถควบคุม ได้	- แสดงความเป็น เจ้าของเพื่อปรับปรุง ให้ดีขึ้น	- ปัญหา/อุปสรรค ต่างๆ จะอยู่ใน เฉพาะที่ของมัน	- คุณมองว่าปัญหา/ อุปสรรคกำลังผ่าน ไปอย่างรวดเร็ว
- คุณเชื่อว่าตัวเองมี อิทธิพลทางบวกต่อ สถานการณ์	- เน้นไปที่การ แก้ปัญหามากกว่า การตำหนิตะเยิน	- คุณยังคงรักษา แนวทางของตนเอง ไว้ได้	- คุณมองเห็นความทำ หายที่ผ่านไปในอดีต และยังคงมองโลกใน แง่ดี
- คุณลุกขึ้นยืนหยัด และกลับสู่สภาพเดิม ได้	- ปรารถนาเร็ว ว่องไว มีความรับผิดชอบสูง	- คุณสามารถแบ่งแยก ความท้าทายได้	
(Camping tendencies)			
- คุณมีการควบคุมที่ สมเหตุสมผล	- คุณมีความรู้สึกเป็น เจ้าของอย่างมีเหตุผล	- ปัญหาบางส่วนขยาย ออกมาสู่พื้นที่อื่นๆ	- หลายสิ่งหลายอย่าง เฉื่อยชา เชื่องช้า ล้า หลัง
- ปัญหาที่ทับถมอาจ เข้าครอบงำตัวคุณได้	- คุณอาจใช้วิธีการ กล่าวโทษ/โยน	- มีความยากลำบากต่อ การแยกแยะปัญหา แต่ละเรื่อง	- ความหวังความ ศรัทธาและความ มั่นใจเป็นสิ่งที่ดีแต่ ไม่ใช่อุปสรรคที่ ใหญ่โต
- อุปสรรคจะทำให้คุณ อ่อนเพลีย หดแรงแรง ลงได้	- ความผิด เมื่อเบื่อ หน่ายหรือเครียด - รู้สึกเป็นเจ้าของ ปัญหาเต็มที่	- ต้องแบกรับภาระที่ ลำบาก	- มองสิ่งรอบตัวตาม ความเป็นจริง

ตารางที่ 2.2 (ต่อ)

การควบคุม สถานการณ์ (Control)	สาเหตุและ ความรับผิดชอบ (Ownership)	ผลกระทบที่จะมาถึง (Reach)	ความอดทน (Endurance)
(Quitting tendencies) - ตอบสนองต่อการ ควบคุมสถานการณ์ ได้เพียงเล็กน้อย - มักเรียนรู้ว่าช่วยเหลือ ตัวเองไม่ได้ - คุณล้มเลิก ยอมแพ้ ต่ออุปสรรคไปใน ที่สุด	- คุณมักป่วยเบี่ยง ปฏิบัติความ รับผิดชอบความเป็น เจ้าของ - คุณใช้วิธีกล่าวโทษ หรือโยนความผิดให้ ผู้อื่น - คุณอาจกลายเป็นคน ที่ชอบป้องกันตนเอง	- คุณตกอยู่ภายใต้การ ครอบงำของ อุปสรรค - คุณรู้สึกถูกรุมล้อม ไปด้วยภัยพิบัติ/ความ หายนะ - ความยุ่งยากเพียง เล็กน้อย ทำให้ อารมณ์ระเบิดออกมา ได้	- หลายสิ่งหลายอย่าง จะอยู่อย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานาน - ปัญหาและอุปสรรค เกิดขึ้นนานเกินความ จำเป็น - ความหวังหมดไป แทนที่ด้วยความเห็น แก่ตัว

ที่มา: ดวงฤดี ภูพลอย (2554 ,น. 32)

1.4 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค

จากที่กล่าวมาข้างต้น ความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) นั้นถูกสร้างขึ้นจากพื้นฐานของงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงหลายแห่ง และจากการศึกษาข้อเขียนจากทั่วโลกมากกว่า 500 ชิ้น จากสาขาหลักๆ 3 สาขา ได้แก่

1. จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) โดยอุปสรรคต่าง ๆ เกิดมาจากภายในจิตใจของตนเอง ทำให้เกิดความท้อแท้ หหมดหวังไม่รู้ว่า จะจัดการกับอุปสรรคเหล่านี้ได้อย่างไร คนกลุ่มนี้ก็จะพ่ายแพ้และจมอยู่กับความทุกข์ที่มากับอุปสรรคการที่บุคคลเกิดความคิดและเชื่อ เช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จะหล่อหลอมให้เกิดการรับรู้เช่นนี้ตลอดชีวิตที่ต้องเผชิญกับอุปสรรค ในทางตรงข้ามถ้ามีการรับรู้ที่อุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราวเป็นสิ่งที่จะต้องเผชิญและฝ่ามันไป คนก็จะมีความหวังมีกำลังใจไม่ท้อแท้และหาทางที่จะฟื้นฝ่าอุปสรรคเหล่านี้ไปและถ้าต้องเผชิญอุปสรรคต่างๆ ในอนาคตก็จะมีกรรับรู้อุปสรรคในทางบวก

2. จิตวิทยาประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) เป็นแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องของสุขภาพและผลการปฏิบัติงานของมนุษย์ โดยความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหา

และอุปสรรค (AQ) มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจและการควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันต้านโรคร้ายหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นนอกจากนี้นักวิจัยหลายท่านได้กล่าวว่ศาสตร์แห่งภูมิคุ้มกันทางจิตในและประสาทวิทยานี้ ทำให้คนเราได้เรียนรู้ว่า

2.1 มีการเชื่อมโยงโดยตรงระหว่างวิธีที่คุณตอบสนองต่อวิกฤติและสุขภาพจิตและสุขภาพกายของคุณ

2.2 การควบคุมจำเป็นต่อสุขภาพและการมีอายุยืนยาว

2.3 วิธีที่บุคคลตอบสนองต่อวิกฤติมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันการฟื้นตัวจากการผ่าตัดและความทนทานต่อโรคที่คุกคามชีวิต

2.4 รูปแบบการตอบสนองต่อวิกฤติที่อ่อนแอทำให้เกิดความเครียดได้

3. สรีรประสาทวิทยา (Neurophysiology) สมองคนเราประกอบด้วยโครงสร้างที่สมบูรณ์ สามารถสร้างความเคยชินขึ้นมาได้ถ้าเปลี่ยนจิตใจได้สำนึกใหม่ และสร้างทัศนคติทางบวกจะพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่เกี่ยวข้องของคนได้ ดังนั้น จากพื้นฐานงานวิจัยของนักสรีรประสาทวิทยาชั้นนำ ทำให้คนเราได้เรียนรู้ว่า

3.1 มองถูกจัดเตรียมอย่างเยี่ยมยอด เพื่อการสร้างนิสัยอย่างที่เรปรารถนา

3.2 นิสัยสามารถยับยั้ง และเปลี่ยนแปลงได้ทันที นั่นคือนิสัยส่วนตัวในการตอบสนองต่อวิกฤติ สามารถถูกยับยั้งและเปลี่ยนแปลงได้ทันที

3.3 ดังนั้น นิสัยที่เป็นจิตใจสำนึก เช่น ความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) ก็จะสามารถเปลี่ยนได้อย่างทันทีทันใดและพร้อมเสมอที่จะสร้างนิสัยใหม่ๆ ที่คงอยู่ได้อย่างถาวร

1.5 เทคนิคในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997) มีความเชื่อว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของมนุษย์ถูกสร้างขึ้นในวัยประสาทของสมองตั้งแต่คนเราอายุ 12 ปี และเริ่มเติบโตมั่นคงมากขึ้นเมื่ออายุ 16 ปีรูปแบบของการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคภายในสมองนี้จะยังไม่มีความสมบูรณ์เต็มที่ จนกระทั่งบุคคล อายุ 23 ปีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ให้มีประสิทธิภาพพื่อนั้นบุคคลจะต้องตระหนักรู้ระดับความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) และ รูปแบบการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรครวมถึงองค์ประกอบทั้ง 4 มิติ (CO2RE) ให้ได้อย่างถ่วงแท้เสียก่อนที่จะพัฒนาในส่วนอื่นๆ

จากการประเมินในเบื้องต้นบุคคลจะเริ่มเข้าใจวิธีการที่พวกเขาตอบสนองต่อปัญหาต่างๆ โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 (Level 1 CO2RE AWARENESS) คุณจะต้องตระหนักรู้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของการตอบสนอง และเปิดประตูสำหรับการปรับปรุงการเข้าใจความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค(AQ) และองค์ประกอบทั้ง 4 (CO2RE) ในระดับลึกจะสามารถใช้เป็นพื้นฐานให้คุณพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) ในระดับต่อไปได้ คุณจะค้นหาคุณค่าของการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) โดยการเรียนรู้เจาะจงจากแต่ละมิติของ CO2RE ผ่านข้อมูลของเหตุการณ์รอบๆตัวคุณ ไม่ว่าจะเป็นการดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุการอ่านหนังสือพิมพ์/นิตยสาร หรือการโต้ตอบการสนทนาแบบไม่เป็นทางการทั้งหลายให้เราสังเกตถึงลักษณะของการพูดคุยในสถานการณ์ต่างๆ เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหา แม้แต่ในเหตุการณ์ที่มีความยุ่งยากเพียงเล็กน้อย และเปรียบเทียบกับมิติ CO2RE dimension ทั้ง 4 ว่า การตอบสนองต่อปัญหาแต่ละประเด็น จะชี้ให้เห็นถึงการมี AQ ในระดับที่ต่ำ ปานกลาง หรือสูง เราสามารถประเมิน CO2RE ได้ ด้วยการมองโลกรอบๆ ตัวคุณ

ระดับที่ 2 (Level 2 The LEAD Consequence) ในระดับที่ 2 นี้จะมุ่งเน้นไปที่รูปแบบการแก้ปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ และแม่นยำเที่ยงตรงหรือที่เรียกว่า the LEAD Consequence ซึ่งจะช่วยให้คุณตัดสินใจได้ดี มีความชัดเจนและแข็งแกร่งขึ้น นำไปสู่การประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหา สตอลทซ์ (Stoltz,1997) ได้สรุปไว้ ดังนี้

L = Listen to your CORE response เป็นการพูดหรือบอกให้ตัวเองได้รู้ว่า ขณะนี้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคใดขึ้นกับตัวเองและต้องตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นด้วยความเข้มข้นระดับใดจึงจะแก้ปัญหาหรืออุปสรรคได้

E = Explore all origins and ownership of the result เป็นการค้นหาว่าสิ่งใดคือต้นตอ สาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้นระบุให้ชัดเจนว่า ตนเองทำสิ่งใดที่เฉพาะเจาะจงลงไปเพื่อให้สามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตัดสินใจว่าสิ่งใดอยู่ในความรับผิดชอบของเราและสิ่งที่ยอยู่นอกเหนือความรับผิดชอบหรือการตัดสินใจของเรา

A = Analyze the evidence คือ การวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจนโดยการค้นคว้าหาหลักฐานหรือภาวะแวดล้อมมาสนับสนุนว่าสิ่งที่ยอยู่นอกเหนือการควบคุมจริงๆ มีอะไรบ้าง อุปสรรคจะ เชื่อมโยงเข้ามาสู่ชีวิตอีกนานเท่าใดทำอะไรจึงจะไม่ทำให้ปัญหาอยู่ในชีวิตนานจนเกินไปพร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขและศักยภาพของตนเอง

D = Do Something เป็นการเลือกวิธีการและลงมือดำเนินการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราให้น้อยที่สุด ด้วยการหาข้อมูลที่จำเป็นเพิ่มเติมและวิธีที่จะสามารถควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามาบีบคั้นต่อชีวิต

วิทยานาควัชระ (2544, น. 9) ได้เสนอแนวคิดในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคไว้ดังนี้

1. ต้องคิดว่า ความอดทน คือ ความกล้าหาญ เพราะถ้าเรารู้สึกว่าเป็นผู้กล้าเป็นผู้ชนะมีเกียรติที่สามารถทนต่ออุปสรรค และความคับแค้นใจได้เมื่อพบเจออุปสรรคต้องอดทน ให้นึกว่าเราเองกำลังมีความกล้าหาญมากขึ้นๆ ทุกที ทุกนาที่ที่ผ่านไปพร้อมอุปสรรคนั้น

2. สร้าง “ความภาคภูมิใจในตัวเองตามความเป็นจริงให้ได้” ด้วยการรู้จักค้นหาและชื่นชม “ความดีพื้นฐาน” ของตนเองให้ได้ ซึ่งได้แก่ สิ่งที่เราเคยทำความดีมาแล้วและจบไปแล้ว โดยไม่เกี่ยวพันกับคนอื่นที่ต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน แม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อยๆ ก็นับว่าเป็นความดีพื้นฐานได้ เช่น เคยช่วยเหลือผู้สูงอายุ เคยให้เงินขอทาน ฯลฯ การเชื่อว่าเราเป็นคนดีเพราะเคยทำดีพื้นฐานมาแล้ว จะทำให้เกิดความมั่นใจภาคภูมิใจในตนเอง รักตัวเองเป็นและมีภูมิคุ้มกันเกิดพลังที่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปและสามารถต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ได้

3. รู้จักสร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดีๆ เสมอ เช่น เชื่อว่าอุปสรรคที่มีอยู่ลดลงหรือจะสามารถแก้อุปสรรคได้ โดยคิดซ้ำเพื่อให้เกิดความเชื่อเมื่อเราเชื่อว่าชีวิตนี้จะดีขึ้นในอนาคต แล้วเราจะเกิดกำลังใจเกิดพลังในการอดทนรอคอยวันดีๆ และสิ่งดีๆ จะเกิดความคิดสร้างสรรค์ที่ดีต่อไป

4. รู้จักพัฒนาความเชื่อให้เกิดความเป็นไปได้ โดยคิดว่าการที่เราจะมีชีวิตที่ดีนั้น เราต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองบางอย่าง ให้เหมาะสมขึ้นดีขึ้นโดยการลดสิ่งที่ไม่ดีในตัวออกไป เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้ดีสามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคได้ดีขึ้น

ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (เอกสารประกอบการเรียนวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การออกแบบและการประเมิน, 2548) ได้เสนอเทคนิคในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคและอุปสรรค (AQ) ที่เรียกว่า (ADVERSITY) ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

A = Activating Event การนึกถึงเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้น

D = Degree of Adversity การประเมินความรุนแรงของปัญหาและวิกฤติเพื่อดูแลแรงจูงใจในการที่จะแก้ปัญหา

V = Verify การตรวจสอบความสามารถในการควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและวิธีการให้เหตุผลถึงสาเหตุของวิกฤติว่าเกิดจากตนเองหรือสิ่งแวดล้อม ความรับผิดชอบต่อการแก้ปัญหา คิดว่าปัญหาหลุกหลวมกว้างขวางแค่ไหนและสามารถแก้ไขได้ทันทีหรือไม่คิดว่าผลลัพธ์ของปัญหาจะเป็นอย่างไร

E = Explain การอธิบายวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติว่าเป็นแบบใด แบบความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) สูงหรือแบบความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) ต่ำหลังจากที่เรา Verify CO2RE

R = Reassessment การประเมินวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติใหม่อย่างคนมีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) เชื่อว่าเหตุการณ์นี้ควบคุมได้ สาเหตุของปัญหานั้นน่าจะเกิดจากสิ่งแวดล้อมถึงแม้จะเป็นความผิดพลาดของเราแต่ก็เป็นความผิดพลาดที่เมื่อเราเรียนรู้ที่จะแก้ไขได้เราจะต้องรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของภาวะวิกฤติด้วยความกล้าหาญไม่ท้อแท้มีความเชื่อว่า “ปัญหามีไว้ให้แก้ไข มิใช่ท้อแท้” เราจะไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่และไม่พลัดวันประกันพรุ่งในการแก้ปัญหา

S = Systems Thinking for Solution

1. Control = การควบคุมสถานการณ์ด้วย AQ และ EQ โดยกำหนดปัญหาให้ชัดเจน
2. Origin = วิเคราะห์สาเหตุด้วย Cause & Effect วิเคราะห์สาเหตุด้วยฟังก์ชันปลา
3. Ownership = ความรับผิดชอบต่อภาวะวิกฤติแล้วกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา
4. Reach = แยกแยะความกลัวกับความจริงที่เกิดจากผลลัพธ์ของวิกฤติที่เกิดขึ้น แยกแยะระหว่างข้ออนุมานกับข้อเท็จจริง เชื่อตามที่กล่าว “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโลกไม่เคยทำให้คนเดือดร้อนที่เดือดร้อนเพราะเราคิดไปเอง”
5. Endurance = ใช้หลักไตรลักษณ์ในการพิจารณาทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นก็คงอยู่และดับไปปัญหาไม่ได้อยู่กับเรานานเกินความจำเป็น

I = Initiate New Perception of Adversity สร้าง Paradigm ใหม่ด้วยการเปลี่ยนมุมมองของปัญหา คิดแบบ The Winner เชื่อว่าทุกปัญหามีทางแก้ไขถึงปัญหานั้นจะยากแต่ก็สามารถที่จะแก้ไขได้

T = Take Immediate Action การลงมือแก้ปัญหาทันทีตาม Systems Thinking เช่น

1. เรียนรู้ที่จะควบคุมสถานการณ์ด้วยการหาข้อมูลเพิ่มเติม ฝึกการควบคุมการหายใจ มีสติรู้ทัน
2. ทาวิธีที่ไม่โทษตัวเองสำหรับภาวะวิกฤตินี้แต่เรียนรู้ที่จะแก้ไขความผิดพลาดถือว่า “ผิดเป็นครู” ฝึกภาวะจิตวิธีคิดแบบ Internal Locus of Control ฝึกวิธีการหาสาเหตุความผิดพลาดจากฟังก์ชันปลา
3. กำหนดให้ชัดเจนว่าเราต้องรับผิดชอบส่วนใดของวิกฤตินี้ อะไรที่เราทำเองได้ อะไรที่ต้องขอให้คนอื่นช่วยเหลือ ฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก (Assertive Behavior)

4. กำหนดวิธีการที่จำกัดความเสียหายของวิกฤติทำตารางเปรียบเทียบว่าอะไรคือความกลัว อะไร คือ ความจริงที่เกิดขึ้น

5. กำหนดแผนในการแก้ปัญหาวิกฤติ อะไรที่ทำทีหลัง อะไรที่ต้องทำเองอะไรที่ต้องให้คนอื่นทำ

Y = Yammy for Your Success หรือ ยิ้ม for Your Success การยิ้มหรือให้รางวัลกับความสำเร็จในการแก้ปัญหา เช่น ดูภาพยนตร์สนุกสนานสักเรื่อง พาคนสนิทไปทานอาหารอร่อยสักที

นอกจากนั้น ซีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2548) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) ตามแนวคิด CO2RE ของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ดังนี้

Control = การกำหนดสติ ฝึก Sense of Control ฝึกบุคลิกภาพแบบ Proaction และ Assertive Behavior

Origin = การคิดอย่างเป็นระบบ การคิดเชิงบวก (Positive Imagination)

Reach = ฝึกการควบคุมอารมณ์ด้านลบด้วย Game Accepting & Rejecting เกมยิ้มสดตงค์ เกมทดสอบความเสี่ยง

Endurance = อดทนต่อความยึดเยื้อของปัญหาด้วยการคิดว่า ปัญหาหรือวิกฤติที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องชั่วคราว (Temporary) ไม่อยู่กับเรานาน คิดเสี่ยงว่าเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

เกียรรี (Gearym Online, 2000) ได้เสนอวิธีในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคไว้ 10 วิธีดังนี้

1. ตั้งปณิธานอย่างชัดเจนต่อวิสัยทัศน์ในชีวิตว่าจะคิดขึ้นคิดว่าความสำเร็จมีความหมายเพียงใดต่อตนเองและจะบรรลุความสำเร็จนั้นได้อย่างไรใครที่สามารถช่วยให้เราประสบความสำเร็จวาดภาพชีวิตในอุดมคติและหมั่นย้ำกับตนเองว่าต้องประสบความสำเร็จ

2. มีความคิดสร้างสรรค์คิดเสมอว่าจะฟันอุปสรรคที่กำลังเผชิญให้กลับมามีประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร

3. กล้าเสี่ยงกับการเผชิญปัญหาและอุปสรรค

4. อยู่ล้อมรอบกับคนที่มีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) สูง

5. เข้ารับการฝึกรอบมเพื่อเป็นการช่วยพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) ให้เพิ่มขึ้น

6. กำจัดอุปสรรคที่ขัดขวางต่อความสำเร็จ เช่น การพูดถึงตนเองในทางบวก

7. ให้รางวัลกับตนเองโดยไม่ปฏิเสธที่จะเสี่ยงในการลงมือทำต่อไป

8. มองความล้มเหลวเป็นเหมือนความสำเร็จถือว่าความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ

9. เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

10. สร้างอารมณ์ขันให้เกิดในชีวิตประจำวัน

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค

1.6.1 งานวิจัยภายในประเทศ

วัฒนา ปัดถาวะโร (2552, น. 95) ได้ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น พบว่า เยาวชนศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีคะแนนความสามารถในการเผชิญ และฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

นิธิภา อาจฤทธิ์ (2559, น. 1302) ได้ศึกษาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคกับผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ด้านควบคุมสถานการณ์ ด้านระบุสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านการรับรู้ผลกระทบ ด้านอดทนต่อปัญหาและอุปสรรค อยู่ในระดับค่อนข้างสูง

จากการทบทวนงานวิจัยภายในประเทศ สรุปได้ว่า หลังกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค พบว่า มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม

1.6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

เซริกแมน (Seligman, 1984, pp. 236-238) ได้ทำการศึกษากับผู้ป่วยหญิงที่เป็นโรคมะเร็งเต้านมจำนวน 34 คน พบว่า ผู้ป่วยที่สามารถเผชิญกับโรคโดยใช้ชีวิตอยู่ด้วยการมองโลกในแง่ดี และตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างสร้างสรรค์จะมีชีวิตยืนยาวมากกว่าผู้ท้อแท้

ลาซาโร-คาโปเนส (Lazaro-Capones, 2004, pp. 24-25) ได้ศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และระดับสมรรถภาพของผู้จัดการระดับกลางที่ผ่านการคัดเลือกจากแผนกต่างๆ ของเมืองมินิลาโดยใช้ระบบ (360-Degree Feedback) และเครื่องมือวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันปัญหาของสตอลทซ์ พบว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีความสัมพันธ์และส่งผลต่อการแบ่งระดับสมรรถภาพการทำงานของผู้จัดการระดับกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความสัมพันธ์สูง ($r = .612$)

จากการทบทวนงานวิจัยภายนอกประเทศสรุปได้ว่า ผู้ป่วยที่สามารถเผชิญกับโรคโดยใช้ชีวิตอยู่ด้วยการมองโลกในแง่ดี และตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างสร้างสรรค์จะมีชีวิตยืนยาวมากกว่าผู้ที่อึดอัด และพบว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีความสัมพันธ์และส่งผลต่อการแบ่งระดับสมรรถภาพการทำงานของผู้จัดการระดับกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความสัมพันธ์สูง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

จากกรอบแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องชุดการสอนและกิจกรรมแนะแนวดังกล่าว คณะจารย์และนักศึกษาระดับมหาบัณฑิตแขนงวิชาแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปีการศึกษา 2545 ได้กำหนดให้ชุดกิจกรรมมีความหมายว่า “ชุดกิจกรรมแนะแนวคือ เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกัน เข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมาย และขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย

1. คู่มือผู้ให้บริการซึ่งมีคำชี้แจง และการเตรียมตัวของผู้ให้บริการ
2. คู่มือผู้ให้บริการซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนและหลัง
3. สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

จิรัฐดา แก้วประเสริฐ (2555, น. 49-50) ให้ความหมายว่า เป็นสื่อสำหรับการสอนชนิดหนึ่ง ที่มีลักษณะเป็นชุดเครื่องมือสื่อประสมมวลประสบการณ์และกิจกรรมลักษณะต่างๆ ทุกรูปแบบสร้างขึ้นเพื่อช่วยในการสื่อความหมายที่สอดคล้องกับสาระในการเรียนรู้ระหว่างครูกับนักเรียน เช่น ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมเพื่อให้ผู้เรียนเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการเรียน และให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาส่งเสริม ป้องกันปัญหา แก้ปัญหา สามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

นพมาศ คงมีสุข (2556, น. 14) ได้ให้ความหมายว่า เป็นการจัดกระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้เข้าใจตนเองและสภาพสิ่งแวดล้อม โดยมีเครื่องมือและเทคนิคหลายๆอย่างมารวมกัน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมสติปัญญา รวมถึงการเลือกอาชีพที่เหมาะสม สามารถพัฒนาและปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สุภาวดี ทศมี (2556, น. 50) ให้ความหมายว่า ประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้ผู้รับบริการได้ปฏิบัติ โดยอาจจัดเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มก็ได้ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายคือ เพื่อให้ผู้รับบริการได้บรรลุเป้าหมายในการส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาด้านต่างๆ อันได้แก่

การศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยของผู้รับบริการแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่ม

จากความหมายสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวทำให้คนมีหลักในการดำเนินชีวิต รู้จักตั้งเป้าหมายของตนเอง รู้จักวางแผนในการดำเนินชีวิต รู้จักคิด รู้จักเลือก รู้จักตัดสินใจ รู้จักเอาชนะใจตนเอง สร้างกำลังใจให้กับตนเอง เป็นผู้นำในชีวิตของตนเอง เป็นคนมีเหตุมีผลสามารถรับต่อสถานการณ์รอบด้านได้ สามารถปรับตัวเข้าสภาพแวดล้อมได้ ทำตนให้สังคมยอมรับ มีชีวิตอย่างเป็นสุข ทำให้สิ่งที่ตนเองต้องการและที่สังคมปรารถนา กิจกรรมแนะแนวสามารถช่วยให้ผู้รับบริการได้ครอบคลุม ทั้ง 3 ด้านคือ

1. การป้องกันปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล
2. การแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว
3. การส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาการด้านต่างๆ และรวมถึงกิจกรรมหลายกิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมาย และขอบข่ายของการแนะแนว

2.2 ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนว

กระทรวงศึกษาธิการ (2546, น. 24) ได้กล่าวถึงความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนวว่า

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นคว้าความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักแสวงหาความรู้จากข้อมูล ข่าวสาร แหล่งความรู้ ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเลือกแนวทางการศึกษา อาชีพได้เหมาะสมสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ในงานอาชีพและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต
4. เพื่อให้ให้นักเรียนมีค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัย คุณธรรม และจริยธรรมแก่ผู้เรียน
5. เพื่อให้ให้นักเรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

จิริสุดา แก้วประเสริฐ (2555, น. 51) ได้ให้ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ครูได้พัฒนาสัมพันธภาพอันดีกับนักเรียน ได้รู้จักนักเรียนดีขึ้น และสามารถจัดบริการต่าง ๆ ให้กับนักเรียนได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสม ช่วยนักเรียนได้รู้จักเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม จนสามารถพิจารณาแนวทางในการปรับตัวเพื่อ

พัฒนา ป้องกันและแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมทั้งด้านการเรียน การประกอบอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม ส่งผลให้ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ศิริพันธุ์ ก้อนแปง (2555, น. 27) ให้ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวนั้นมีแนวทางในการดำเนินกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมกับผู้รับบริการ และครอบคลุมเป้าหมายต่อผู้รับบริการ คือ การช่วยให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในทุกด้านและทุกช่วงวัย รู้จักตั้งเป้าหมายของตนเอง รู้จักวางแผนในการดำเนินชีวิต รู้จักคิด รู้จักเลือก รู้จักตัดสินใจ รู้จักเอาชนะในตนเอง สร้างกำลังใจให้กับตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การเป็น ทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคมและประเทศชาติต่อไป

จารุวรรณ คิวแสง (2556, น. 28) ให้ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนา สร้างเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหามาให้ทุกกลุ่มบุคคลทั้งเด็ก วัยรุ่น และ ผู้ใหญ่ ในขอบข่ายด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม โดยมีรูปแบบและเทคนิคที่หลากหลาย อาจเป็นกิจกรรมแนะแนวโดยตรงหรือผสมผสานในการเรียน การสอน การฝึกอบรม ประชุมสัมมนาทั้งรายบุคคลและกลุ่ม ดังนั้นกิจกรรมแนะแนวจึงมีความสำคัญทั้งต่อผู้ให้และผู้รับบริการ เป็นการมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการ และผู้ให้บริการเป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมได้ อย่างเหมาะสม สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในทุกด้าน ทุกวัย ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นทรัพยากร มนุษย์ที่มีคุณค่าของสังคมและประเทศชาติ

นพมาศ คงมิสุข (2556, น. 15) ได้ศึกษาความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนวและ สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหามาให้กับกลุ่มทั้งวัยเด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ ให้ขอบเขตด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยมีรูปแบบหลากหลายสามารถนำไปใช้ได้อย่าง มีประสิทธิภาพ เช่น อาจเป็นกิจกรรมแนะแนวโดยตรง หรือผสมผสานในการเรียนการสอน การฝึกอบรมประชุมสัมมนาทั้งรายบุคคลและกลุ่ม เพื่อความเหมาะสมและสอดคล้องกับ ผู้รับบริการแนะแนวได้อย่างแท้จริง ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นบุคลากรที่มีคุณค่าของสังคมและ ประเทศชาติอีกด้วย

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญ คือเป็นกิจกรรมที่ สร้างเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหามาให้ทุกกลุ่มบุคคลตามปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้บุคคลเหล่านั้นสามารถ รู้ เข้าใจปัญหาของตนเอง และพิจารณาแก้ไขปัญหามาเหล่านั้นด้วยตนเอง อีกทั้งยังเป็นการสร้างความ สัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

2.3 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว

ทิสนา เขมมณี (2543) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมประกอบด้วยส่วนต่างๆ ดังนี้

1. ชื่อกิจกรรม ประกอบด้วยหมายเลขกิจกรรม ชื่อของกิจกรรมและเนื้อหาของกิจกรรมนั้นๆ
 2. คำชี้แจง เป็นส่วนที่อธิบายความมุ่งหมายหลักของกิจกรรมและลักษณะของการจัดกิจกรรมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้น
 3. จุดมุ่งหมาย เป็นส่วนระบุจุดมุ่งหมายที่สำคัญของกิจกรรม
 4. ความคิดรวบยอด เป็นส่วนที่เป็นเนื้อหา หรือ โน้ตสนั้ของกิจกรรมนั้นควรนั้นเป็นพิเศษ
 5. สื่อ เป็นส่วนที่ระบุถึงวัสดุที่จำเป็นในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ครูทราบว่าต้องเตรียมอะไรบ้าง
 6. เวลาที่ใช้เป็นส่วนที่ระบุถึงเวลาโดยปริมาณ กิจกรรมนั้นควรใช้เวลาเพียงใด
 7. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม เป็นส่วนที่ระบุในการจัดกิจกรรมเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ วิธีการจัดกิจกรรมนี้ได้จัดไว้เป็นขั้นตอน ซึ่งนอกจากจะสอดคล้องกับหลักวิชาแล้วยังเป็นอำนวยความสะดวกในการดำเนินการ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้
 - 7.1 ขั้นนำเป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียน
 - 7.2 ขั้นกิจกรรมเป็นส่วนที่ช่วยให้ผู้เรียน ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ทำให้เกิดประสบการณ์นำไปสู่การเรียนรู้ตามเป้าหมาย
 - 7.3 ขั้นอภิปราย เป็นส่วนที่ผู้เรียนมีโอกาสนำประสบการณ์ที่ได้รับจากขั้นกิจกรรม วิเคราะห์เพื่อให้เกิดความเข้าใจและอภิปรายเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวางไปอีก
 - 7.4 ขั้นสรุป เป็นส่วนที่ครูและผู้เรียนประมวลความรู้ที่ได้จากขั้นกิจกรรม และขั้นอภิปรายนำมาสรุปหาสาระสำคัญที่จะสามารถนำไปใช้ได้ต่อไป
 - 7.5 ขั้นการฝึกปฏิบัติ ช่วยให้ผู้เรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเรียนในกิจกรรมไปฝึกปฏิบัติ
 - 7.6 ขั้นประเมิน เป็นการวัดความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนหลังจากการฝึกปฏิบัติกิจกรรมครบถ้วนทุกขั้นตอนแล้ว โดยให้ทำแบบฝึกกิจกรรมทบทวนชุดกิจกรรม
- ชัยพงศ์ พรหมวงศ์ (2545) กล่าวว่า องค์ประกอบของชุดกิจกรรม ประกอบด้วยสื่อประสมในรูปแบบของวัสดุ อุปกรณ์และวิธีการตั้งแต่สองวิธีขึ้นไป บูรณาการโดยใช้วิธีการจัดระบบ เพื่อใช้ชุดกิจกรรมแต่ละชุดให้มีประสิทธิภาพและความสมบูรณ์เบ็ดเสร็จในตัวเอง ซึ่งจำแนกส่วนประกอบของชุดกิจกรรมได้ 4 ส่วน คือ
1. คู่มือสำหรับคู่มือ หรือผู้เรียนที่ต้องเรียนจากชุดกิจกรรม
 2. คำสั่งหรือการมอบหมายงานเพื่อกำหนดแนวทางให้ผู้เรียน

3. เนื้อหาสาระและสื่อ โดยจัดให้อยู่ในรูปแบบของสื่อการสอนประสมกิจกรรม การเรียนการสอนแบบกลุ่มและแบบบุคคลตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

4. การประเมินผล เป็นการประเมินผลของกระบวนการ ได้แก่ แบบฝึกหัด รายงาน การค้นคว้าและผลของการเรียนรู้ในรูปแบบการทดสอบต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับสมรรถนะ และปราณี รามสูต (2545, น.48) กล่าวว่า ขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวที่จัดในชั้นเรียนควร ประกอบด้วย ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุป และขั้นประเมินผล กิจกรรมเพื่อมุ่งให้ผู้รับบริการนำผลการเรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์โดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบ ส่วนร่วม (Participatory Learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process Learning) ซึ่งนักการศึกษาส่วนใหญ่ ยอมรับว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะเสริมสร้างผู้รับบริการทั้งกระบวนการคิดและการปฏิบัติ นำไปสู่การ ปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมซึ่งผู้ให้ต้องกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้เป็น “ผู้ร่วมทำกิจกรรม” ไม่ใช่ “ผู้สังเกตการณ์” และต้องจัดกิจกรรมให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ร่วมสนุกสนานมีชีวิตชีวา โดยอาจใช้เกม เพลง นิทาน ข่าว กรณีศึกษา ฯลฯ เป็นสื่อแนวทางในการจัดกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้ เชิงประสบการณ์ มีแนวทางการดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้รับบริการอาจเล่นเกม บทบาท สมมติ ทำงาน ทำกิจกรรม สถานการณ์จำลอง ฟัง/อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปัน ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญ หรือผลลัพธ์การเรียนรู้ หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

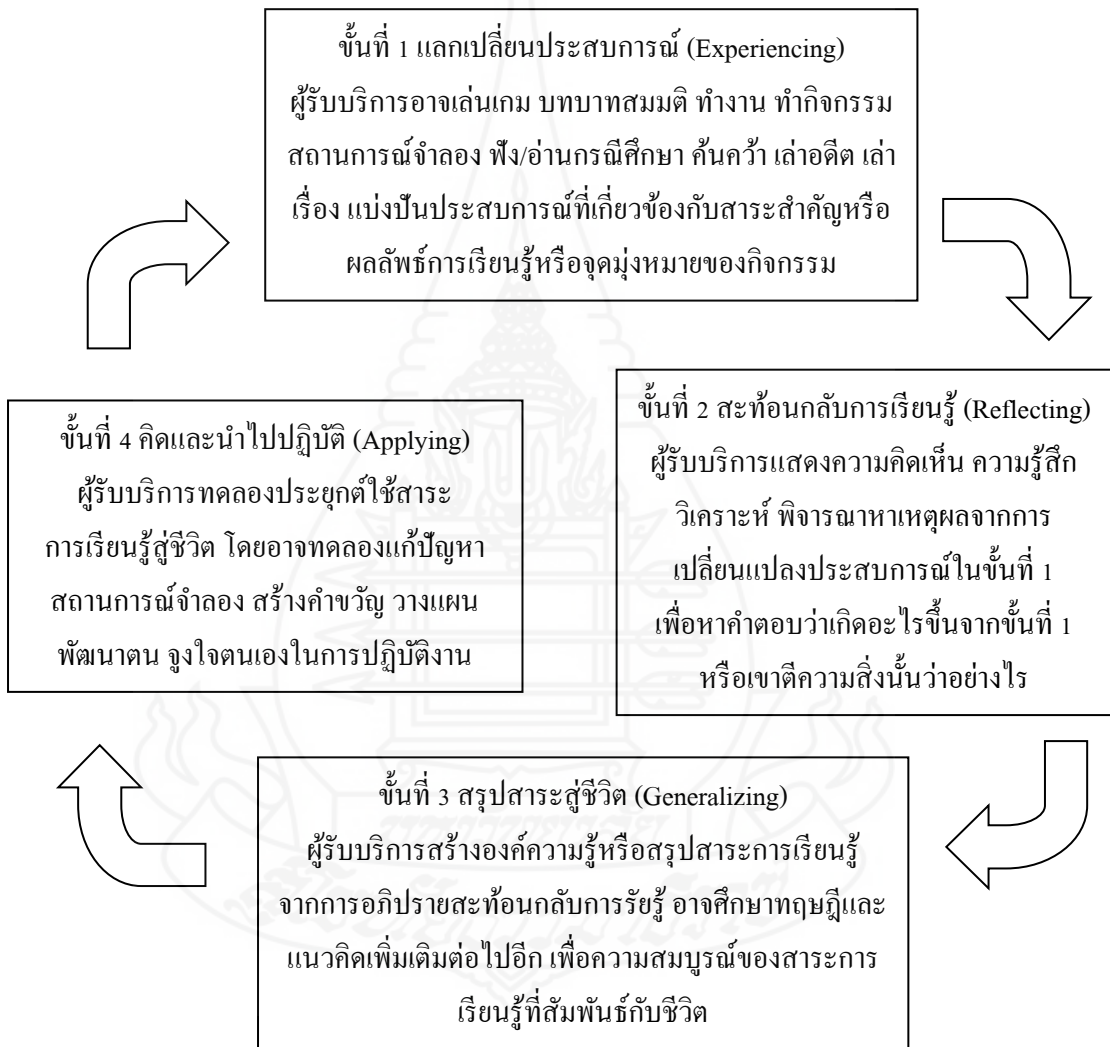
ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณา หาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่า เกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 นั้น หรือเขาตีความว่าสิ่งนั้นอย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้ หรือสรุป สาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับ การรับรู้อาจศึกษาจากทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติม ต่อไปอีก เพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระ การเรียนรู้สู่ชีวิตโดยอาจทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญวางแผนพัฒนาตน จูงใจ ตนเองในการปฏิบัติตามแผนซึ่งขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม จากขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 อาจมีความ ต่อเนื่องคาบเกี่ยวกันจนแยกไม่ออกหรือบางครั้งมีการสลับขั้นตอน เช่น อาจจัดกิจกรรมนำเสนอ สาระการเรียนรู้ หรือองค์ความรู้ก่อน จากนั้นเป็นขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์แล้วเป็นกิจกรรม สะท้อนกลับการเรียนรู้ สุดท้ายเป็นกิจกรรมได้ทดลองประสบการณ์และประยุกต์ใช้ซึ่งขั้นตอนนี้จะ เป็นขั้นสุดท้ายของกิจกรรมเสมอ และเมื่อถึงขั้นคิดและนำไปปฏิบัติก็กลับสู่การแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์เป็นวงจรต่อไปใหม่ เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้มั่นคงขึ้น นำไปสู่การปฏิบัติได้ดีขึ้น และเรียนรู้สิ่งใหม่ที่ต่อเนื่องต่อไปอีก

สมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2545,น.50) กำหนดขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน เป็นวงจรการเรียนรู้ (Four Phases Of Learning Cycle) คือ “แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนกลับการเรียนรู้ สรุปสาระสู่ชีวิต คิดและนำไปปฏิบัติ” แสดงเป็นภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 2.3 วงจรการเรียนรู้ (Four Phases Of Learning Cycle)
 คือ “แลกเปลี่ยนประสบการณ์สะท้อนกลับการเรียนรู้
 สรุปสาระสู่ชีวิต คิดและนำไปปฏิบัติ”

ที่มา : สมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2545, น. 50)

นพมาศ คงมีสุข (2556, น. 15) กล่าวถึงองค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว มีดังนี้

1. คู่มือครูหรือคู่มือผู้ให้บริการ ประกอบด้วยคำชี้แจง การเตรียมการ และแผนกิจกรรม

2. กิจกรรมของผู้รับบริการ เช่น ใบบงาน ใบบความรู้ แบบทดสอบ ก่อน-หลัง และสื่ออุปกรณ์ การจัดกิจกรรม

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม คำชี้แจง จุดมุ่งหมาย ความคิดรวบยอด สื่อ เวลาที่ใช้ ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม โดยมีแนวทางการดำเนินการ 4 ขั้นตอนคือ

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing)

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting)

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing)

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying)

2.4 ประเภทของชุดกิจกรรมแนะแนว

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2545) ได้กล่าวว่า โรงเรียนมักจะแบ่งประเภทของชุดกิจกรรม เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมในหลักสูตร หมายถึง กิจกรรมการเรียนการสอนที่จัดขึ้นลักษณะที่มีส่วนสัมพันธ์กับบทเรียนตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ความเข้าใจในบทเรียน เกิดกระบวนการในทางความคิด มีทัศนคติและค่านิยมในทางที่ดี เป็นต้น โดยทั่วไปกิจกรรมในหลักสูตรที่จัดขึ้นในห้องเรียนมักมีการวางแผนไว้ล่วงหน้า โคนผู้สอนอาจให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมด้วยก็ได้ จากนั้นจะนำกิจกรรมที่วางแผนไว้มาปฏิบัติในชั้นเรียน มีลำดับขั้นตอนเริ่มจากขั้นนำกิจกรรม ขั้นปฏิบัติกิจกรรมและขั้นสรุปกิจกรรม กิจกรรมที่จัดขึ้นในชั้นเรียนเพื่อการเรียนรู้มีหลายรูปแบบ เช่น เพลง เกม บทบาทสมมุติ เล่านิทานประกอบเรื่องบรรยาย การสาธิต โครงการ การเข้ากลุ่ม ใต้วาที วิดีโอ การวิเคราะห์สถานการณ์และประสบการณ์จริง

2. กิจกรรมเสริมหลักสูตร หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมการเรียนการสอนในชั้นให้ดียิ่งขึ้น เพื่อช่วยพัฒนาความสามารถ ตลอดจนความสนใจของผู้เรียน กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่จัดขึ้นในโรงเรียนนั้นมีหลายชนิด เช่น กิจกรรมเสริมหลักสูตรเชิงวิชาการ ได้แก่ ชมรมต่างๆ

จิรัฐดา แก้วประเสริฐ (2555, น. 50) ได้ให้กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวมีลักษณะเฉพาะ คือ มุ่งเน้นเพื่อให้ผู้ดำเนินกิจกรรมได้พัฒนาสัมพันธภาพอันดีกับผู้ร่วมกิจกรรม

ในทุกด้าน ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดทักษะประสบการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ได้รู้จักและเข้าใจตนเอง หรือสิ่งแวดล้อมตามสภาพจริง สามารถปรับตัวเพื่อพัฒนา ป้องกัน และแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมนั้นๆ จึงสามารถแบ่งชุดกิจกรรมแนะแนวออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรมสำหรับใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ทราบบทบาทและหน้าที่ที่เหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม การใช้สื่อต่าง ๆ รวมทั้งการประเมินผลในแต่ละกิจกรรม ทั้งนี้ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมนั้นๆ

2. ชุดกิจกรรมแนะแนวรายบุคคล คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษาหาความรู้และทำกิจกรรมด้วยตนเองเป็นรายบุคคล เพื่อช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดทักษะประสบการณ์จากการทำกิจกรรมด้วยตนเอง ได้รู้จักและเข้าใจตนเอง หรือสิ่งแวดล้อมตามสภาพจริง สามารถวิเคราะห์ มีความยืดหยุ่นในการปรับตัว เพื่อพัฒนา ป้องกัน และแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมนั้นๆ

3. ชุดกิจกรรมแนะแนวรายกลุ่ม คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษาหาความรู้และทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่มเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมนั้น ๆ ร่วมกัน โดยมุ่งเน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดทักษะประสบการณ์จากการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน ได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมตามสภาพจริง สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ มีความยืดหยุ่นในการปรับตัวเข้าสังคม เพื่อพัฒนา ป้องกัน และแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2.5 หลักการและแนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545, น. 45-46) ได้กล่าวถึงหลักการและแนวทางการพัฒนากิจกรรมแนะแนว โดยมีสาระสำคัญ ดังนี้

1. หลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้ได้ประสิทธิภาพจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ 4 ประการ คือ ลักษณะสิ่งที่ต้องการพัฒนา ลักษณะของผู้รับบริการ ลักษณะของกิจกรรม และประโยชน์ของการนำไปใช้

1.1 ลักษณะสิ่งที่ต้องการพัฒนา จะต้องครอบคลุมขอบข่ายของทางการแนะแนวทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม ตามความจำเป็นและความต้องการของผู้รับบริการ รวมถึงการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในสังคมปัจจุบัน

1.2 ลักษณะของผู้รับบริการ จะต้องคำนึงถึงวัยผู้รับบริการ ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ซึ่งในแต่ละวัยมีการพัฒนาที่แตกต่างกัน คือ

1.2.1 วัยเด็ก เป็นช่วงที่อยากรู้อยากเห็น ชอบสนุกสนาน สนุกสนาน สนใจการเล่น ดังนั้นกิจกรรมการเรียนรู้ควรเป็นกิจกรรมที่มีชีวิตชีวา ส่งเสริมการแสดงออก จัดให้มีการใช้สื่อประกอบกิจกรรม และสอดคล้องการพัฒนาทักษะทางสังคม เช่น การทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสในการพูด การฟัง และสร้างสัมพันธ์

1.2.2 วัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่ให้ความสำคัญกับการปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ต้องการการยอมรับ ความเป็นอิสระ ชอบเลียนแบบพฤติกรรมผู้ใหญ่ สนใจอุดมการณ์ของชีวิต และแสวงหาเอกลักษณ์และบทบาทของตน การจัดกิจกรรมสำหรับวัยรุ่นจึงควรเน้นกิจกรรมกลุ่มและให้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองให้มากที่สุด โดยเน้นการฝึกทักษะทางสังคม การแสดงความคิดเห็นของตน การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น การสร้างความสัมพันธ์ ให้ได้มีโอกาสคิด วิเคราะห์ มีการใช้สื่อ เกม เพลง และกระบวนการกลุ่ม การจัดกิจกรรมโดยคำนึงถึงความเหมาะสมและความต้องการของวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ

1.2.3 วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตที่หลากหลายมีสถานภาพและบทบาทที่แตกต่างกันในสังคม มักให้ความสนใจด้านการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ หาเหตุผล นำเสนอความคิด โดยจัดกิจกรรมที่เน้นให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์มากกว่าที่จะเน้นความสนุกสนาน เล่น หรือเคลื่อนไหวจนมากเกินไป

1.3 ลักษณะของกิจกรรม แบ่งเป็นสองลักษณะ คือ กิจกรรมที่จัดเป็นกลุ่มและจัดเป็นรายบุคคล ซึ่งมีบางกิจกรรมสามารถจัดได้ทั้งสองลักษณะ เช่น กิจกรรมให้การปรึกษา บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การสาธิต ทดลอง ฝึกปฏิบัติ การสืบค้น ทั้งนี้ต้องคำนึงให้เหมาะสมกับวัยของผู้รับบริการและปัจจัยแวดล้อมในการจัดกิจกรรม

1.4 ประโยชน์ของการนำไปใช้ เป็นหัวใจของกิจกรรม โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการสามารถนำสารที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

2. แนวทางการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ (1) การกำหนดวัตถุประสงค์กิจกรรม ควรเสริมสร้างให้ผู้รับบริการดำเนินชีวิตอย่างราบรื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (2) การกำหนดขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม (3) การกำหนดขั้นตอนของกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ ประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ ได้แก่ ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุปกิจกรรม

แนวทางดังกล่าวมีความสอดคล้องกับหลักการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ของทศนา เขมมณี (2545, น. 142-147) 5 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ Active Participation (Ac) คือ จะต้องเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนตื่นตัว มีชีวิตชีวาโดยให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม มีบทบาทเป็นผู้ปฏิบัติ ร่วมรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน ก่อให้เกิดความพร้อม และความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้อย่างสนุกสนาน

2. ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้สำคัญ Group Interaction (G) คือ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันกับสมาชิกกลุ่ม ช่วยให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ได้ดี รวมทั้งช่วยผู้เรียนได้รับรู้ข้อมูล มีทัศนคติที่กว้างและหลากหลาย

3. ยึดการค้นพบด้วยตนเองเป็นวิธีการสำคัญในการเรียนรู้ Experiential Learning (E) เป็นการเรียนรู้ซึ่งผู้เรียนค้นพบประสบการณ์และคำตอบด้วยตนเอง มีประสบการณ์จากการปฏิบัติจริงด้วยตนเอง ซึ่งช่วยให้จดจำได้ดี และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. เน้นกระบวนการ Process-Oriented (P) โดยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์กระบวนการต่างๆ ในการทำงานกลุ่มเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และให้ได้รับผลจากการเรียนรู้

5. เน้นการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ Application of Knowledge (Ap) เป็นการเน้นการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยได้รับการส่งเสริมและกระตุ้นให้เข้าใจสิ่งที่เรียนรู้อย่างชัดเจน และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้รับบริการหรือผู้เรียนสามารถดำเนินการตามขั้นตอนในการจัดกิจกรรมได้ดังนี้ คือ ขั้นนำ เป็นการเตรียมความพร้อมและเร้าความสนใจเพื่อที่จะเชื่อมต่อการเรียนรู้ในขั้นต่อไป ขั้นดำเนินการ เป็นการให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรมหลักด้วยตนเอง ให้มีประสบการณ์เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ และขั้นสรุป เป็นขั้นตอนการสรุปรวบรวมประสบการณ์การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้น และกระตุ้นให้ผู้รับบริการหรือผู้เรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ทิสนา แคมมณี (2545, น. 152) ได้กล่าวถึงวิธีการช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนหรือผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ วิธีการที่สำคัญสรุปได้ดังนี้

1. เกม (Game) เป็นวิธีการที่ผู้สร้างสถานการณ์ขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนได้เล่นด้วยตนเอง ภายใต้ข้อตกลง หรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

2. บทบาทสมมติ (Role-Play) เป็นวิธีการที่กำหนดสถานการณ์สมมติขึ้น โดยมีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้น แล้วให้ผู้เรียนแสดงออกตาม

ธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งใช้เรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงแล้วนำมาดัดแปลงเพื่อใช้เป็นตัวช่วยให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนตนเองที่จะเผชิญกับปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้ วิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดพิจารณาข้อมูลรวมทั้งการนำเอากรณีที่เกิดขึ้นซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงของตนมาช่วย ช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการสร้างสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง ให้ผู้เรียนเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลอง หรือแสดงถึงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดง เพราะผลที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นการเสี่ยงจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามที่เรียนหรือที่กำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพ และความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้เป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจ นอกจากนี้การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อย เป็นวิธีการซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น การใช้กลุ่มย่อยมีหลายๆ วิธีแล้วแต่ผู้จัดจะทำ เช่น กลุ่มระดมสมอง กลุ่มนกระจอก เป็นต้น

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2.6.1 งานวิจัยภายในประเทศ

ปราณี เดชบุญ (2546) ได้ศึกษา “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุญเหลือวิทยานุสรณ์จังหวัดนครราชสีมา” พบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความรู้และพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวมีความรู้และพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ .05

อังคณา เมตุลา (2546) ได้ศึกษาเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ จังหวัดนครพนม” พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จินตนา บัวเฟียน (2550) ได้ศึกษา “ผลของการฝึกเพื่อพัฒนาความเชื่อในการควบคุมสาเหตุและผลจากการกระทำของตนของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรม” พบว่านักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความเชื่อในการควบคุมสาเหตุและผลกระทำของตน มีความเชื่อสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิตยา กฤษเจริญ (2550) ได้ศึกษา “การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการทำค่านิยมให้กระจำเพื่อพัฒนาการประหยัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุณวิทยา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์” พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการประหยัดเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

กัลยดา ถนอมถิ่น (2553) ได้ทำการศึกษา “การศึกษาและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการควบคุมตนเองด้านการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6” พบว่า (1) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการควบคุมตนเองด้านการเรียนภาษาอังกฤษโดยรวมและรายด้าน การยับยั้งการกระทำที่ไม่เหมาะสมในการเรียนภาษาอังกฤษอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านความอดทนเมื่อเผชิญความยากลำบากในการเรียนภาษาอังกฤษอยู่ในระดับปานกลาง (2) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ แรงจูงใจในการเรียนภาษาอังกฤษ และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนและครูแตกต่างกัน มีการควบคุมตนเองด้านการเรียนภาษาอังกฤษแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (3) ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการควบคุมตนเองด้านการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีค่า E_1/E_2 เท่ากับ 69.92/93.75 (4) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้านการควบคุมตนเองด้านการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า การตอบแบบวัดการควบคุมตนเองด้านการเรียนภาษาอังกฤษดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

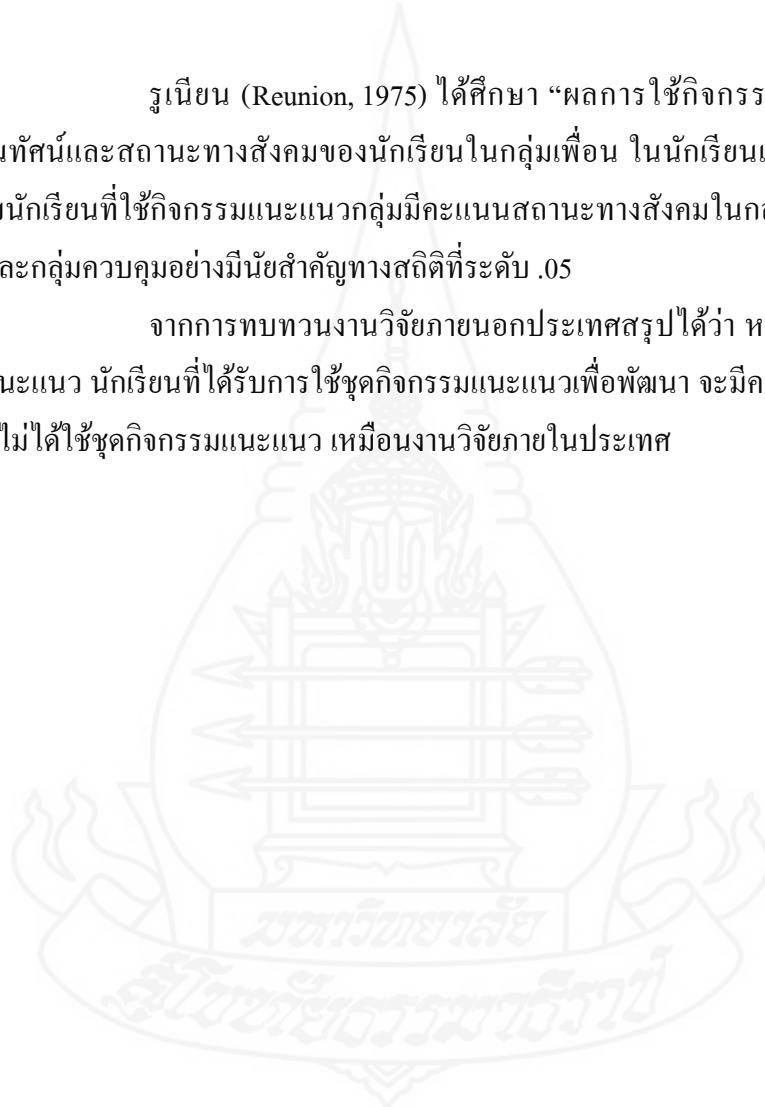
จากการทบทวนงานวิจัยภายในประเทศสรุปได้ว่า หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา จะมีความสามารถมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

2.6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

แมคโคลแมน (McColman, 1975, p. 109) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ “ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ชุดการสอนและกิจกรรมกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา” ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนโดยการใช้ชุดการสอนร่วมกับกิจกรรมกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษามากกว่านักเรียนที่ใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รูเนียน (Reunion, 1975) ได้ศึกษา “ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่มีต่ออัตรานอกชั้นและสถานะทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มเพื่อน ในนักเรียนเกรด 5 รัฐอริโซนา” พบว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่มมีคะแนนสถานะทางสังคมในกลุ่มเพื่อนสูงกว่ากลุ่มบรรยาย และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการทบทวนงานวิจัยภายนอกประเทศสรุปได้ว่า หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา จะมีความสามารถมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เหมือนงานวิจัยภายในประเทศ



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเซตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน ปีการศึกษา 2558 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ประเภทและรูปแบบงานวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ
4. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
5. วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
6. การเก็บรวบรวมข้อมูล
7. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. ประเภทและรูปแบบงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design)

2. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร

ประชากร เป็นนักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลายปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัด เซตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน จำนวน 60 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลายปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดเซตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน จำนวน 30 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย

3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการที่ใช้ในงานวิจัย

3.1 ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

3.1.1 ตัวแปรอิสระ คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค

3.1.2 ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค

3.2 นิยามปฏิบัติการ

3.2.1 ความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ) หมายถึง รูปแบบการตอบสนองหรือพฤติกรรมของคนๆ นั้นต่อปัญหาหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เมื่อต้องเผชิญความยากลำบาก และสภาวะบีบคั้น ซึ่งความคิดของ สตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ ความสามารถในการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค การยอมรับผลการกระทำของตนเอง การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคว่า อุปสรรคที่เกิดขึ้นจะส่งผลไปสู่ด้านอื่นของชีวิตมากน้อยเพียงใด อีกทั้งยังมีความอดทนต่ออุปสรรค และมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้าน วัดได้จากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1) ด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control: C) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณสามารถควบคุมและจัดการกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคได้มากน้อยเพียงใด มีความเข้าใจในปัญหา มีความกระตือรือร้นในการแก้ไขปัญหา สามารถพลิกแพลงวิธีการในการแก้ไขปัญหา และสามารถเผชิญกับอุปสรรคได้โดยไม่ต้องหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น

2) ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและด้านการยอมรับผลของการกระทำของตนเอง (Origin and Ownership) มีประเด็นย่อยดังนี้

(1) ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค (Origin) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการวิเคราะห์หาสาเหตุหรือจุดเริ่มต้นของอุปสรรค โดยบุคคลนั้นรู้ว่าใครควรจะเป็นคนรับผิดชอบ และรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างชัดเจนว่าอย่างไร เมื่อประสบปัญหาแบบเดิมอีกครั้งก็สามารถแก้ไขปัญหาได้เร็วยิ่งขึ้น มีประสิทธิภาพและความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

(2) ด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Ownership) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ต่อความรับผิดชอบที่เกิดจากการกระทำของตนเอง สามารถจัดการกับผลที่เกิดขึ้นไม่ปัดความรับผิดชอบให้ผู้อื่น และใช้ความสามารถของตนเองในการแก้ไขสถานการณ์

3) ด้านการรับรู้ถึงระดับของอุปสรรค (Reach : R) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ระดับของปัญหาหรืออุปสรรค โดยไม่คิดปัญหาเล็กให้เป็นปัญหาใหญ่ รู้จักทางเลือกในการแก้ปัญหาที่ดีให้กับตนเอง

4) ด้านความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance : E) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการอดทนเมื่อพบอุปสรรค มองว่าสาเหตุของปัญหานั้นจะคงอยู่เพียงชั่วคราวและใช้ความอดทนในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

3.2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นให้นักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเขตวันหนองหนู จังหวัดลำพูน ร่วมปฏิบัติเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค

3.2.3 นักเรียนเมียนมาร์ หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีเชื้อสายเมียนมาร์ที่มาศึกษาใน โรงเรียนวัดเขตวันหนองหนู จังหวัดลำพูน

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค

4.2 แบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค

5. วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

5.1 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคเพื่อนำมาสร้างกรอบแนวคิด

ขั้นที่ 2 กำหนดนิยามปฏิบัติการเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมให้ตรงตามวัตถุประสงค์

ขั้นที่ 3 สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค จำนวน 13 กิจกรรม โดยทุกกิจกรรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) และขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (Applying)

ขั้นที่ 4 ตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่านตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามปฏิบัติการ จุดประสงค์ เนื้อหา และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาให้เหมาะสมกับนิยามปฏิบัติการ

ขั้นที่ 5 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นที่ 6 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคมาที่ปรับปรุงแล้ว ซึ่งหาค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (IOC) มีค่าเท่ากับ 1.00 สามารถนำไปใช้ได้

5.2 การสร้างแบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค ดำเนินการดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค โดยแบบวัดดังกล่าวส่วนใหญ่มีความคิดมาจาก จี สตอลซ์ (Stoltz ,1997) เพื่อกำหนดข้อคำถามให้ครอบคลุมเนื้อหา โดยผู้วิจัยได้ปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นแบบวัดเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ 4 คะแนน 3 คะแนน 2 คะแนน และ 1 คะแนน จำนวน 65 ข้อ ประกอบด้วย 4 ด้าน คือด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control : C) ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและด้านการยอมรับผลของการกระทำของตนเอง (Origin and Ownership) ด้านการรับรู้ถึงระดับของอุปสรรค(Reach : R) ด้านความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance : E)

มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

4 คะแนน หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

3 คะแนน หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

2 คะแนน หมายถึง ข้อความค่อนข้างตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1 คะแนน หมายถึง ข้อความไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเลย

ตารางที่ 3.1 เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถาม มีดังนี้

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่จริงเลย
ข้อความทางบวก	4	3	2	1
ข้อความทางลบ	1	2	3	4

ขั้นที่ 2 นำแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่านตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามปฏิบัติการ จุดประสงค์ เนื้อหา และขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาให้เหมาะสมกับนิยามปฏิบัติการ ซึ่งหาค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (IOC) ได้ระหว่าง 0.67 – 1.00 สามารถนำไปใช้ได้

ขั้นที่ 3 นำแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนเมียนมาร์ โรงเรียนวัดไชยสถาน จังหวัดลำพูน จำนวน 30 คน เพื่อนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับเนื้อหาวิธีการ และระยะเวลาที่ใช้ก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ขั้นที่ 4 นำแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อย่างง่ายระหว่างรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total Correlation) โดยมีค่าอยู่ระหว่าง 0.23-0.56 และหาค่าความเที่ยงของแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้เท่ากับ 0.862 คัดเลือกเพื่อนำไปใช้ จำนวน 35 ข้อ

ข้อความเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 29, 31, 35

ข้อความเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 4, 5, 10, 15, 16, 17, 19, 27, 28, 30, 32, 33, 34

ขั้นที่ 5 นำแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคมาปรับปรุงให้เหมาะสม เพื่อนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ขั้นที่ 6 จัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ในงานวิจัยต่อไป

6. การเก็บรวบรวมข้อมูล

6.1 ขออนุญาตเก็บข้อมูลในงานวิจัยโดยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดเชตะวันหนองหมุ และ โรงเรียนวัดไชยสถาน จังหวัดลำพูน

6.2 ทำการสุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองอย่างง่าย โดยสุ่มจากนักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 4-6 จำนวน 60 คน ได้กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน

6.3 ทำการปฐมนิเทศนักเรียน โดยการทำความรู้จัก บอกวัตถุประสงค์ รวมทั้งขอความร่วมมือกับนักเรียนในการร่วมทำกิจกรรม

6.4 นำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นซึ่งได้ปรับปรุงคุณภาพแล้วไปใช้กับกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม 1 วัน ตรวจ และเก็บรวบรวมคะแนนเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre test)

6.5 นำนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค ครั้งละ 60 นาที จำนวน 13 กิจกรรม

6.6 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมครบ 13 กิจกรรม ให้นักเรียนเขียนมาร์ทำแบบทดสอบชุดเดียวกับก่อนการทดลอง ตรวจคะแนน และเก็บรวบรวมเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post test)

6.7 นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนและหลังทดลองไปวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบด้วยวิธีทางสถิติ

6.8 ภายหลังการทดลองเสร็จสิ้นเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ นำแบบวัดไปทดลองกับกลุ่มทดลองอีกครั้ง แล้วนำคะแนนที่ได้ไปเปรียบเทียบความแตกต่าง ก่อนการทดลองและระยะติดตามผล

7. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

7.1 สถิติพื้นฐาน

นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตรดังนี้

7.1.1 การหาค่าเฉลี่ย

7.1.2 การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

7.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

7.2.1 หาค่าความตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีค่าความสอดคล้อง (IOC)

7.2.2 การหาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (α -Coefficient)

7.2.3 หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ

7.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

7.3.1 การทดสอบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเขียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-dependent)

7.3.2 การทดสอบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนมัธยมต้นชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในกลุ่มทดลองหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบแบบค่าที่แบบไม่อิสระ (t-dependent)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเขตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเขตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเขตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน ระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

2. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน (t-distribution)
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การวิเคราะห์ข้อมูลนี้เป็นข้อมูลที่เป็นผลมาจากการทดลอง โดยมีเป้าหมายสำคัญที่จะตรวจสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ 2 ข้อ และเนื่องจากจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มด้วยวิธีสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) จึงสามารถเลือกสถิติวิเคราะห์ที่เหมาะสม คือทีแบบอิสระ (t-test Independent) ดังนี้

3. การเสนอผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

3.1 เปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ดังตารางที่ 4.1

3.2 เปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.1 เปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

กลุ่มทดลอง	n	\bar{X}	S.D.	t
ก่อนการทดลอง	30	107.13	12.339	11.34**
หลังการทดลอง	30	120.33	12.704	

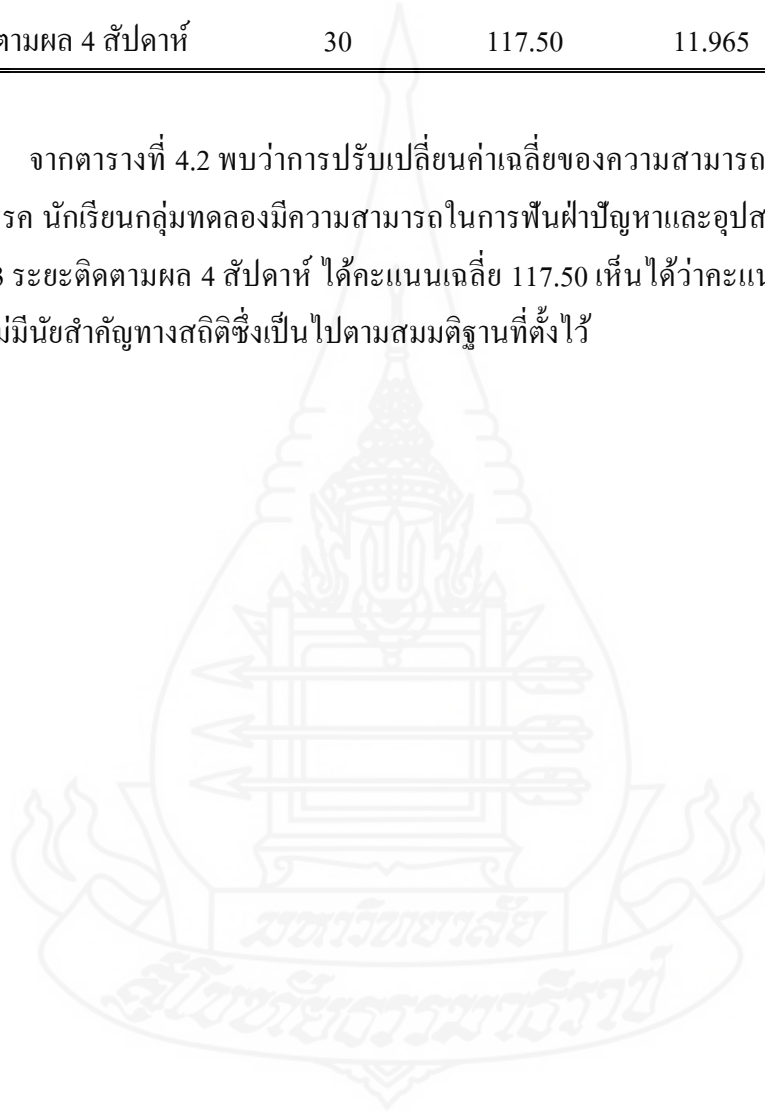
** $p < .01$

จากตารางที่ 4.1 พบว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคได้คะแนนเฉลี่ยคือ 107.13 หลังการใช้ชุดกิจกรรมได้คะแนนเฉลี่ย 120.33 ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลอง และอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลอง
ระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล 4 สัปดาห์

กลุ่มทดลอง	n	\bar{X}	S.D.	t
หลังการทดลอง	30	120.33	13.023	0.333
ระยะติดตามผล 4 สัปดาห์	30	117.50	11.965	

จากตารางที่ 4.2 พบว่าการปรับเปลี่ยนค่าเฉลี่ยของความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคได้คะแนนเฉลี่ยคือ 120.33 ระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ ได้คะแนนเฉลี่ย 117.50 เห็นได้ว่าคะแนนที่ได้มีค่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้



บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเซตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน ผู้วิจัยได้สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย และผลการวิจัย มีดังนี้

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเซตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเซตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน ระยะเวลาหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

1.2 วิธีการวิจัย

1.2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร

ประชากร คือ นักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดเซตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน จำนวน 60 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดเซตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน จำนวน 30 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย

1.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค
- 2) แบบวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค

1.2.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

- 1) นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
- 2) นำคะแนนของกลุ่มทดลองจากการวัดระยะก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมมาเปรียบเทียบความก้าวหน้าโดยใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-dependent)
- 3) นำคะแนนของกลุ่มทดลองจากการวัดระยะหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมและติดตามผล 4 สัปดาห์ มาเปรียบเทียบความก้าวหน้าโดยใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-dependent)

1.3 ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเขตนันทนงหมุ จังหวัด ลำพูน มีผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

1.3.1 นักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย มีความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.3.2 นักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย มีความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

2. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเขตนันทนงหมุ จังหวัด ลำพูน ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 นักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย มีความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหา และอุปสรรคสูงขึ้นภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนเมียนมาร์ที่ได้เข้ากิจกรรม โดยใช้ชุดกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคมีความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ที่เป็นเช่นนี้ เพราะชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคที่สร้างขึ้น ได้ทำการสร้างอย่างถูกต้องตามกระบวนการตามที่สมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2545, น. 48) ได้กล่าวไว้คือ “ERGA” ได้แก่ ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) มีการสร้างชุดกิจกรรมได้ตรงตามกลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มนักเรียนที่เป็นเด็กประถมศึกษาและเป็นนักเรียนเมียนมาร์ที่ต้องการพัฒนาด้านการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค ชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นมีการดึงดูดความสนใจ ชวนให้เรียนรู้ ทำให้นักเรียนมีความสนใจต่อกิจกรรม อีกทั้งกิจกรรมดังกล่าวได้นำแนวคิดของสตอลท์ (Stoltz) ด้านการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคที่เหมาะสมมาสร้างชุดกิจกรรมตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการพัฒนา จึงทำให้ชุดกิจกรรมดังกล่าวสามารถพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคได้เป็นอย่างดี ผลเช่นนี้จึงกล่าวได้ว่า การพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคสามารถพัฒนาได้โดยการใช้ชุดกิจกรรมที่มีคุณภาพ สอดคล้องกับการวิจัยของวิไลวรรณ อนันต์ตะ (2554) ซึ่งศึกษา “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่กับสื่อรูปภาพ เพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 โรงเรียนบ้านถ้ำ จังหวัดเชียงใหม่” พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่กับสื่อรูปภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม (2554) ซึ่งศึกษา “ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์คอมินิก กรุงเทพมหานคร” พบว่า 1) หลังการทดลองความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) หลังการทดลองความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับศิริลักษณ์ ละเอียดอ่อน (2552) ได้ศึกษา “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ” พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมี

ความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการใช้ชุดกิจกรรมที่มีคุณภาพ มีเนื้อหาเหมาะสมกับวัย มีการนำทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรม มีการดำเนินการสร้างที่ถูกต้อง มีการจัดสร้างให้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการพัฒนา เครื่องมือดังกล่าวยอมเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์สามารถนำมาพัฒนานักเรียนได้จริงและมีประสิทธิภาพ

2.2 นักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย มีความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ นักเรียนเมียนมาร์มีทักษะการแก้ปัญหาไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติที่กำหนดไว้ ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจาก ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่านักเรียนเมียนมาร์มีการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากชุดกิจกรรมแนะแนวฉบับนี้ เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ลงมือปฏิบัติ ทำให้มีประสบการณ์ตรงได้เรียนรู้การแก้ปัญหา ได้ทำการทดลองด้วยตนเอง รู้จักวางแผนการทำงาน เป็นวิธีที่ดีกว่าการอธิบาย และนักเรียนเมียนมาร์ได้นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ฝึกการคิดแก้ปัญหาอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ จึงทำให้สามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเองและเกิดความรู้ที่คงทน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการสร้างความรู้ (Constructionism) (กฤษณา คูหาเรืองรอง, 2553, น. 52-53) ที่มีสาระสำคัญว่า ความรู้ไม่ใช่เกิดจากผู้สอนเพียงอย่างเดียว แต่สามารถสร้างขึ้นได้โดยผู้เรียนเองได้ และการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีก็ต่อเมื่อผู้เรียนลงมือกระทำด้วยตัวเอง (Learning by doing) ซึ่งการลงมือทำนี้ไม่เพียงแต่ได้รับความรู้ใหม่ด้วยตนเองแล้ว แต่ยังสามารถเก็บข้อมูลของสิ่งแวดล้อมเข้าไปในโครงสร้างของสมองตนเอง ขณะเดียวกันก็สามารถนำความรู้เดิมที่มีอยู่ไปปรับให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของเอื้อกานต์ วรไพฑูรย์ (2550) เรื่อง “ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4” พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระดับหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของอมรฤทธิ์ กชกุล (2550) ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญ

ปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ” พบว่านักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียด มีความเครียดลดลง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียด มีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกใดๆ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับวัชรวรรณ พานิชเจริญ (2552) ได้ศึกษา “ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน” พบว่า วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะ ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลัง การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของชลกร กะสี (2554) เรื่อง “การประยุกต์ใช้แบบแผนการทดลองการวัดซ้ำเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคตามแนวคิดของโคเวย์ (Covey) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1” พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและ ฝ่าฟันอุปสรรคระหว่างการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของ นักเรียนเมียนมาร์สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการใช้ชุดกิจกรรม ชุดกิจกรรมดังกล่าวสามารถสร้าง องค์ความรู้ให้นักเรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเองและเกิดความรู้ที่คงทน ดังจะเห็นได้ จากเมื่อเวลาผ่านไป ผลจากการพัฒนาความสามารถดังกล่าวยังคงอยู่ แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือ ดังกล่าวย่อมเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์สามารถนำมาพัฒนานักเรียน ได้จริงและมีประสิทธิภาพ คงทน

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

3.1.1 การจัดสภาพแวดล้อมในห้องเรียน และการให้นักเรียนเป็นศูนย์กลาง การเรียนรู้เป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพราะนอกจากจะทำให้นักเรียนมีความสนใจในการที่จะเรียนรู้แล้ว ยังทำให้นักเรียนได้พยายามคิดวิเคราะห์ปัญหาด้วยตนเอง ทำให้การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นมีความคงทน

3.1.2 นักเรียนที่ไม่ค่อยกล้าแสดงออก หรือมีการแสดงความคิดเห็นน้อย ครูควรหาวิธีการกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น เพื่อให้ นักเรียนมีความมั่นใจในการกล้าแสดงออก โดยการใช้คำถามง่ายๆ ไม่ยาวจนเกินไป ใช้คำถามแบบเปิด ให้นักเรียนมีอิสระในการตอบ ไม่มีถูกผิด และพูดการชมเชยให้กำลังใจ

3.1.3 ครูควรเน้นให้การทำกิจกรรมดำเนินไปให้ครบทั้ง 4 ขั้นตอน เพื่อให้การเรียนรู้ครบสมบูรณ์ และเป็นระบบ

3.1.4 ครูที่จะนำชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคไปใช้ ควรมีการศึกษาคู่มือ วิธีการใช้ เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม เพื่อให้การเข้ากิจกรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ราบรื่น

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาในนักเรียนเมียนมาร์ที่ศึกษาในชั้นที่แตกต่างกัน เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นระหว่างช่วงวัย

3.2.2 ควรมีการศึกษาจำแนกตามภูมิภาคหลังของนักเรียนที่มีความแตกต่างกัน เช่น แยกระหว่างเพศ รายได้ครอบครัว การเลี้ยงดูของบิดามารดา เพื่อดูความสัมพันธ์ที่อาจมีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค

3.2.3 ควรมีการเพิ่มชุดกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ ให้เหมาะสมกับกับช่วงวัยที่ต้องการศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนสนใจต่อกิจกรรม เป็นการสร้างความต้องการเรียนรู้

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *คู่มือการบริหารจัดการแนะแนว*. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2546). *แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน*. กรุงเทพฯ: ครูสภา.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กฤษฎา คูหาเรื่องรอง. (2553). *การเปรียบเทียบความสามารถในการคิดแก้ปัญหาและเจตคติต่อวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างการจัดการเรียนรู้แบบแนวโครงการแบบวัฏจักรการเรียนรู้*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, พระนครศรีอยุธยา.
- กัลยดา ถนอมถิ่น. (2553). *การศึกษาและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการควบคุมตนเองด้านการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- ขัตติยา น้อยาทอง. (2551). *การศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัฐบาลในเขตกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- จารุวรรณ ค้วงแสง. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- จินตนา บัวเผียน. (2550). *ผลการฝึกเพื่อพัฒนาความเชื่อในการควบคุมสาเหตุและผลการกระทำของตน ของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

- จิรัฐดา แก้วประเสริฐ. (2556). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวความคิดมนุษย์นิยมเพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนหลวงพ่อบ้านคลองด่านอนุสรณ์ จังหวัดสมุทรปราการ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ชลกร กะสี. (2554). การประยุกต์ใช้แบบแผนการทดลองการวัดซ้ำเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคตามแนวคิดของโคเวีย (Covey) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, นนทบุรี.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2541). กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน. กรุงเทพฯ: วิทยาพัฒนา.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2545). เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีการศึกษา. หน่วยที่ 1-5. กรุงเทพฯ: สำนักเทคโนโลยีทางการศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- तालทิพย์ ทองคุปต์. (2555). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนครราชสีมา ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยทักษิณ, สงขลา.
- ดวงฤดี ภูพลอย. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพมิติสร้างสรรค์ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค กับการรับรู้ความสำเร็จในอาชีพของพนักงานระดับปฏิบัติการ ในภาควิชาอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ทิตนา เขมมณี. (2545). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: นิชินแอดเวอร์ซิงกรุ๊ป.
- นพมาศ คงมิสุข. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสูจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

- นิตยา กฤษเจริญ. (2550). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่างเพื่อพัฒนาการประหยัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุณวิทยา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- นิธิกา อาจฤทธิ. (2559, เมษายน). ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคกับผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต. บทความการประชุมวิชาการระดับชาติมหาวิทยาลัยรังสิต, มหาวิทยาลัยรังสิต กรุงเทพฯ.
- นันทิยา วชิรลาภไพบูลย์. (2547). การเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยการเรียนรู้พฤติกรรมการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ปราณี เดชบุญ. (2546). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุญเหลือวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครราชสีมา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- เป็นไท เทวินทร์. (2556). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสันป่าสัก จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พรสวรรค์ ภัทรบรรพต. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มด้อยโอกาสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนประจักษ์นคราห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พัตราภรณ์ กล้าหาญ. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ความผูกพันในวิชาชีพกับความสำเร็จในวิชาชีพของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์ เขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

- ภักดีภูษิต สมพงษ์ธรรม. (2551). การเปรียบเทียบคุณภาพของแบบวัดความสามารถในการเผชิญและ
 ฟื้นฝ่าอุปสรรคตามทฤษฎีของสโคลซ์ระหว่างมาตรฐานค่ากับแบบวัดชนิด
 สถานการณ์การประยุกต์ ใช้ทฤษฎีการตอบสนองข้อสอบแบบพหุภาค. (วิทยานิพนธ์
 ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- มณฑนา บรรพสุทธิ. (2553). การพัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทักษะชีวิต ของนักเรียน
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
 ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- มิริยม ชันสุวรรณ. (2545). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมของ
 นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี.
 (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- วิทยา นาควัชระ. (2544). วิธีเลี้ยงลูกให้เก่งดีมีสุข (IQ EQ MQ AQ). กรุงเทพฯ: Good book.
- วิไลวรรณ อนันต์๊ะ. (2554). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่กับสื่อรูปภาพ เพื่อพัฒนาทักษะ
 การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 โรงเรียนบ้านถ้ำ จังหวัด
 เชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช).
- วัชรวรรณ พานิชเจริญ. (2552). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเผชิญ
 ปัญหาของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
 ศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- วัฒนา ปัดถาวโร. (2552). กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า
 อุปสรรค (AQ) ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัด
 ขอนแก่น. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 32(2), 95.
- สมร ทองดี และปราณี งามสุด. (2545). แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน *ประมวลสาระ
 ชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว*. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม. (2554). ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนต่อความสามารถในการเผชิญและ
 ฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก
 กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

- สุภาวดี ทศน์. (2556). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการคุณธรรมในระดับชั้น 5 ที่มีต่อการพัฒนา ความเชื่อตรงของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมุทาคาหาร จังหวัดมุกดาหาร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สุธีรา นิมนต์นิวัฒน์. (2553). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิลแมนนิส และการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สายพิณ ช่างไม้. (2544). ผลการใช้ชุดแนะแนวและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชาวเขา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ศิริพันธ์ ก้อนแปง. (2556). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการพัฒนาพฤติกรรมตามพรหมวิหาร 4 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านเหล่า จังหวัดพะเยา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ศิริลักษณ์ ละเอียดอ่อน. (2552). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2545). เทคนิคสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ บুক เซนเตอร์.
- อมรฤทธิ์ คชกุล. (2550). การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- อารี พันธุ์มณี. (2546). พ่อ แม่ ที่ลูกอยากได้. กรุงเทพฯ: ไชโย.
- อังคณา เมตุลา. (2546). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสราญราษฎร์รังสฤษฎ์ จังหวัดนครพนม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

- เอื้อกานต์ วรไพฑูรย์. (2550). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต "ไม่" ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- Gearym Online, (2000). การพัฒนาความสามารถการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค. สืบค้นจาก <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=reindear5&month=15-04-2009&group=3&gblog=5>.
- Lazaro,C.&Antonette,R. (2004). *Adversity Quotient and the Performance Level of selected Middle Managers of the Different Department of the City of Manila as Revealed by 360-degree feedback system*. For Presentation in the Special Session Seoul (Korea).
- McColman, James Westley. (1975). Relationship between the Use of Learning Activity Packages, Group Activity and the Preference of Student toward the Social Study Course. *Dissertation Abstract International*, 31(1), 109-A.
- Reunion, E.Bruce. (1975). Learning Packages Versus Conventional Methods of Instruction. *Dissertation Abstracts International*, 33, 492-A.
- Seligman M.E.P., Kaslow, N.J., Alloy, L.,B., Peterson, C., Tanenbaum, R. L, & Abramson, L. Y. (1984). Attributional Style and depressive symptoms among Children. *Journal of Abnormal Psychology*, 93(2), 236-238.
- Stoltz, P.G. (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. New York: John Wiley & sons



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

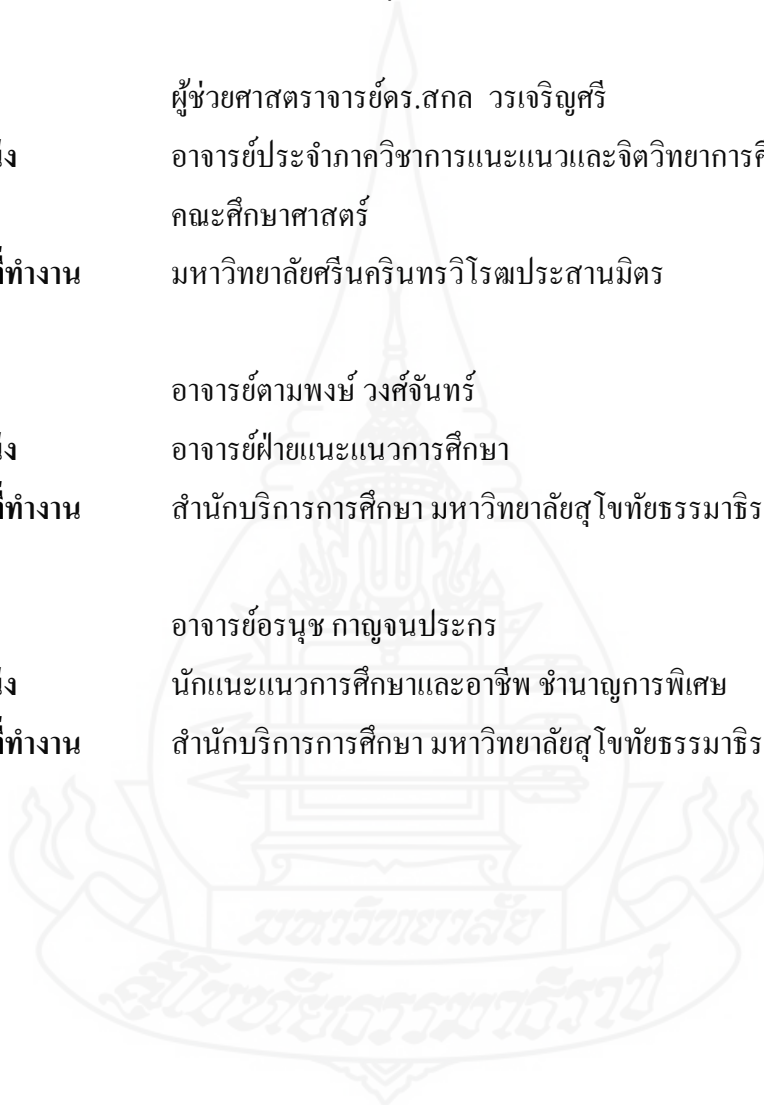


ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ชื่อ อาจารย์ธนะดี สุริยะจันทร์หอม
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
2. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.สกล วรเจริญศรี
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
3. ชื่อ อาจารย์ตามพงษ์ วงศ์จันทร์
ตำแหน่ง อาจารย์ฝ่ายแนะแนวการศึกษา
สถานที่ทำงาน สำนักบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
4. ชื่อ อาจารย์อรนุช กาญจนประกร
ตำแหน่ง นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ ชำนาญการพิเศษ
สถานที่ทำงาน สำนักบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช





ภาคผนวก ข

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค

โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค

ลำดับที่ ของกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค/วิธีการ
ปฐมนิเทศ			
1	“ยินดีที่ได้รู้จัก”	เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จแล้ว 1. นักเรียนเห็นความสำคัญและสามารถสรุปความสำคัญของการมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนได้ 2. นักเรียนสามารถแสดงความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้ 3. นักเรียนมีความสนใจที่จะทำกิจกรรมอื่นต่อ	- การอภิปราย - การฝึกการมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน
องค์ประกอบที่ 1 ด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control : C)			
2	“จะอย่างไร”	เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จแล้ว 1. นักเรียนสามารถบอกสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ 2. นักเรียนสามารถแก้ไขสถานการณ์จำลองในใบงานได้อย่างรวดเร็ว และเกิดประโยชน์มากที่สุด	- การอภิปราย - การฝึกการมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน - ฝึกการกล้าแสดงออก - ฝึกทักษะการคิด การแก้ปัญหาเป็นกระบวนการกลุ่ม
3	“ไฟไหม้”	เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จแล้ว 1. นักเรียนสามารถแยกแยะระดับของปัญหาได้ 2. เมื่อนักเรียนไม่สามารถแก้ปัญหา นักเรียนสามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นได้ 3. นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	- การคิดวิเคราะห์ - การอภิปราย - การแสดงบทบาทสมมุติ

ลำดับที่ ของกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค/วิธีการ
4	“พลิกแพลง แก้ปัญหา”	เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จแล้ว 1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการ แก้ปัญหาที่หลากหลาย 2. นักเรียนสามารถเลือกวิธีการ แก้ปัญหาที่ดีที่สุดได้ 3. นักเรียนสามารถหาข้อบกพร่องของ ตนเองหลังจากแก้ไขปัญหา และ สามารถทำให้ข้อบกพร่องนั้นลดลง ได้	- การคิดวิเคราะห์ - การอภิปราย - การแก้ปัญหาเป็น กลุ่ม - เรียนรู้จากการเล่น
องค์ประกอบที่ 2 ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและด้านการยอมรับผลของการกระทำของ ตนเอง (Origin and Ownership)			
5	“ทางเลือก ของค่าย”	เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จแล้ว 1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการ แก้ปัญหาได้หลากหลาย 2. นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นของ ตนเองกับผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม 3. นักเรียนบอกข้อดีของการรับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น	- การคิดวิเคราะห์ - การอภิปราย - คิดวิเคราะห์ปัญหา
6	“หนังสือหาย”	เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จแล้ว 1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ต้นตอของ ปัญหาได้ 2. นักเรียนเห็นข้อดีของยอมรับความ คิดเห็นของผู้อื่น 3. นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์ถึงผล ของการกระทำที่อาจตามมาได้	- การคิดวิเคราะห์ - การอภิปราย - แสดงบทบาท สมมุติ

ลำดับที่ ของกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค/วิธีการ
7	“ผลลัพธ์ที่ตามมา”	เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จแล้ว 1. นักเรียนสามารถบอกผลของการกระทำที่เกิดขึ้น 2. นักเรียนสามารถคิดก่อนทำ 3. นักเรียนสามารถเชื่อมโยงสถานการณ์ดังกล่าวมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	- การคิดวิเคราะห์ - การอภิปราย - เชื่อมโยง สถานการณ์
8	“ผ่านไปด้วยกัน”	เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จแล้ว 1. นักเรียนสามารถบอกได้ว่าปัญหาใดมีความง่ายระดับใด นักเรียนสามารถผ่านพ้นปัญหาเหล่านั้นได้หรือไม่ 2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์หาวิธีการแก้ปัญหาได้หลากหลายวิธี 3. นักเรียนสามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดได้	- การคิดวิเคราะห์ - การอภิปราย - เชื่อมโยง สถานการณ์
องค์ประกอบที่ 3 ด้านการรับรู้ถึงระดับของอุปสรรค (Reach : R)			
9	“เหรียญในแก้ว”	เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จแล้ว 1. นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์สามารถคิดหาวิธีการแก้ปัญหาได้หลายวิธี 2. นักเรียนบอกวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ ได้โดยสิ่งที่ตัดสินใจนั้นเป็นสิ่งที่เกิดผลที่ดีมากที่สุด	- การคิดวิเคราะห์ - การอภิปราย - คิดวิเคราะห์ปัญหา - เรียนรู้จากการเล่น
10	“ใกล้หรือไกล”	เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จแล้ว 1. นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์สามารถคิดหาวิธีการแก้ปัญหาได้ 2. นักเรียนบอกวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ ได้โดยสิ่งที่ตัดสินใจนั้นเป็นสิ่งที่เกิดผลดีมากที่สุด	- การคิดวิเคราะห์ - การอภิปราย - คิดวิเคราะห์ปัญหา

ลำดับที่ ของกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค/วิธีการ
องค์ประกอบที่ 4 ด้านความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance : E)			
11	“ฉันชนะปัญหา ได้”	เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จแล้ว 1. นักเรียนรู้จักความอดทนในการ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ 2. นักเรียนสามารถเชื่อมโยงอดทนต่อ ปัญหาโดยใช้ความร่วมมือของกลุ่ม ทำให้งานสำเร็จ	- การคิดวิเคราะห์ - การอภิปราย - คิดวิเคราะห์ปัญหา
12	“เกมส์ต่อโดมิโน”	เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จแล้ว 1. นักเรียนเรียนมีสมาธิ และสติในการ แก้ไขปัญหา 2. นักเรียนสามารถเชื่อมโยงอดทนต่อ ปัญหาโดยใช้ความร่วมมือของกลุ่ม ทำให้งานสำเร็จ	- การใช้สมาธิ - การใช้ความอดทน - การอยู่ร่วมกับ ผู้อื่น
ปัจฉิมนิเทศ			
13	“สิ่งที่อยากบอก”	เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จแล้ว 1. นักเรียนสามารถคิดรวบยอดผลของ การเข้าร่วมกิจกรรมได้ 2. นักเรียนสามารถนำความรู้ดังกล่าว ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	- การคิดวิเคราะห์ - การร่วมกัน อภิปรายสรุป

กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม “ยินดีที่ได้รู้จัก”

เวลา 1 ชั่วโมง

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประถมศึกษาตอนปลาย

ขนาดของกลุ่มประชากร 30 คน

แนวคิด

การปฐมนิเทศเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน อีกทั้งการชี้แจงเป้าหมายของการจัดกิจกรรมทั้งหมด และข้อตกลงต่างๆ ในการร่วมกิจกรรมจะช่วยให้การเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข มีบรรยากาศที่ดีและประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนเห็นความสำคัญและสามารถสรุปความสำคัญของการมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนได้
2. นักเรียนสามารถแสดงความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้
3. นักเรียนมีความสนใจที่จะทำกิจกรรมอื่นต่อ

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลง “สวัสดี” และแสดงการไหว้กับเพื่อนเพื่อทักทายกัน
- 1.2 ครูแจ้งเป้าหมายของการทำกิจกรรมแนะแนว ข้อตกลงต่าง ๆ และนัดหมายในการร่วมกิจกรรม
- 1.3 ครูแจกกระดาษรูปต่าง ๆ แก่นักเรียนคนละ 1 แผ่น
- 1.4 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม โดยให้นักเรียนนับเลข 1-6 นักเรียนที่นับหมายเลขเดียวกัน ไปอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม
- 1.5 ให้นักเรียนถามชื่อ ชื่อเล่น สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ไม่ชอบ ของเพื่อนในกลุ่ม โดยการจดบันทึกในกระดาษที่แจก และพยายามจำ
- 1.6 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มพูด แข่งขันการจดจำลักษณะของเพื่อน ๆ ภายในกลุ่ม โดยไม่อ่านในกระดาษที่จด

1.7 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มที่สามารถจดจำเพื่อนในกลุ่มได้ครบ สมบูรณ์มากที่สุด พร้อมทั้งกล่าวชมเชย

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ครูให้นักเรียนภายในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่ากิจกรรมดังกล่าวมีประโยชน์อย่างไร

2.2 ให้นักเรียนร่วมความคิดเห็นภายในกลุ่มเกี่ยวกับประโยชน์ของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และโทษของการไม่สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นเลย

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ให้นักเรียนส่งตัวแทนพูดสรุปความคิดเห็นของกลุ่มให้เพื่อนภายในห้องฟัง

3.2 ครูสรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพในห้องเรียน

3.3 ครูอธิบายความหมายของคำว่าสัมพันธภาพ และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันรวมทั้งประโยชน์ของการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และโทษของการไม่สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความคิดรวบยอดในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. เพลงสวัสดี
2. ใบความรู้เรื่อง สัมพันธภาพที่ดี
3. กระดาษเปล่า จำนวน A4 30 แผ่น

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์โดย

1. สังเกตความสนใจต่อกิจกรรมของนักเรียน
2. การร่วมแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
3. การนำไปใช้ได้จริงของนักเรียน

เพลง “สวัสดี”

สวัสดี สวัสดี วันนี้เรามาพบกัน
เจอกับฉัน พบกันสวัสดี

ที่มา : www.gotoknow.rg



ใบความรู้ เรื่อง สัมพันธภาพที่ดี

การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ พัฒนาการทางสังคมและความคิดความเข้าใจของบุคคล พัฒนาขึ้นจากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เอกลักษณะของแต่ละบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การค้นพบความหมายของชีวิตและสุขภาพจิต ล้วนได้รับผลกระทบจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

มนุษย์แต่ละคนถูกหล่อหลอมจากประสบการณ์ให้มีความคิด ความเชื่อ ทักษะคติ และค่านิยม ที่แตกต่างกัน ดังนั้นการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างคน 2 คน จึงต้องอาศัยความเข้าใจถึงปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผล ต่อสัมพันธภาพที่มีระหว่างกัน เพื่อบุคคลทั้งสองฝ่ายจะได้ประสบความสำเร็จใน การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

คุณค่าของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

บุคคลเรียนรู้จักตนเองได้จากการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น จากสัมพันธภาพนี้ บุคคลจะได้รู้จุดเด่น และจุดด้อยของตนเอง รู้และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งเรียนรู้ความเป็นจริงของโลก โดยสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคลจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปโดยไม่บิดเบือน มีการยอมรับและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็นจริง ดังนั้นสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล จึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำบุคคล ไปสู่ การพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง การมีความรู้สึกว่ามีชีวิตที่มีความหมาย และมีคุณค่า และการมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถพัฒนาตนให้ไปถึงศักยภาพสูงสุดของตนได้ แต่บุคคลที่ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ จะรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย และนำไปสู่ความรู้สึกซึมเศร้า และท้อแท้ในชีวิต และการมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น พฤติกรรมแยกตัวจากสังคม การติดยาเสพติด เป็นต้น

การสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจะเกิดบรรลุมผล ได้ ต้องอาศัยคุณลักษณะที่สำคัญของบุคคลในการยอมรับและส่งเสริมซึ่งกันและกัน และนอกจากนี้ ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น อันได้แก่ การเปิดเผยตนเอง การไว้วางใจซึ่งกันและกัน และการสื่อสารความเข้าใจ

คุณลักษณะสำคัญของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship or Rapport)

ความสัมพันธ์ระหว่าง คน 2 คน จะเป็นสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ต้องอาศัยคุณลักษณะภายในหรือทัศนคติของบุคคลที่สำคัญบางประการ ได้แก่ การยอมรับและให้เกียรติ หมายถึง การยอมรับลักษณะส่วนตัวหรือลักษณะเฉพาะของบุคคลตามที่เขาเป็น ให้เกียรติและเคารพในคุณค่าของบุคคล มีความเป็นมิตร และความอบอุ่นใจแก่ผู้อื่น

การเข้าใจสาระและความรู้สึก หมายถึง การเข้าใจในเนื้อหาสาระของสิ่งที่สื่อสารระหว่างกัน และเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่นเสมือนเราเป็นตัวเขา ซึ่งในสัมพันธภาพที่ขาดความเข้าใจ ความรู้สึกซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพนั้นไม่สามารถดำเนินไปถึงขั้นที่ลึกซึ้งได้

การจริงใจ หมายถึง การไม่เสแสร้งในการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และทัศนคติของตนเอง

คุณลักษณะของบุคคล 3 ประการนี้ จะส่งผลต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้มากน้อยเพียงใดนั้น ไม่ใช่เพียงแต่มีคุณลักษณะเช่นนี้อยู่ภายในเท่านั้น สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือความสามารถในการสื่อ หรือแสดงออกถึงคุณลักษณะเหล่านี้ออกมาให้ผู้อื่นรับรู้ด้วย ซึ่งความสามารถในการแสดงออก หรือการสื่อสารให้ผู้อื่นทราบถึงคุณลักษณะสำคัญเหล่านี้ เรียกว่าทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็น

สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ บางคู่เกิดขึ้นเป็นแค่เพียงความรู้สึก บางคู่เป็นความสนิทสนม กลายเป็นเพื่อนรัก คู่รัก หรือคู่สมรส บางคู่สัมพันธภาพมีอันต้องสิ้นสุดลงด้วยความเบื่อหน่ายหรือทุกข์ใจ ซึ่งสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจะเริ่มต้นและดำเนินไปอย่างลึกซึ้งหรือมีอันต้องสิ้นสุดลงนั้น ขึ้นกับทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน

การเริ่มต้นของสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จนสัมพันธภาพนั้นได้พัฒนาต่อไปเป็นความแน่นแฟ้นลึกซึ้ง และรักษาให้สัมพันธภาพอันดีนี้ยั่งยืนตลอดไป ไม่ใช่เรื่องง่าย หากแต่จะต้องอาศัยทักษะที่สำคัญหลายประการด้วยกัน ซึ่งทักษะแห่งการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนี้ มิใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้เอง แต่จะต้องอาศัยการฝึกฝนหรือฝึกหัด ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์

มิตรภาพจะก่อเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเวลา ความพยายาม และทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อาจเป็นไปได้ใน 3 รูปแบบ คือ

รูปแบบที่ 1 เป็นรูปแบบที่ง่ายที่สุด คือ การรอคอยให้ผู้อื่นก้าวเข้ามาผูกมิตรด้วย

รูปแบบที่ 2 เป็นรูปแบบที่ยากขึ้น คือการขอให้ใครสักคนเป็นเพื่อนด้วย ซึ่งเรามักจะรู้สึกเสียดต่อการถูกปฏิเสธ

รูปแบบที่ 3 เป็นรูปแบบในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ด้วยการให้มิตรภาพแก่ผู้อื่น ซึ่งความสัมพันธ์ของบุคคลในระยะยาว การสร้างสัมพันธภาพรูปแบบนี้ให้ผลที่แน่นอนที่สุด

ดังที่ David W. Johnson (1997) กล่าวว่า

ถ้าท่านต้องการเพื่อน จงเป็นเพื่อนของผู้อื่น

ถ้าท่านต้องการความหวังใจ จงให้ความหวังใจแก่ผู้อื่น

ถ้าท่านต้องการคำปลอบโยน จงให้คำปลอบโยนแก่ผู้อื่น

ที่มา: จีน แบร์รี่. คู่มือการฝึกทักษะให้การปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

สามารถสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนได้มีดังนี้

1. มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ



ที่มา : <http://cherwsp.blogspot.com/>

2. มีระเบียบวินัยในตนเอง



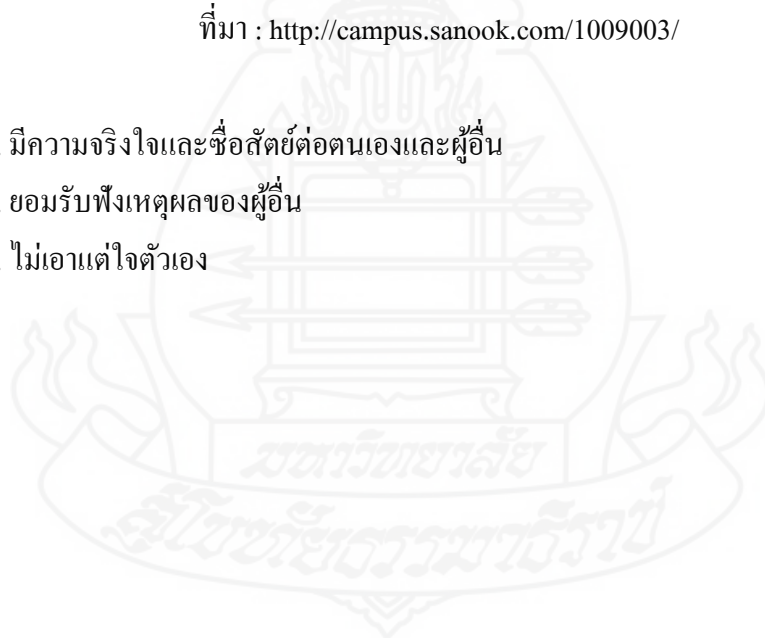
ที่มา : <https://www.premiumworldtour.info/content/respect>

3. เป็นคนที่มีความเกรงใจต่อผู้อื่น
4. มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่
5. พุดจาไพอเราะ
6. ไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ทำร้ายผู้อื่น



ที่มา : <http://campus.sanook.com/1009003/>

7. มีความจริงใจและซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น
8. ยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่น
9. ไม่เอาแต่ใจตัวเอง



กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม “จะอย่างไร”

เวลา 1 ชั่วโมง

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประถมศึกษาตอนปลาย

ขนาดของกลุ่มประชากร 30 คน

แนวคิด

เมื่อเจอสถานการณ์ที่คับขัน บุคคลจะรับรู้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว และพยายามแก้ไขสถานการณ์เหล่านั้น ด้วยตนเอง เป็นความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคและปัญหา

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้
2. นักเรียนสามารถแก้ไขสถานการณ์จำลองในใบงานได้อย่างรวดเร็ว และเกิดประโยชน์มากที่สุด

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม โดยให้นักเรียนจับฉลากสามสี ได้แก่ สีแดง สีน้ำเงิน สีเหลือง
- 1.2 ให้นักเรียนที่ได้ฉลากสีเดียวกัน มาอยู่รวมตัวกัน
- 1.3 แจกกระดาษใบงานสีตามกลุ่มที่นักเรียนได้รับ กลุ่มละ 1 แผ่น ให้นักเรียนเขียนรวบรวมความคิดเรื่องจะทำอย่างไรเมื่อเกิดสถานการณ์ตามที่กำหนด

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

- 2.1 ครูให้นักเรียนในกลุ่มส่งตัวแทน นำเสนอความคิดเห็นของกลุ่ม
- 2.2 ครูและนักเรียนภายในชั้นเรียนร่วมกันวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงของกลุ่มเพื่อน
- 2.3 ครูเขียนสรุปความคิดเห็นของนักเรียนภายในชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูสรุปสถานการณ์ที่ 3 สถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามใบงาน ซึ่งจะเห็นได้ว่าสถานการณ์ที่ยกมาทั้ง 3 สถานการณ์นั้นเป็นสถานการณ์ที่สามารถเกิดได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดมาก่อน การที่เราจะสามารถแก้ไขปัญหาสถานการณ์เฉพาะหน้าได้คตินั้น นอกจากการมี

สติแล้ว การเรียนรู้ประสบการณ์จากผู้อื่นก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ทำให้เมื่อเจอเหตุการณ์เหล่านั้น เราจะสามารถเลือกวิธีการที่ดีที่สุดได้

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

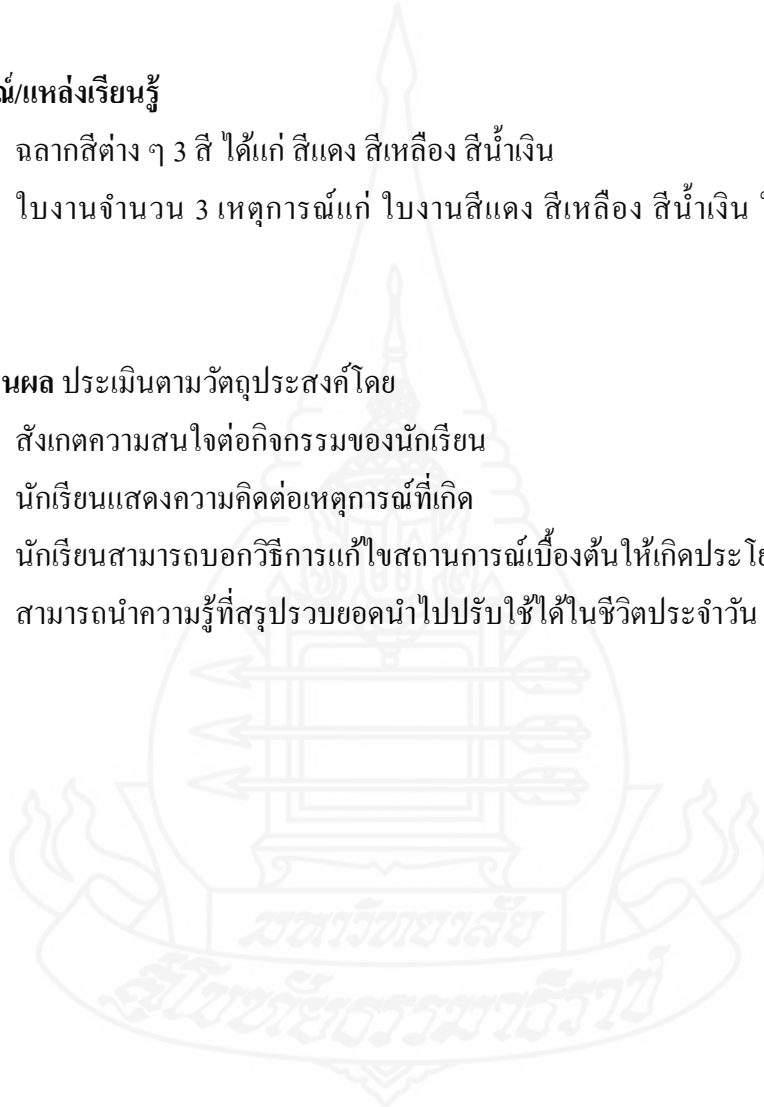
ครูและนักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์การนำความคิดดังกล่าวไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. ฉลากสีต่าง ๆ 3 สี ได้แก่ สีแดง สีเหลือง สีนํ้าเงิน
2. ใบงานจำนวน 3 เหตุการณ์แก่ ใบงานสีแดง สีเหลือง สีนํ้าเงิน ในหัวข้อเรื่องจะทำอย่างไร

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์โดย

1. สังเกตความสนใจต่อกิจกรรมของนักเรียน
2. นักเรียนแสดงความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิด
3. นักเรียนสามารถบอกวิธีการแก้ไขสถานการณ์เบื้องต้นให้เกิดประโยชน์มากที่สุดได้
4. สามารถนำความรู้ที่สรุปรวบรวมขอคนนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน



กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม “ไฟไหม้”

เวลา 1 ชั่วโมง

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประถมศึกษาตอนปลาย

ขนาดของกลุ่มประชากร 30 คน

แนวคิด

ปัญหาที่มีหลายระดับ เมื่อเราเจอปัญหาที่ยากเกินกว่าที่เราจะแก้ได้ เราสมควรที่จะหาบุคคลที่มีวุฒิภาวะมากกว่า มีประสบการณ์ หรือมีความรู้มากกว่ามาช่วยแก้ปัญหา

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถแยกแยะระดับของปัญหาได้
2. เมื่อนักเรียนไม่สามารถแก้ปัญหา นักเรียนสามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นได้
3. นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ครูเล่าเรื่องการเกิดไฟไหม้ให้นักเรียนฟัง พร้อมให้ดูรูปภาพประกอบ
- 1.2 ครูถามนักเรียนว่าคิดอย่างไรกับเรื่องที่ครูเล่า

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาที่นักเรียนพบเจอทั้งในชีวิตจริง และที่เป็นข่าว พร้อมทั้งชวนนักเรียนพูดคุยในแต่ละประเด็นว่าสถานการณ์แบบใดที่ควรจัดการเอง สถานการณ์ใดควรขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

2.2 ครูชวนนักเรียนพูดคุยถึงบุคคลที่นักเรียนควรขอความช่วยเหลือ โดยครูยกตัวอย่างสถานการณ์ให้นักเรียนได้คิด เช่น นักเรียนเจอสถานการณ์ไฟไหม้ควรแก้ไขปัญหาคด้วยตนเองหรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น อย่างไร

- 2.3 ครูเขียนสรุปความคิดเห็นของนักเรียนภายในชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูสรุป จากกิจกรรมที่เราได้ทำลงไปเมื่อสักครู่นี้ นักเรียนจะพบว่าในชีวิตของเรานั้น ทุกคนต่างพบเจอปัญหาที่แตกต่างกัน เพราะฉะนั้นเมื่อนักเรียนเจอปัญหาสิ่งที่นักเรียนควรทำคือมี

สติ คิดว่าปัญหานั้นเราควรจะหาวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างไร หรือถ้าคิดว่าเกินความสามารถของนักเรียนก็สามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างได้

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

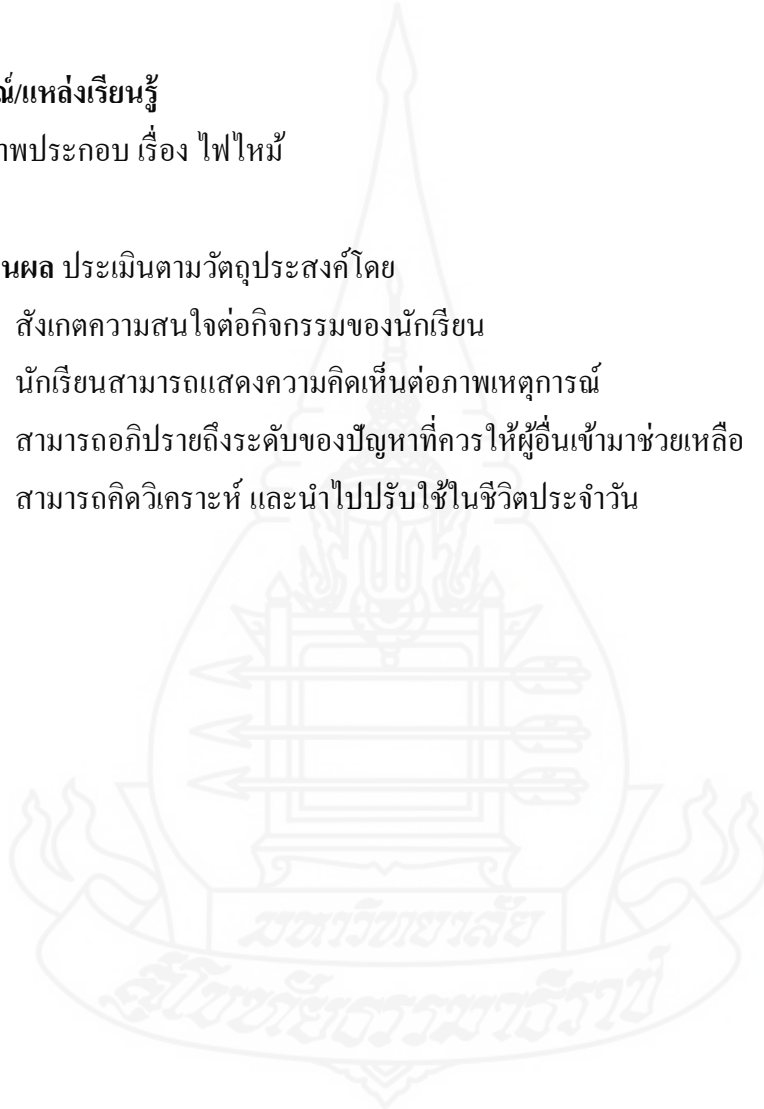
ครูและนักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์การนำความคิดดังกล่าวไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

ภาพประกอบ เรื่อง ไฟไหม้

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์โดย

1. สังเกตความสนใจต่อกิจกรรมของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นต่อภาพเหตุการณ์
3. สามารถอภิปรายถึงระดับของปัญหาที่ควรให้ผู้อื่นเข้ามาช่วยเหลือ
4. สามารถคิดวิเคราะห์ และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน



ภาพประกอบ
เรื่อง ไฟไหม้



ที่มา : <http://media.krobkruakao.com/media/imagerelated/2017/03/relate181887.jpg>



กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม “พลิกเพลงแก้ปัญหา”

เวลา 1 ชั่วโมง

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประถมศึกษาตอนปลาย

ขนาดของกลุ่มประชากร 30 คน

แนวคิด

มนุษย์เราจะเผชิญกับปัญหาตลอดเวลา ไม่ว่าจะปัญหาเล็กหรือปัญหาใหญ่ แต่บางคนไม่สู้กับปัญหา พากันทอดถอนใจยอมแพ้ง่ายๆ กับปัญหา หนักเข้าถึงกับฆ่าตัวตายก็มีเราต้องคิดเสมอว่า **ปัญหา มีไว้ให้แก้ ไม่ใช่มีไว้ให้ลุ่ม !!**

เมื่อมีปัญหากเกิดขึ้น ควรมองปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นให้ละเอียด คูผลเสียและผลกระทบที่เกิดขึ้น ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ให้รอบด้าน หาสาเหตุ ของปัญหานั้นว่าเกิดจากสิ่งใด

วิธีแก้ไขมีทางเลือกที่เป็นไปได้กี่วิธี แต่ละทางเลือกมีผลดีและผลเสียอย่างไร เมื่อดำเนินการแก้ไขปัญหาในวิธีที่เลือกแล้ว ก็ต้องมีการประเมินผลด้วย มีอุปสรรคขัดข้องอย่างไร จะต้องนำมาปรับปรุง การแก้ไขปัญหาในครั้งต่อไป

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการแก้ปัญหามากหลาย
2. นักเรียนสามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาคือดีที่สุดได้
3. นักเรียนสามารถหาข้อบกพร่องของตนเองหลังจากแก้ไขปัญหา และสามารถทำให้ข้อบกพร่องนั้นลดลงได้

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่ม โดยให้นักเรียนหญิงมีค่าเท่ากับเหรียญ 50 สตางค์ นักเรียนชายมีค่าเท่ากับเหรียญ 1 บาท รวมกลุ่มกันให้ได้จำนวนเงิน 5 บาท

1.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มยื่นจับมือหันหน้าเข้าหากันกันเป็นวงกลม โดยให้จดจำให้ได้ว่าเรากับมือกับใครบ้าง แล้วจับอย่างไร

1.3 เมื่อจับเสร็จให้ปล่อยมือออก แล้วครูให้นักเรียนสลับที่กัน หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนเอื้อมมือเข้าไปตรงกลาง ให้จับมือทั้ง 2 คนที่เราจับมือด้วย เมื่อสักครูให้เหมือนเดิมทุกอย่าง แต่เพียงการสลับที่กัน จนเกิดเหมือนปม

1.4 ให้ทำยังงี้ก็ได้ในการแก้ปม ออกแต่มีข้อห้ามอยู่ว่าห้ามมือหลุดออกจากกันและห้ามพลิกมือ ซึ่งอาจใช้เวลา ประมาณ 10 นาที

1.5 ถ้ามือหลุดออกจากกันหรือแก้ไม่ได้ ก็ให้มาเริ่มต้นกันใหม่ จับใหม่อีกครั้ง

1.6 กลุ่มไหนคลายปมออกได้เร็วที่สุดกลุ่มนั้นชนะ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ครูให้นักเรียนในกลุ่มที่คลายปมได้เร็วที่สุดบอกวิธีการ และกลุ่มถัดมา ว่ามีวิธีการเหมือนกันหรือไม่

2.2 ครูและนักเรียนภายในชั้นเรียนร่วมกันวิเคราะห์ว่านอกจากวิธีดังกล่าวมีวิธีการอื่นอีกหรือไม่

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการแก้ปัญหาเชื่อมโยงกับกิจกรรมการเล่นเฉลยการคลายปมที่มี และครูอธิบายถึงปัญหาที่คล้ายกับปมที่มีมือ เรามีวิธีการที่หลากหลายในการแก้ปัญหา แต่การแก้ไขปัญหาดังกล่าวต้องค่อยเป็นค่อยไป และการแก้ไขปัญหานั้นควรลองที่ละวิธีไม่ควรที่จะทำทุกวิธีในเวลาเดียวกัน การทำแบบนั้นย่อมจะทำให้ปัญหามีความยุ่งเหยิงมากยิ่งขึ้น

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูและนักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์การนำความคิดดังกล่าวไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. เพลงประกอบ เพิ่มความสนุกสนาน
2. ใบงาน ได้แก่ อารมณ์โกรธ เศร้า วิตกกังวล เครียด กลัว

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์โดย

1. สังเกตความสนใจต่อกิจกรรมของนักเรียน
2. นักเรียนรู้จักวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลาย
3. นักเรียนสามารถบอกวิธีการแก้ปัญหา และเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดได้
4. สามารถวิเคราะห์นำความรู้ที่สรุปรวบรวมอด นำข้อบกพร่องดังกล่าวมาปรับใช้เมื่อเจอปัญหา และนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม “ทางเลือกของตาย”

เวลา 1 ชั่วโมง

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประถมศึกษาตอนปลาย

ขนาดของกลุ่มประชากร 30 คน

แนวคิด

เรื่องบางเรื่องบางคนมองว่าไม่น่าจะเป็นปัญหา แต่บางคนมองว่าเรื่องเดียวกันนั้นคือปัญหา ต้องหาทางแก้ไข เหตุบางอย่างเป็นผลดีสำหรับคนบางกลุ่มหรือบางคน แต่เหตุเดียวกันนั้นเป็นร้าย ของอีกคนกลุ่มหนึ่ง นั่นเพราะเหตุนั้นต่างคนต่างมอง จึงมองเห็นคนละมุม เมื่อตั้งต้นของการมอง ปัญหาต่างกัน วิธีแก้ปัญหาก็ต่างกันไปด้วย แต่ถ้านั่งลงหันหน้าเข้าหากันปรึกษาหารือกันย่อม สามารถพิจารณาหาแนวทางในการแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น แทนที่จะเป็นต่างคนต่างแก้ ยิ่งแก้ยิ่งยุ่ง เหมือนกลุ่มค้าที่พันกันจนยุ่งที่หาดันและปลายไม่พบ

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการแก้ปัญหาได้หลากหลาย
2. นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองกับผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม
3. นักเรียนบอกข้อดีของการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม โดยรวมคำโฆษณา ให้ผู้นำเตรียมบัตรคำโดยเลือกเอาคำโฆษณาที่เด็ดๆ คั้นเคามาแบ่งออกเป็นคำๆ ตามจำนวนกลุ่มที่เราต้องการ เช่น แป๊ป / ซี่ / ดิ / ที / สุด / (5 คำ กลุ่มละ 5 คน) ให้รวมแป๊ปซี่สองขวดเข้าด้วยกัน

1.2 แจกใบงาน ทางเลือกของตาย ให้นักเรียนอ่าน โดยครูใช้เวลา 10 นาที (ปรับตามความเหมาะสม)

1.3 ให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุ และวิธีการแก้ไขโดยรวบรวมความคิดของกลุ่มลงกระดาษที่ครูจัดไว้ให้

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ครูให้นักเรียนในกลุ่มส่งตัวแทนออกมาพูดเกี่ยวกับสิ่งที่กลุ่มตนเองได้คิดวิเคราะห์ ให้เพื่อนๆ ในห้องฟัง

2.2 ครูและนักเรียนภายในชั้นเรียนร่วมกันวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับทางเลือกที่ทุกกลุ่มได้นำเสนอ ครูเขียนสรุปความคิดเห็นของนักเรียน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูสรุป ทางเลือกต่างๆ ที่นักเรียนได้นำเสนอ ผลดี-ผลเสียของการเลือกตัดสินใจ การมองปัญหาให้หลากหลาย เชื่อมโยงในชีวิตประจำวันของนักเรียนที่มีสิ่งต่างๆ มาช่วย เช่น โทรศัพท์ โฆษณา ของสวยงาม เงิน ซึ่งในกรณีของต่าย หากนักเรียนไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ควรปรึกษาผู้ที่สามารถให้คำปรึกษาได้ บุคคลที่ดีที่สุดคือ พ่อ-แม่ ที่ปรารถนาดีกับเราที่สุด

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูและนักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์การนำความคิดดังกล่าวไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

ใบงาน เรื่อง ทางเลือกของต่าย

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์โดย

1. สังเกตความสนใจต่อกิจกรรมของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุและวิธีแก้ไขปัญหา
3. สามารถกล้าแสดงออก และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
4. สามารถคิดวิเคราะห์และนำความคิดดังกล่าวนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

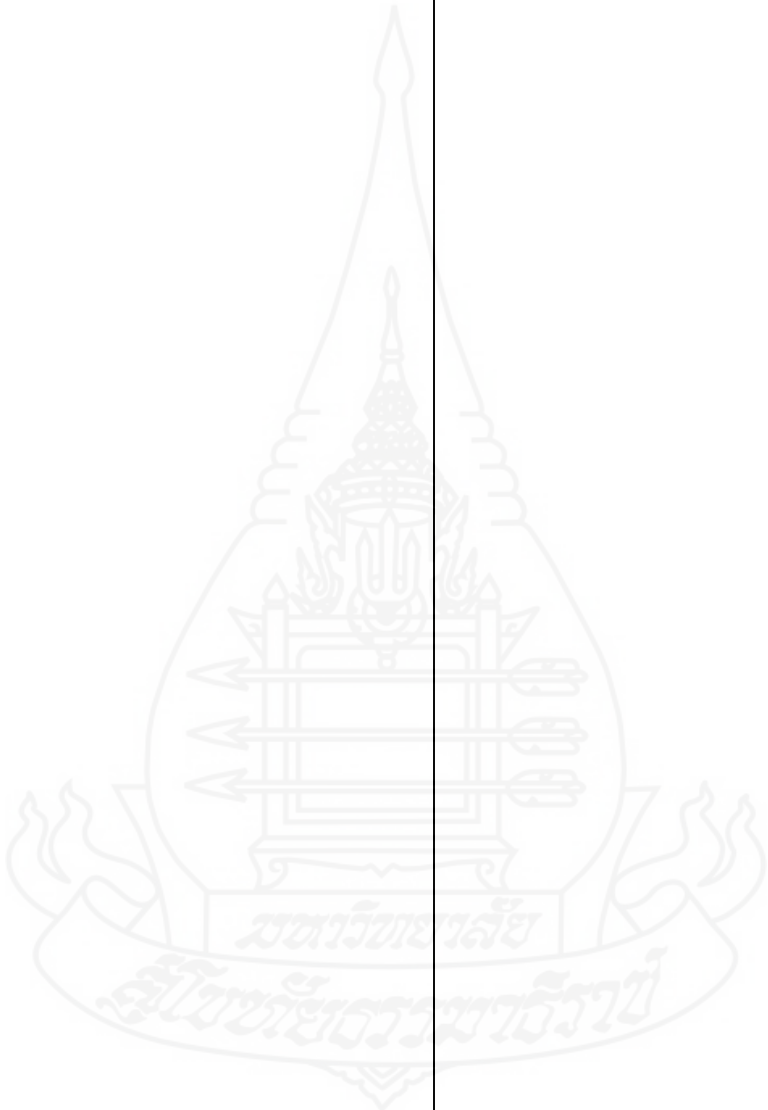
ใบงาน

เรื่อง ทางเลือกของค่าย

ค่ายเพิ่งเรียนจบม.ต้นจาก รร.ต่างจังหวัด และได้มีโอกาสมาเรียนต่อระดับอาชีวศึกษาใน กทม. โดยมาเช่าหอพักหญิงแห่งหนึ่งอยู่ ค่ายได้รู้จักจุ่มรุ่นพี่สถาบันเดียวกัน จุ่มมีเพื่อนชายสนิท คนนึงชื่ออ้อด วันหนึ่งจุ่มกับอ้อดชวนค่ายไปเที่ยววัดสี โก้เชคแห่งหนึ่งในย่านรัชดา ค่ายตื่นเต้นมากที่ จะได้ไปเที่ยว เพราะได้ยินชื่อของเขานี้มานานแล้ว จุ่มและอ้อดได้ทดลองให้ค่ายดื่มเหล้า จนเวลา ผ่านไป 2-3 ชม. ค่ายเริ่มเมาและสนุกสนานมากขึ้น จุ่มและอ้อดได้ทดลองเอาบุหรี่ให้ค่ายทดลองสูบ โดยที่ค่ายไม่ทราบว่าในบุหรี่นั้นมีอะไร ค่ายมาทราบทีหลังว่าบุหรี่นั้นมีสารเสพติดหนึ่งยัดใส่อยู่ โดยที่จุ่มและอ้อดจะเป็นคนจัดหามาให้ค่ายสูบเป็นประจำ จนในที่สุดค่ายก็รู้ว่าต้องการสูบบุหรี่ นั้นอย่างขาดไม่ได้ และมากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้การเรียนของค่ายตกต่ำ เงินทองที่บ้านส่งมาให้ไม่ พอใช้ ทำให้ค่ายมีปัญหาด้านการใช้จ่ายอย่างมาก จุ่มและอ้อดได้มาบอกกับค่ายว่ามีเสียกระเป๋าหนัก ต้องการเด็กสาวมานอนด้วยโดยให้ราคาอย่างงาม ถ้าค่ายอยากได้เงินให้มานอนกับเสีย



ใบงาน
เรื่อง ทางเลือกของค่าย

สาเหตุ	วิธีแก้ไข
	

ใบความรู้

เรื่อง ทางเลือกของตาย

กฎที่สำคัญที่สุดของมนุษย์คือ คุณจะ เป็น ใน สิ่ง ที่ คุณ คิด กฎข้อนี้เป็นหลักพื้นฐานทาง ศาสตร์ ปรัชญา อภิปรัชญา จิตวิทยา และความสำเร็จ

โลกภายนอกของคุณเป็นภาพสะท้อนของโลกภายในของคุณ ถ้าคุณเปลี่ยนวิธีคิด คุณจะ เปลี่ยนชีวิตของคุณ มีคนหลายพันคนถูกถามว่า เขาใช้เวลาส่วนใหญ่คิดถึงสิ่งใดมากที่สุด คนที่ ประสบความสำเร็จจะตอบเหมือนกัน เขาใช้เวลาส่วนใหญ่คิดถึงสิ่งที่เขาต้องการ และวิธีที่จะได้มัน มา ในทางตรงกันข้าม คนที่ไม่ประสบความสำเร็จและไม่มีความสุขจะคิดและพูดเกี่ยวกับ สิ่งที่เขา ไม่ต้องการ เขา คิดและพูดเกี่ยวกับปัญหา ความกังวลใจ และคนที่ไม่ชอบ แต่คุณต้องไม่เป็น เช่นนั้น

เมื่อคุณคิดและพูดอยู่เสมอเกี่ยวกับสิ่งที่คุณต้องการและวิธีที่จะได้มันมา วิธีคิดเช่นนี้จะ กลายเป็นนิสัยของคุณในไม่ช้า คุณจะคิดในแง่บวก มีใจมุ่งมั่น และสร้างสรรค์ คุณจะทำงานได้ อย่างมีประสิทธิภาพ คุณสมบัติที่สำคัญที่สุดที่คุณจะสร้างขึ้นเพื่อประสบ ความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ และมีความสุข คือ การมองโลกในแง่ดี โดยการคิดในทางที่ดี ตลอดเวลา คนที่มองโลกในแง่ดี มีวิธี จัดการกับชีวิตอยู่ 2 วิธี ซึ่งเป็นทัศนคติที่คุณสามารถ สร้างและปฏิบัติได้

วิธีแรก คนที่มองโลกในแง่ดีจะมองหาสิ่งที่ดีในทุกสถานการณ์ โดยเฉพาะเมื่อเขา พบกับ ความพ่ายแพ้และ อุปสรรคเขาคิด ในแง่บวกโดยการ มองหา สิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ใน ปัญหา และเขาจะพบ บางสิ่งอยู่เสมอ

วิธีที่สอง คนที่มองโลกในแง่ดีจะมองหาบทเรียนที่มีคุณค่าจากปัญหาหรือความ ยุ่งยากที่ เกิดขึ้น เขาเชื่อว่า ความล้มเหลวหรืออุปสรรค ที่เกิดขึ้น ชั่วคราวนั้นถูกส่งมาเพื่อสอนบางสิ่ง บางอย่าง แก่เขา

7 ขั้นตอนสู่การมีชีวิตที่ดี

1. **คิดถึงอนาคต** คนที่คิดเชิงบวกและมีความสุข เป็นคนที่ชอบคิดถึง พูด และมีมุมมองถึง อนาคตที่ชัดเจน และนำตื่นเต้นในสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับเขามากกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต

2. **คิดถึงเป้าหมาย** เมื่อเขาได้ฝันและจินตนาการเกี่ยวกับอนาคตในอุดมคติของเขาแล้ว เขา จะเขียน เป้าหมายที่ชัดเจน และวางแผนที่จะลงมือทำได้ทุกวัน เขาจะรวบรวมความสนใจและ พลังงานทั้งหมด และใช้ เป้าหมายเป็นตัวควบคุมอนาคต

3. **คิดถึงสิ่งดีเลิศ** เขาให้คำมั่นว่าจะทำทุกสิ่งอย่างดีเลิศ เพื่อที่จะเป็นส่วนหนึ่งของคน 10 เเปอร์เซ็นต์แรกใน หน่วยงานของเขา เขาจะกำหนดกลุ่มงานหลัก (Key result areas) และตั้งมาตรฐานสำหรับการกระทำที่ดีเลิศ ในทุกๆ ด้าน เขาจะทำงานกับตนเองทุกวันและไม่มีวันหยุดที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

4. **คิดถึงทางแก้ปัญหา** เขาจะคิดเกี่ยวกับวิธีแก้ปัญหาแทนที่จะเป็นตัวปัญหาเขาจะคิดถึงสิ่งที่ต้องทำแทนที่จะ คิดถึงคนที่ต้องถูกตำหนิ เขามีวิธีคิดในการปลดปล่อยความคิดสร้างสรรค์ของตนเองและของคนอื่นรอบๆ ตัว เขา เขามองเป้าหมายว่าเป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข และเขาเชื่อว่ามีทางแก้ปัญหาทุกอย่าง เพียงแต่รอการค้นพบ เท่านั้น

5. **คิดถึงผลที่ได้รับ** คนที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขจะชอบคิดถึงผลที่ได้รับ เขาจะวางแผนล่วงหน้า ในแต่ละวัน จากนั้นจะทำงานตามเป้าหมายนั้นซึ่งเป็นการใช้เวลาอย่างคุ้มค่าที่สุด เขาทำงานหนักและเป็นที่ รู้จักว่าเป็นคนที่มีผลงานมาก เขามีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมาก เขามีผลงานมากกว่า ก้าวหน้าเร็วกว่า และเขาอุทิศตนให้กับงานและ โลกของเขามากกว่า

6. **คิดถึงความก้าวหน้า** คนที่ประสบความสำเร็จสูงจะชอบคิดถึงความก้าวหน้า เขาจะอ่านหนังสือ ฟังเทปเพื่อ การศึกษา เข้าร่วมสัมมนาและอบรมในหลักสูตรเพิ่มเติมอยู่เสมอ เขาตั้งใจที่จะเป็นบุคคลแถวหน้าใน หน่วยงานของตน เขารู้ว่าอนาคตจะเป็นของคนที่มีความสามารถและคนที่รู้มากกว่าคู่แข่งของเขา เขารู้ว่ามีการ แข่งขันและเขาอยู่ในการแข่งขันนั้นด้วย เขาตั้งใจที่จะชนะ

7. **คิดถึงการกระทำ** คนที่ประสบความสำเร็จจะชอบคิดถึงการกระทำ เขาคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เขาทำได้ในตอนี้ เพื่อที่จะไปสู่เป้าหมาย ให้เร็วขึ้น เขาลงมือทำอย่างไม่ลดละ เขาทำงานในเวลาอันรวดเร็ว เขามีสำนักแห่งการ เร่งรีบ เขาทำได้มากกว่าที่คนทั่วไปทำ ยิ่งเขาทำได้มากขึ้น เขาก็ยิ่งเก่งขึ้น มีคุณค่ามากขึ้น และได้รับ ผลตอบแทนมากขึ้น ไม่มีขีดจำกัดสำหรับความเป็นไปได้ของคุณ (<http://imdesign-studio.com>)

แนวคิดหลัก 12 ประการเป็นเครื่องนำทางไปสู่ความสำเร็จและความสุข ในช่วงชีวิตที่เหลืออยู่ของคุณ

1. **เปลี่ยนวิธีคิด** วิธีที่คุณคิดเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถและศักยภาพ ของตัวเองส่งผลต่อทุกสิ่งที่คุณเป็นในวันนี้และที่จะเป็นต่อไป คุณสามารถ เรียนรู้ได้ โดยการควบคุมคำพูด ภาพ และความคิดที่มีอยู่ในใจของคุณ คุณสามารถควบคุมอนาคตของตนเองได้

2. **เปลี่ยนชีวิตของคุณ** คุณเข้ามาอยู่ในโลกด้วยศักยภาพที่เต็มเปี่ยมด้วย ความสามารถที่ไม่มีขีดจำกัด แต่ด้วยผลของการถูกตำหนิในวัยเด็ก ทำให้คุณมี ความกลัวความพ่ายแพ้ และการไม่

ยอมรับโดยไม่ได้ตั้งใจ คุณอาจมีความเชื่อที่ จำกัดตัวเองซึ่งเป็นอุปสรรคขัดขวางคุณ การกำจัด ความรู้สึกเชิงลบเหล่านี้ จะช่วย ปลดปล่อยศักยภาพของคุณและเปลี่ยนชีวิตของคุณ

3. **ฝันให้ไกล** จุดเริ่มต้นของการมีชีวิตในแบบที่เป็นไปได้สำหรับคุณ คือ การจินตนาการ ถึงอนาคตที่น่าตื่นตาตื่นใจที่คุณอยากจะเป็น หากคุณไม่มีขีดจำกัด ใดๆ จินตนาการว่าคุณสามารถมี เป็น และทำทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตครอบครัว การเงิน และชีวิตส่วนตัวของคุณ จากนั้นให้เขียน เป้าหมายที่ชัดเจน วางแผนรายละเอียด เพื่อ ทำให้ความฝันของคุณเป็นความจริง

4. **เลือกที่จะรวย** จงตั้งปณิธานตั้งแต่วันที่ จะควบคุมอนาคตทางการเงินของคุณอย่าง สมบูรณ์ เริ่มทำในสิ่งที่คนอื่นทำได้แล้วมีอิสระทางการเงิน เริ่มต้นในที่ ที่คุณอยู่ กำหนดให้ชัดเจน ถึงจำนวนเงินที่เป็นเป้าหมายว่าต้องการมีรายได้และเก็บเงิน ไว้มากแค่ไหน และคิดถึงมันตลอดเวลา จำไว้ว่าสิ่งที่คนอื่นทำได้ คุณก็ทำได้เช่นกัน

5. **ควบคุมชีวิตของคุณ** ทุกสิ่งที่คุณเป็นหรือจะเป็น ล้วนเป็นผลมาจากสิ่ง ที่ คุณทำหรือ ไม่ได้ทำ จงตั้งปณิธานตั้งแต่วันที่ จะรับผิดชอบ 100 เปอร์เซ็นต์เต็ม สำหรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณ โดยไม่มีการตำหนิหรือข้อแก้ตัว จงใช้พลังในตัวคุณ และควบคุมความคิด คำพูด และการกระทำ ของคุณ จงเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของ ตนเอง

6. **ให้คำมั่นว่าจะเป็นเลิศ** รางวัลอันยิ่งใหญ่และความพอใจอย่างใหญ่ หลวงจะเป็นของคน ที่ทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างดีเลิศ จงตั้งปณิธานที่จะเป็นส่วนหนึ่งของ 10 เปอร์เซ็นต์แรกในหน่วยงานของ คุณ กำหนดทักษะสำคัญที่คุณต้องมีเพื่อทำ อย่างดีเลิศ กำหนดให้การทำงานที่ดีเลิศเป็นเป้าหมาย ของคุณ วางแผน และ ดำเนินการเพื่อทำให้ดีขึ้นทุกๆ ด้าน

7. **คนสำคัญกว่าสิ่งอื่น** คุณภาพและปริมาณสัมพันธภาพของคุณจะ ส่งผลต่อความสำเร็จ และความสุขของคุณมากกว่าปัจจัยอื่น จัดชีวิตของคุณ ให้มีความ สัมพันธ์ที่ดีและมีคุณภาพกับคนที่ สำคัญต่อคุณ สร้างเครือข่ายอยู่เป็นประจำและขยาย ขอบข่ายของคนที่คุณติดต่อด้วย สร้างเครือข่าย ของคนเก่งกับคนที่ประสบความสำเร็จ และมีความคิดเชิงบวก

8. **คิดอย่างอัจฉริยะ** คุณคือจิตใจที่มีร่างกายห่อหุ้ม คุณมีความสามารถ ที่จะคิดให้ดีกว่า และมีประสิทธิภาพมากกว่าที่เคยเป็นมาก่อน เมื่อคุณเริ่มคิดแบบเดี่ยว กับที่คนที่ประสบความสำเร็จ คิด คุณก็จะได้รับผลอย่างที่เขาได้รับในไม่ช้า

9. **ปลดปล่อยพลังสมองของคุณ** ความคิดเป็นแหล่งทรัพยากรที่มีค่า ตาม กฎของความ น่าจะเป็น ยิ่งคุณมีความคิดที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายมากขึ้น คุณ ก็จะยิ่งเป็นในสิ่งที่คุณคิดใน เวลาที่คุณคิดมากขึ้น ความสามารถในการรวบรวม ความคิดใหม่ๆ นั้น ไม่มีขีดจำกัด ดังนั้นอนาคต ของคุณจึงไม่มีขีดจำกัด

10. **เพิ่มกำลังให้ความคิดของคุณ** วิถีวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์จะ ทำให้คุณได้ความคิดที่ชัดเจนในการเปลี่ยนมุมมองของคุณ และแม้แต่จะเปลี่ยน ชีวิตคุณได้ ยิ่งคุณมีเครื่องมือในการคิดมากขึ้น คุณก็ยังมีชีวิตที่ดีขึ้น

11. **สร้างอนาคตของตนเอง** ความสามารถในการมองและเริ่มก้าวเดิน ไปยังอนาคตที่คุณปรารถนา เป็นการฝึกวิถีคิดของคนประสบความสำเร็จ คนที่มีประสิทธิภาพจะวางแผนชีวิตอย่างระมัดระวัง และพยายามคาดการณ์ล่วงหน้า ถึงสิ่งที่อาจผิดพลาดได้ ผลที่ตามมาคือเขาจะคิดได้ดีกว่า และตัดสินใจได้ดีกว่า คนอื่นรอบๆ ตัวเขา

12. **มีชีวิตที่ดีเลิศ** โลกรอบๆ ตัวคุณถูกกำหนดโดยโลกภายในตัวคุณ คนที่มีความสุข ได้รับการเคารพยกย่อง และได้รับค่าตอบแทนสูงคือคนที่มีคุณภาพ ชีวิตที่ดี เมื่อคุณจัดการชีวิตของตนให้มีความซื่อสัตย์และกล้าหาญ ประศูแห่ง โอกาส จะเปิดให้คุณ และคุณจะเป็นคนที่มีความสุขอย่างแท้จริง คุณจะเปลี่ยนวิถีคิดและ เปลี่ยนชีวิตของคุณ

จงลงมือทำ

- ความเข้มแข็งของจิตใจนั้นเป็นเหมือนกับความเข้มแข็งของร่างกาย ต้องใช้ เวลานานและต้องทำงานอย่างหนักเพื่อให้ได้มันมา และรักษามันไว้ แต่มันคุ้มค่ากับความพยายามทุกอย่างที่ คุณทำลงไปผลที่ได้รับจะพิเศษที่สุด

- เมื่อคุณเริ่มทำงานกับตัวเอง สร้างภาพภายในที่ชัดเจนถึงสิ่งที่คุณต้องการ จะเป็นภายนอกในช่วงแรกความก้าวหน้าอาจเป็นไปอย่างช้าๆ แต่หากคุณยืนหยัด หากคุณยังคงพูดและทำ ในสิ่งที่ถูกต้องด้วยวิธีที่เหมาะสม ไม่ช้าเกินไปคุณจะได้รับผลจากความพยายามของคุณ

- ไม่มีขีดจำกัดใดๆ ในสิ่งที่คุณจะเป็น จะทำ หรือจะมี นอกจากขีดจำกัดที่คุณ ให้อภัยตนเอง คุณเป็นคนเก่งและมีความสามารถ อย่างล้นเหลือ มีโอกาสน้อยมากที่คุณจะไม่ได้สิ่งใดมา หาก คุณต้องการมันมากพอ และทำงานหนักพอและนานพอเพื่อให้ได้มันมา กฎุญแจสำคัญคือจงเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ และเมื่อเริ่มต้นแล้วจงอย่ายอมแพ้

โลกนั้นเป็นเหมือนกระจกบานใหญ่ มันสะท้อนสิ่งที่คุณเป็นกลับไปที่คุณ

ถ้าคุณมีความรักให้คนอื่น เป็นมิตร และช่วยเหลือคนอื่น

โลกจะสะท้อนความรัก ความเป็นมิตร

และการช่วยเหลือให้แก่คุณ โลกเป็นสิ่งที่คุณเป็น

กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม “หนังสือหาย”

เวลา 1 ชั่วโมง

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประถมศึกษาตอนปลาย

ขนาดของกลุ่มประชากร 30 คน

แนวคิด

ปัญหาทุกอย่างย่อมมีสาเหตุในการเกิด การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาจึงมีความจำเป็นต่อการกำหนดหรือการระบุปัญหา ซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการแก้ปัญหาขั้นตอนอื่นๆ ต่อไป หลักสำคัญในการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา จะต้องคิดตามหลักเหตุและผล คือ ทุกอย่างมีเหตุเป็นปัจจัย เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น ซึ่งเมื่อเกิดสาเหตุขึ้นได้ผ่านกระบวนการแก้ไขปัญหา ย่อมจะทำให้เกิดผลลัพธ์ตามมา การที่ผลลัพธ์จะออกมาดีหรือร้ายนั้นย่อมเกี่ยวเนื่องจากการกระทำของบุคคลนั่นเอง

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ต้นตอของปัญหาได้
2. นักเรียนเห็นข้อดีของยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
3. นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์ถึงผลของการกระทำที่อาจตามมาได้

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่ม โดยให้นักเรียนที่เกิดเดือนเดียวกันมาอยู่รวมกัน และให้นักเรียนที่เกิดเดือน 1 กับ 2 รวมเป็น 1 กลุ่ม เดือน 3 กับ 4 รวมเป็น 1 กลุ่ม จนครบ 12 เดือน รวมได้ 6 กลุ่ม

1.2 ให้ส่งตัวแทนกลุ่ม กลุ่มละ 1 คนร่วมแสดงเหตุการณ์สมมุติที่ 1 ใช้เวลาในการแสดง 15 นาที(เวลาปรับตามความเหมาะสม)

1.3 ให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นว่าเหตุการณ์นั้น

1.4 ให้นักเรียนตัวแทนกลุ่มแสดงเหตุการณ์สมมุติที่ 2 ต่อ

1.5 ให้นักเรียนภายในกลุ่มวิเคราะห์เหตุการณ์ต่อ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ครูให้นักเรียนในกลุ่มส่งตัวแทนออกมาพูดเกี่ยวกับสิ่งที่กลุ่มตนเองได้คิดวิเคราะห์ ให้เพื่อนๆ ในห้องฟัง

2.2 ครูและนักเรียนภายในชั้นเรียนร่วมกันวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2.3 ครูเขียนสรุปความคิดเห็นของนักเรียนภายในชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูสรุป พร้อมให้ความรู้เกี่ยวกับการมองวิเคราะห์สาเหตุจากปัญหาจากสถานการณ์จำลองจะพบว่าการที่เรารีบด่วนสรุปปัญหาโดยไม่คิดมองหาสาเหตุให้รอบคอบ อาจทำให้เกิดผลเสียขึ้นได้ ดังจะเห็นจากเรื่องที่เพื่อนคิดใจกัน และเข้าหน้าไม่ติดในเวลาต่อมา

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูและนักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์การนำความคิดดังกล่าวไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน ร่วมกันคิดการวิเคราะห์ต้นตอของปัญหา ไม่มองเฉพาะเหตุการณ์ขณะนั้นอย่างเดียว การรับฟังให้มากขึ้นก็เป็นอีกวิธีที่ช่วยทำให้ตัดสินใจผิดพลาดลดลง

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

ใบงาน เรื่อง หนังสือหาย

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์โดย

4. สังเกตความสนใจต่อกิจกรรมของนักเรียน
5. นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ และหาต้นเหตุของปัญหาได้
6. สามารถกล้าแสดงออก และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
7. สามารถคิดวิเคราะห์และนำความคิดดังกล่าวนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ใบงาน

เรื่อง หนังสือหาย

เหตุการณ์ที่ 1

มาลีเอาหนังสือวางไว้บนโต๊ะก่อนจะไปเข้าห้องน้ำ ในขณะที่นั้นสมใจกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ เมื่อมาลิกลับมาไม่พบหนังสือ จึงถามสมใจว่าใครเอาหนังสือของเธอไป สมใจไม่ทราบ และปฏิเสธว่าตนไม่ได้เอาไป แต่มาลียืนยันว่าได้วางหนังสือไว้จริง หลังจากสอบถามเพื่อน ๆ แล้วไม่มีใครหยิบไป ดังนั้น มาลิจึงพูดว่า สมใจต้องเอาหนังสือไปแน่นอน สมใจโกรธมาลีและทะเลาะกันอย่างรุนแรง

เหตุการณ์ที่ 2

เมื่อเหตุการณ์บานปลายเพื่อนในกลุ่มจึงไปเรียกอจารย์มาช่วยไกล่เกลี่ย อาจารย์ได้ถามถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และไปสำรวจบริเวณโต๊ะที่มาลีวางหนังสืออีกครั้ง พบว่าหนังสือหล่นอยู่ใต้โต๊ะ สันนิษฐานได้ว่า สมใจอาจทำหนังสือตกแล้วไม่ทันสังเกตเห็น ส่วนมาลีซึ่งไม่ได้สังเกตก่อนจึงได้กล่าวหาสมใจว่าขโมยหนังสือของเธอไป ความผิดจึงเป็นของทั้งคู่เนื่องจากฝ่ายหนึ่งทำหนังสือหล่นโดยไม่รู้ ส่วนอีกคนไม่เห็นหนังสือจึงคิดว่าอีกฝ่ายนำหนังสือไปครูจึงให้ทั้งคู่ขอโทษกัน และจำเหตุการณ์นี้ไว้เป็นบทเรียน

บทบาทของมาลี

มาลีนำหนังสือมาวางบนโต๊ะแล้วไปเข้าห้องน้ำ กลับออกมาจากห้องน้ำไม่เห็นหนังสือ จึงถามสมใจที่นั่งบนเก้าอี้ใกล้ ๆ ว่า “สมใจเห็นหนังสือของมาลีที่วางบนโต๊ะไหม” หลังจากสมใจตอบว่าไม่เห็นจึงไปถามเพื่อน ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ทุกคนปฏิเสธ จึงไปกล่าวโทษสมใจว่าต้องเป็นคนนำหนังสือไปแน่ หลังจากนั้นจึงทะเลาะกับสมใจ หลังจากที่ครูมาไกล่เกลี่ย มาลิจึงได้กล่าวขอโทษสมใจที่กล่าวหาโดยไม่มีหลักฐาน

บทบาทของสมใจ

สมใจนั่งบนเก้าอี้ใกล้โต๊ะที่มาลีนำหนังสือมาวาง สมใจอ่านหนังสือโดยไม่ทราบว่าหนังสือของมาลีวางอยู่ใกล้ ๆ จึงทำหนังสือของมาลีหล่นไปอยู่ใต้โต๊ะ เมื่อมาลีออกจากห้องน้ำได้มาถามสมใจว่า หนังสือหายไปไหน สมใจไม่รู้ แล้วมาลิก็ก็นำมาล่าวหาว่าสมใจนำหนังสือไป สมใจโกรธจึงตำว่ามาลี จึงทะเลาะกัน หลังหลังจากที่ครูมาไกล่เกลี่ย สมใจจึงได้กล่าวขอโทษมาลีที่ทำหนังสือมาลิตกใต้โต๊ะ

กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม “ผลลัพธ์ที่ตามมา”

เวลา 1 ชั่วโมง

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประถมศึกษาตอนปลาย

ขนาดของกลุ่มประชากร 30 คน

แนวคิด

การเรียนรู้ความเข้าใจลักษณะทางอารมณ์ของตนเอง สังเกตและติดตาม การเกิดอารมณ์รวมทั้งการแสดงออก ที่ตอบสนองต่อ อารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะการเกิดอารมณ์ทางลบที่อาจทำให้เกิดการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมและส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ การเรียนรู้จักอารมณ์ของตนเอง จะเป็นพื้นฐานในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกผลของการกระทำที่เกิดขึ้น
2. นักเรียนสามารถคิดก่อนทำ
3. นักเรียนสามารถเชื่อมโยงสถานการณ์ดังกล่าวมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ครูแจกกระดาษนักเรียนคนละ 1 แผ่น
- 1.2 ครูให้นักเรียนเริ่มเขียนอะไรก็ได้ลงกระดาษแผ่นนั้น และให้นักเรียนนำแผ่นกระดาษของตนเองให้เพื่อน ๆ คนอื่น ๆ ในห้องเขียน
- 1.3 ครูให้นักเรียนมองดูกระดาษของตนเอง
- 1.4 หลังจากนั้นครูบอกให้นักเรียนพยายามทำให้กระดาษกลับมาสะอาดเหมือนเดิม

- 1.5 ให้นักเรียนภายในห้องพูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

- 2.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เหตุการณ์ดังกล่าวทั้งหมดโดยชวนคุย และให้นักเรียนสังเกตกระดาษของตนเอง

- 2.2 ครูเขียนสรุปความคิดเห็นของนักเรียนภายในชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูสรุป พร้อมให้ข้อคิดกับนักเรียนถึงการลบข้อความบนกระดาน สิ่งที่ยังคงหลงเหลือหลังจากที่พยายามลบข้อความต่าง ๆ เป็นสิ่งที่กลับคืนมาไม่ได้ เหมือนคำพูดและการกระทำของเรา หากพูดไม่คิด ทำไม่คิดผลที่ตามมาอาจทำให้กลับคืนเหมือนเดิมไม่ได้

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

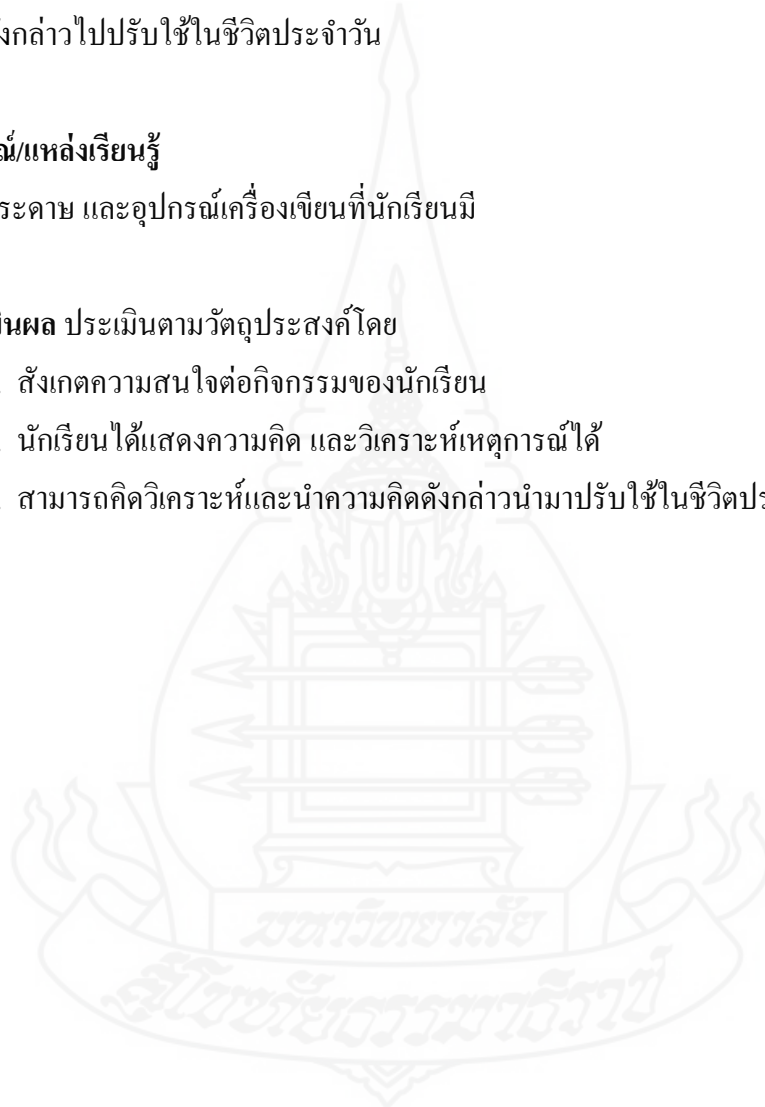
ครูและนักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์เปรียบเทียบกับในชีวิตประจำวัน และการนำความคิดดังกล่าวไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

กระดาน และอุปกรณ์เครื่องเขียนที่นักเรียนมี

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์โดย

1. สังเกตความสนใจต่อกิจกรรมของนักเรียน
2. นักเรียนได้แสดงความคิด และวิเคราะห์เหตุการณ์ได้
3. สามารถคิดวิเคราะห์และนำความคิดดังกล่าวนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน



กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม “ผ่านไปด้วยกัน”

เวลา 1 ชั่วโมง

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประถมศึกษาตอนปลาย

ขนาดของกลุ่มประชากร 30 คน

แนวคิด

การคิดหาวิธีแก้ไขปัญหานั้น จะต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์อย่างเต็มที่ เพื่อหาวิธีที่มีความแตกต่างและหลากหลาย โดยควรวิเคราะห์หาสาเหตุที่แท้จริง เสียก่อน แล้วพยายามใช้ความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์เลือกวิธีแก้ปัญหาคือดีที่สุด

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกได้ว่าปัญหาใดมีความยากง่ายระดับใด นักเรียนสามารถผ่านพ้นปัญหาเหล่านั้นได้หรือไม่
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์หาวิธีการแก้ปัญหาคือได้หลากหลายวิธี
3. นักเรียนสามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาคือดีที่สุดได้

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม โดยให้นักเรียนนับเลข 1-5 นักเรียนที่นับหมายเลขเดียวกัน ไปอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม
- 1.2 ครูแจกอุปกรณ์ช้อน และลูกปิงปอง
- 1.3 ครูแนะนำวิธีเล่น ให้นักเรียนคิดวิธีการนำลูกปิงปองลงกระป๋องที่เตรียมไว้ให้ โดยใช้เฉพาะช้อนที่เตรียมไว้ให้
- 1.4 กลุ่มไหนสามารถนำลูกปิงปองลงกระป๋องได้ครบจำนวนคนในกลุ่มก่อนให้ผ่านไปด่านตักน้ำต่อไป
- 1.5 ให้กลุ่มช่วยกันพยายามใช้อุปกรณ์ที่หาได้บริเวณแถวนั้นตักน้ำจากถังหนึ่งไปยังถังเปล่าที่จัดเตรียมไว้ให้จนเต็ม กลุ่มไหนทำครบทั้งสองด่านก่อนชนะ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

- 2.1 ครูให้นักเรียนในกลุ่มส่งตัวแทนออกมาพูดเกี่ยวกับการเล่นดังกล่าว

2.2 ครูและนักเรียนภายในชั้นเรียนร่วมกันวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแก้ปัญหา

2.3 ครูเขียนสรุปความคิดเห็นของนักเรียนภายในชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูสรุป พร้อมให้ความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาที่มีหลากหลายรูปแบบอยู่ที่เราจะเลือกวิธีการแบบใดแก้ไขปัญหาก็จะทำให้ปัญหาที่เราพบหมดไป ซึ่งวิธีการดังกล่าวไม่มีวิธีแก้ไขปัญหาดายตัว เราไม่จำเป็นต้องใช้วิธีแบบเดิมในการแก้ไขปัญหาในทุกครั้ง และเมื่อเจอปัญหาที่มีระดับความยากง่ายที่ต่างต่างกัน ก็ย่อมมีวิธีการในการไขปัญหาที่ต่างกันอย่าง ระดับปัญหาที่มีความยากย่อมจะใช้เวลาในการแก้ไขปัญหาที่นานกว่า แต่จากกิจกรรมจะเห็นได้ว่าไม่มีปัญหาใดที่ผ่านไปไม่ได้

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูและนักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์การนำความคิดดังกล่าวไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. ช้อน ลูกปิงปอง กระป๋อง
2. ขอรางวัล ได้แก่ ขนม และของเล่น

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์โดย

1. สังเกตความสนใจต่อกิจกรรมของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายรูปแบบ
3. เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดของตนเองได้
4. สามารถคิดวิเคราะห์และนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ภาพประกอบกิจกรรม
เรื่อง ผ่านไปด้วยกัน



ที่มา : <http://mblog.manager.co.th/jeabkero/th-64883/>



กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม “เหรียญในแก้ว”

เวลา 1 ชั่วโมง

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประถมศึกษาตอนปลาย

ขนาดของกลุ่มประชากร 30 คน

แนวคิด

โดยปกติแล้วคนแต่ละคนจะมีความสามารถและทักษะแตกต่างกัน บางคนอาจจะเก่งในบางเรื่องแต่ในบางเรื่องก็ไม่ถนัด แต่ในขณะที่เดียวกันถ้ามีคนเก่งในเรื่องที่คนอื่นไม่ถนัดก็สามารถถ่ายทอดประสบการณ์หรือแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันได้ ดังนั้นคนที่มีประสบการณ์น้อยสามารถเรียนรู้ได้จากคนที่มีความรู้มากกว่าตนเอง ส่วนผู้ที่ถ่ายทอดทักษะจะเพิ่มพูนความรู้มากขึ้น และเกิดความภาคภูมิใจจากการได้ช่วยเหลือและอธิบายสิ่งต่างๆให้กับผู้อื่น นอกจากนั้นในการสร้างงานของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน จะเป็นการสร้างจินตนาการให้กับคนอื่น ความคิดจะถูกยืมและเสริมแต่งความรู้ให้เจริญงอกงามขึ้นด้วย

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถคิดหาวิธีการแก้ปัญหาได้หลายวิธี
2. นักเรียนบอกวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ ได้โดยสิ่งที่ตัดสินใจนั้นเป็นสิ่งที่เกิดผลดีมากที่สุด

วัสดุ

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยให้นักเรียนบอกสิ่งที่ชอบมาให้นักเรียนที่ชอบคล้ายกันไปอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม

1.2 ครูแจกเหรียญ 5 บาท ให้นักเรียนคนละ 1 เหรียญ

1.3 ครูแจ้งเงื่อนไขการเล่น โดย ให้นักเรียนภายในกลุ่ม โยนเหรียญลงถังน้ำพลาสติกที่จัดเตรียมไว้ให้ซึ่งในถังใส่ น้ำ $\frac{3}{4}$ ถัง หากนักเรียนคนไหนในกลุ่มที่ไม่สามารถโยนเหรียญลงถังพลาสติก ให้ออกไปต่อท้ายแถว

1.4 กลุ่มไหนสามารถโยนเหรียญได้ครบจำนวนคนก่อน ให้เข้าด่านที่สองคือ ให้นักเรียนนำเหรียญออกจากถังพลาสติกให้ได้ โดยไม่ให้มือเปียกน้ำ

1.5 นักเรียนกลุ่มใดสามารถนำเหรียญออกได้ครบโดยมือไม่เปียกชนะ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ครูให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์จากกิจกรรมดังกล่าว เมื่อเปรียบเทียบกับ การแก้ปัญหาคล้ายคลึงกันอย่างไร

2.2 ครูเขียนสรุปความคิดเห็นของนักเรียนภายในชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูสรุปเชื่อมโยงไปยังการแก้ปัญหาโดยการที่รวมความคิดระหว่างบุคคลในกลุ่ม และกลุ่มเลือกวิธีการที่ดีที่สุด คล้ายกับในชีวิตจริงของเราที่เราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว เมื่อเราเจอปัญหา เราสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ เมื่อเขาเสนอแนวความคิด เราก็สามารถเลือกวิธีการที่ดีที่สุดในการแก้ไขปัญหาเพื่อให้ปัญหานั้นหมดไป

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูและนักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์การนำความคิดดังกล่าวไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. เหรียญ 5 บาทจำนวน 30 เหรียญ
2. ถังพลาสติกใส่น้ำ $\frac{3}{4}$ ของถังจำนวน 6 ถัง

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์โดย

1. สังเกตความสนใจต่อกิจกรรมของนักเรียน
2. นักเรียนมีความสุขขณะเล่นกิจกรรม มีการช่วยกันเสนอความคิดเห็นขณะทำกิจกรรม
3. สามารถเชื่อมโยงไปสู่การมองปัญหาให้มีวิธีแก้ที่หลากหลาย นำไปปรับใช้ได้

กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม “ใกล้หรือไกล”

เวลา 1 ชั่วโมง

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประถมศึกษาตอนปลาย

ขนาดของกลุ่มประชากร 30 คน

แนวคิด

การเรียนรู้ความยากง่ายระดับของปัญหาทำให้เราสามารถเรียนรู้ที่จะมองปัญหาที่หลากหลาย ยอมรับความสามารถของตนเอง รับรู้ว่าคุณเองสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ระดับใด ต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นระดับใด และไม่เกิดความรู้สึกท้อแท้ผิดหวังเมื่อขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถคิดหาวิธีการแก้ปัญหานั้นได้หลายวิธี
2. นักเรียนบอกวิธีการแก้ปัญหานั้นได้ โดยสิ่งที่ตัดสินใจนั้นเป็นสิ่งที่เกิดผลดีมากที่สุด

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่ม โดยให้นักเรียนจับกับเพื่อนที่สนิทจำนวนกลุ่มละ 10 คน

1.2 ครูแจกอุปกรณ์ห้วงให้นักเรียน กลุ่มละ 10 ห้วง

1.3 ครูแจ้งเงื่อนไขการเล่น โดยให้นักเรียนภายในกลุ่มจะต้องผ่านด่าน 2 ด่าน โดยด่านแรกครูจัดเสาในการโยนห้วงให้เข้า โดยมีคะแนนในการโยนเข้าห้วงแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่วางของเสา ในด่านสองจะเพิ่มระดับความยากคือเสาจะอยู่ไกลจากจุดยืนมากกว่าเดิม โดยจำกัดเวลาด่านละ 10 นาที

1.4 กลุ่มไหนได้คะแนนรวมมากที่สุดเป็นกลุ่มชนะ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

ครูชวนนักเรียนพูดคุยเกี่ยวกับความยากง่ายของด่านที่นักเรียนได้พบในกิจกรรม

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูสรุปเชื่อมโยงไปยังปัญหาในชีวิตประจำวันที่มีหลากหลาย และระดับของปัญหาก็ไม่ได้มีเพียงระดับเดียว เมื่อเจอระดับปัญหาที่ยากกว่าย่อมต้องใช้เวลา ความคิด สติปัญญาในการ

แก้ไขปัญหามากกว่าเช่นกัน จากกิจกรรมจะเห็นได้ว่าหากเรามีความอดทน มีสติในการแก้ไข ปัญหาย่อมจะทำให้ปัญหานั้นหมดไปได้

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

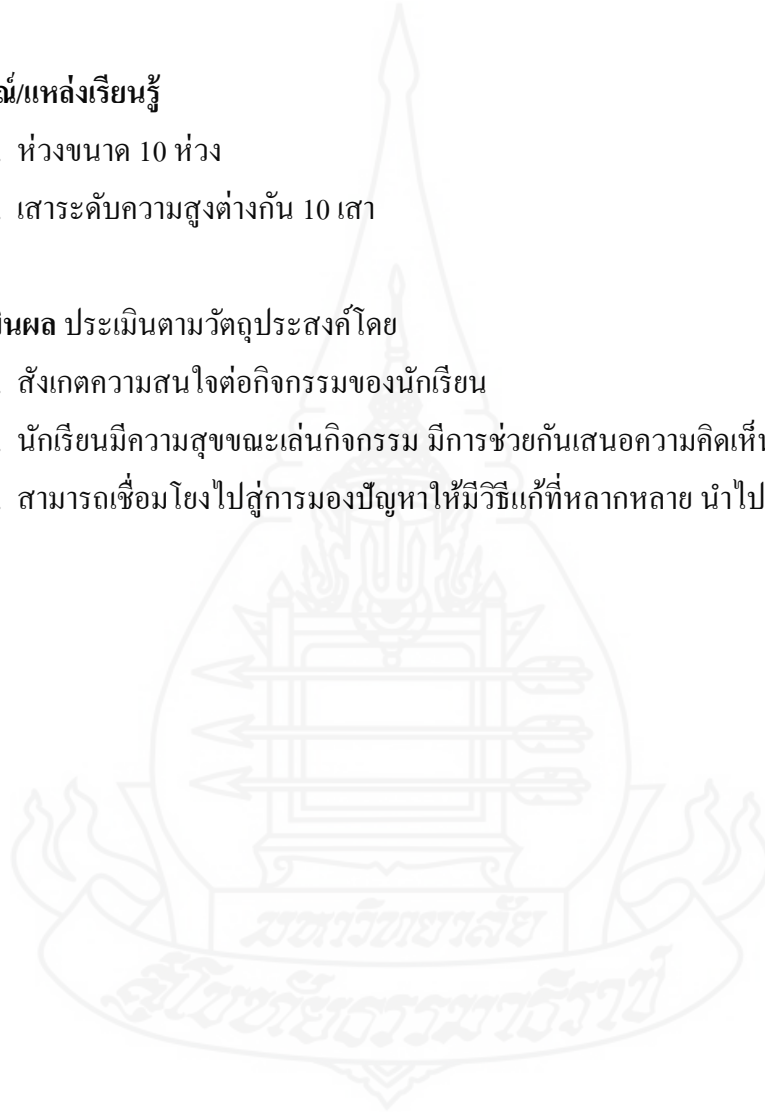
ครูและนักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์การนำความคิดดังกล่าวไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. ห่วงขนาด 10 ห่วง
2. เสาระดับความสูงต่างกัน 10 เสอ

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์โดย

1. สังเกตความสนใจต่อกิจกรรมของนักเรียน
2. นักเรียนมีความสุขขณะเล่นกิจกรรม มีการช่วยกันเสนอความคิดเห็นขณะทำกิจกรรม
3. สามารถเชื่อมโยงไปสู่การมองปัญหาให้มีวิธีแก้ที่หลากหลาย นำไปปรับใช้ได้



กิจกรรมที่ 11

ชื่อกิจกรรม “ฉันชนะปัญหาได้”

เวลา 1 ชั่วโมง

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประถมศึกษาตอนปลาย

ขนาดของกลุ่มประชากร 30 คน

แนวคิด

ความอดทนเพียรพยายามที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จเป็นสิ่งที่ดี ความอดทนนี้ควรปลูกฝังให้ตั้งแต่วัยเยาว์ เพื่อให้เด็กเหล่านี้มีความอดทนอดกลั้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีแต่ความวุ่นวาย

การฝึกนักเรียนให้รู้จักเรียนรู้ที่จะเจอปัญหาใหม่ๆ หลากหลายรูปแบบ ไม่ซ้ำซากจำเจที่แทรกเข้าไปในเกมที่น่าสนุก น่าสนใจ ทำให้นักเรียนอยากที่จะเรียนรู้ในการฝึกความอดทนมากขึ้น นักเรียนจึงเกิดการเรียนรู้ควบคู่กันไป

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้จักความอดทนในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ
2. นักเรียนสามารถเชื่อมโยงอดทนต่อปัญหาโดยใช้ความร่วมมือของกลุ่มทำงานสำเร็จ

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่ม โดยร้องเพลง ลมเพลมพัด พัดนักเรียนหญิง 5 คน รวมกับ นักเรียนชาย 5 คนเป็น 1 กลุ่ม

1.2 ครูแจกอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม คือ เชือกจำนวน 10 เส้น กระจับปี่ 2 กระจับปี่ ลูกเทนนิส 4 ลูก ต่อกลุ่ม 1 กลุ่ม

1.3 ครูแนะนำวิธีการเข้ากิจกรรมโดยให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันหาวิธีนำลูกเทนนิสในกระจับปี่หนึ่ง เทใส่อีกกระจับปี่โดยนักเรียนทุกคนต้องจับเชือกทั้ง 10 เส้น, ไม่จับกระจับปี่ และลูกเทนนิสทั้ง 4 ลูกต้องอยู่ในกระจับปี่ใบใหม่ไม่หล่น

ขั้นที่ 2 สะท้อนผลการรับรู้

2.1 ครูให้นักเรียนในกลุ่มชนะเลิศส่งตัวแทนมาเล่าว่าทำอย่างไรถึงสามารถเทลูกเทนนิสลงกระจับปี่ใบใหม่ได้สำเร็จ

2.2 ครูและนักเรียนภายในชั้นเรียนร่วมกันวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเทลูกเทนนิสมีกี่วิธี

2.3 ครูเขียนสรุปความคิดเห็นของนักเรียนภายในชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูสรุป พร้อมให้ความรู้เชื่อมโยงไปยังการอดทนไม่ย่อท้อต่อปัญหาหากเรามีความพยายามที่จะฝ่าฟันปัญหา แม้ปัญหาจะยากสักเท่าไร เราก็จะสามารถผ่านปัญหาเหล่านั้นไปได้ แม้จะใช้เวลาาน แต่ก็ไม่มีปัญหาใดที่จะอยู่ตลอดไป

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูและนักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์การนำความคิดดังกล่าวไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. กระป๋อง 2 กระป๋อง
2. ลูกเทนนิส
3. เชือก 10 เส้น

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์โดย

1. สังเกตความสนใจต่อกิจกรรมของนักเรียน
2. นักเรียนมีความสุขขณะเล่นกิจกรรม มีการช่วยกันเสนอความคิดเห็นขณะทำกิจกรรม
3. สามารถเชื่อมโยงไปสู่การอดทนต่อปัญหา
4. สามารถคิดวิเคราะห์นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ 12

ชื่อกิจกรรม “เกมส์ต่อโดมิโน”

เวลา 1 ชั่วโมง

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประถมศึกษาตอนปลาย

ขนาดของกลุ่มประชากร 30 คน

แนวคิด

ความอดทน มาจากคำว่า ขันติ หมายถึง การรักษาปกติภาวะของตนไว้ได้ ไม่ว่าจะถูกระทบกระทบด้วยสิ่งอันเป็นที่พึงปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่นไม่หวั่นไหว

งานทุกชิ้นในโลกไม่ว่าจะเป็นงานเล็กงานใหญ่ที่สำเร็จขึ้นมาได้ นอกจากจะอาศัยปัญญาเป็นตัวนำแล้วล้วนต้องอาศัยคุณธรรมข้อหนึ่งเป็นพื้นฐาน จึงสำเร็จได้ คุณธรรมข้อนั้นคือ ขันติ หรือความอดทนนั่นเอง

ถ้าขันติเสียแล้ว จะไม่มีงานชิ้นใดสำเร็จได้เลย เพราะขันติเป็นคุณธรรมสำหรับตั้งต่อต้านความท้อถอยหดหู่ ขับเคลื่อนเร่งเร้าให้เกิดความขยัน และทำให้อุปสรรคต่างๆ เป็นเครื่องท้าทายความสามารถ

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนเรียนมีสมาธิ และสติในการแก้ไขปัญหา
2. นักเรียนสามารถเชื่อมโยงอดทนต่อปัญหาโดยใช้ความร่วมมือของกลุ่มทำให้งานสำเร็จ

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม โดยให้นักเรียนนับเลข 1-5 นักเรียนที่นับหมายเลขเดียวกันไปอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม

1.2 ครูแจกอุปกรณ์ คือ ตัวต่อ โดมิโน กลุ่มละ 2 กล่อง

1.3 ครูแนะนำการเข้ากิจกรรมโดยให้นักเรียนต่อตัวโดมิโน โดยมีเวลากลุ่มละ 15 นาที ในระหว่างเวลาที่กำหนด หากตัวต่อโดมิโนล้มสามารถเริ่มใหม่ได้ เมื่อหมดเวลากลุ่มที่ต่อตัวโดมิโนได้ไกลสุดเป็นกลุ่มชนะ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ครูให้นักเรียนในกลุ่มขณะส่งตัวแทนมาเล่าว่าทำไมถึงต่อโดมิโนได้ไกล มีเทคนิคอย่างไร

2.2 ครูและนักเรียนภายในชั้นเรียนร่วมกันวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการต่อโดมิโน

2.3 ครูเขียนสรุปความคิดเห็นของนักเรียนภายในชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูสรุป พร้อมให้ความรู้เชื่อมโยงไปยังการอดทนไม่ย่อท้อต่อปัญหา คือ นอกจาก ความอดทนที่จะพยายามที่จะฝ่าฟันปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันแล้ว ขณะที่แก้ปัญหาต้องมีสติ และสมาธิในการแก้ไขปัญหา นั้น ๆ ด้วย

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูและนักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์การนำความคิดดังกล่าวไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. โดมิโนจำนวน 2 กล่อง
2. ขนมหั่วได้แก่ ขนมหั่วจำนวน 90 ถุง

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์โดย

1. สังเกตความสนใจต่อกิจกรรมของนักเรียน
2. นักเรียนมีความสุขขณะเล่นกิจกรรม มีการช่วยกันเสนอความคิดเห็นขณะทำกิจกรรม
3. สามารถเชื่อมโยงไปสู่การอดทนต่อปัญหา
4. สามารถคิดวิเคราะห์นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ภาพประกอบ
เรื่อง ต่อดมิโน



ที่มา : www.dominodomain.com



ใบความรู้

เรื่อง ความอดทน

ลักษณะความอดทนที่ถูกต้อง

1. มีความอดกลั้น คือเมื่อถูกคนพาลกล่าวหาว่าร้าย ก็ทำราวกับว่าไม่ได้ยินทำหูเหมือนหูกระต่าย เมื่อเห็นอาการชั่วๆก็ทำราวกับว่าไม่เห็น ไม่สนใจใยดี ไม่ปล่อยให้ใครให้เศร้าหมองไปด้วย ใส่ใจสนใจแต่ในเรื่องที่จะทำความเจริญให้แก่ตนเอง เช่น เจริญศีล สมาธิ ปัญญา ให้ยิ่งๆขึ้นไป

2. เป็นผู้ไม่ดูร้าย คือสามารถข่มความโกรธไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ทำร้าย ทำอันตรายด้วยอำนาจแห่งความโกรธนั้น ผู้ที่โกรธง่ายแสดงว่ายังขาดความอดทน มีคำตรัสของท้าวสักกะเป็นข้อเตือนใจอยู่ว่า

"ผู้ใด โกรธตอบผู้ที่โกรธแล้ว ผู้นั้นกลับเป็นคนเลวกว่าผู้ที่โกรธก่อน ผู้ที่ไม่โกรธต่อบุคคลผู้กำลังโกรธอยู่ ย่อมชื่อว่า เป็นผู้ชนะสงครามอันชนะได้ยากยิ่ง"

3. ไม่ปลุกน้ำตาให้แก่ใครๆ คือไม่ก่อทุกข์ให้แก่ผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเจ็บแค้นใจจนน้ำตาไหล ด้วยอำนาจความเกรี้ยวกราดของตน

4. มีใจเบิกบานแจ่มใสอยู่เป็นนิตย์ คือมีปิตี๋อ้อมเอิบใจเสมอๆ ไม่พยายาบท ไม่โทษฟ้า โทษฝน โทษเทวดา โทษโชคชะตา หรือโทษใครๆ ทั้งนั้น พยายามอดทนทำการทำงานทุกอย่างด้วยใจเบิกบาน

ลักษณะความอดทนนั้น โบราณท่านสอนลูกหลานไว้ว่า...

"ปิดหูซ้ายขวา ปิดตาสองข้าง

ปิดปากเสียบ้าง นอนนั่งสบาย"

บางคนก็เกียจทำงาน บางคนก็เกียจเรียนหนังสือ บางคนเกะกะเกระ พอมีผู้ว่ากล่าวตักเตือนก็เฉยเสีย แล้วบอกว่าตนเองกำลังบำเพ็ญขันติบารมี อย่างนี้เป็นกรเข้าใจผิด ตีความหมายของขันติผิดไป ขันติไม่ได้หมายถึงการตกอยู่ในสภาพใดก็ตามอยู่อย่างนั้น

ลักษณะที่สำคัญยิ่งของขันติ คือตลอดเวลาที่อดทนอยู่นั้น จะต้องมิใช่ฝ่อใส ไม่เศร้าหมอง

ลักษณะของขันติ

1. อดทนอดทนตัวหรือหลีกเลี่ยงจากความชั่วให้ได้
2. อดทนทำความดีต่อไป
3. อดทนรักษาใจไว้ให้ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง

ประเภทของความอดทน แบ่งตามสาเหตุที่มากระทบ

1. อดทนต่อความลำบากตรากตรำ เป็นการอดทนต่อสภาพธรรมชาติ ดินฟ้าอากาศ ความหนาว ความร้อน ฝนตก แดดออก ฯลฯ ก็อดทนทำงานเรื่อยไป ไม่ใช่เอาแต่โทษเทวดาฟ้าดิน หรืออ้างเหตุเหล่านี้แล้วไม่ทำงาน

2. อดทนต่อทุกขเวทนา เป็นการอดทนต่อการเจ็บไข้ได้ป่วย ความไม่สบายกายของตนเอง ความปวด ความเมื่อย ผู้ที่ขาดความอดทนประเภทนี้เวลาเจ็บป่วยจะร้องครวญคราง พร่ำเพ้อรำพัน หงุดหงิด จุกแฉิวง่าย ผู้รักษาพยาบาลทำอะไรไม่ทันใจหรือไม่ถูกใจ ก็โกรธง่าย พวกนี้จึงต้องป่วยเป็น 2 เท่า คือนอกจากจะป่วยกายที่เป็นอยู่แล้ว ยังต้องป่วยใจแถมเข้าไปด้วย ทำตัวเป็นที่เบื่อหน่ายแก่ชนทั้งหลาย

3. อดทนต่อความเจ็บใจ เป็นการอดทนต่อความโกรธ ความไม่พอใจ ความขัดใจ อันเกิดจากคำพูดที่ไม่ชอบใจ กิริยามารยาทที่ไม่งาม การบีบบังคับจากผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานและลูกน้อง ความอยู่ติชธรรมต่างๆ ในสังคม ระบบงานต่างๆ ที่ไม่คล่องตัว ฯลฯ

คนทั้งหลายในโลกแตกต่างกันมากโดยอรรถาศัยใจคอ โอกาสที่จะได้อย่างใจเรานั้นอย่าพึงคิด เพราะฉะนั้นเมื่อเริ่มเข้าหมู่คนหรือมีคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ให้เตรียมขันติไว้ต่อต้านความเจ็บใจได้เลย

"พอเขาบอก โกรธเขา เราก็ทุกข์"

ทุกข์เพราะความโกรธ โกรธเพราะไม่มีความอดทน"

4. อดทนต่ออำนาจกิเลส เป็นการอดทนต่ออารมณ์อันน่าใคร่น่าพิศเพลใจ อดทนต่อสิ่งที่เราอยากทำแต่ไม่สมควรทำ เช่นอดทนไม่เที่ยวเตร่ ไม่เล่นการพนัน ไม่เสพสิ่งเสพติด ไม่รับสินบน ไม่ทุจริต คอร์รัปชัน ไม่ผิดลูกเมียเขา ไม่เบียดบังเอาทรัพย์สิน เงินทองที่ไม่ใช่ของเรา ฯลฯ

ที่มา : <http://www1.freehostingguru.com>

กิจกรรมที่ 13

ชื่อกิจกรรม “ปัจฉิมนิเทศ”

เวลา 1 ชั่วโมง

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประถมศึกษาตอนปลาย

ขนาดของกลุ่มประชากร 30 คน

แนวคิด

ความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาอุปสรรค AQ (Adversity Quotient) คือความสามารถในการ ท้อถอยทั้งด้าน ความยาก ลำบาก ทางกาย ความอดกลั้น ทางด้านจิตใจ และ จิตวิญญาณ ที่สามารถเผชิญ และเอาชนะเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เมื่อต้องเผชิญ กับการเปลี่ยนแปลง ที่รวดเร็ว และ ไม่มีความแน่นอน ซึ่งจะเป็นรูปแบบพฤติกรรมตอบสนองต่อปัญหา อุปสรรคในชีวิต อันเป็นกลไกของสมอง ซึ่งเกิดจาก โยประสาทต่างๆที่ถูกสร้างขึ้น ฝึกฝนขึ้น ปัญหาที่กล่าวถึงนี้จะ เป็นปัญหาเล็กน้อย เป็นปัญหา ปานกลาง หรืออาจจะเป็นปัญหาใหญ่โต ซับซ้อนก็ได้

การที่เราสามารถพัฒนาความสามารถในการฝ่าฟันปัญหานี้จะทำให้ บุคคลดำรงชีวิตอยู่ใน สังคมได้อย่างมีความสุข โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมาช่วยในการพัฒนาทักษะดังกล่าว

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถคิดรวบยอดผลของการเข้าร่วมกิจกรรมได้
2. นักเรียนสามารถนำความรู้ดังกล่าวไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ครูพูดคุยกับนักเรียนถึงความรู้สึกที่มีต่อการจัดกิจกรรมทั้งหมด
- 1.2 สุ่มถามนักเรียน 4 – 5 คน หรือให้นักเรียนอาสาตอบ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

- 2.1 ครูให้นักเรียนจับกลุ่มกันเอง 5 คน และพูดคุยเกี่ยวกับประโยชน์และข้อคิดที่

ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

- 2.2 ส่งตัวแทนกลุ่มออกมาพูดเกี่ยวกับความคิดเห็นของกลุ่ม
- 2.3 ให้นักเรียนร่วมกันประเมินกิจกรรม

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับประเด็นข้อสงสัย

3.2 ครูสรุปการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 สุ่มนักเรียน 4-5 คน พุดคุยเกี่ยวกับการนำความรู้ดังกล่าวไปปรับใช้ใน
ชีวิตประจำวัน

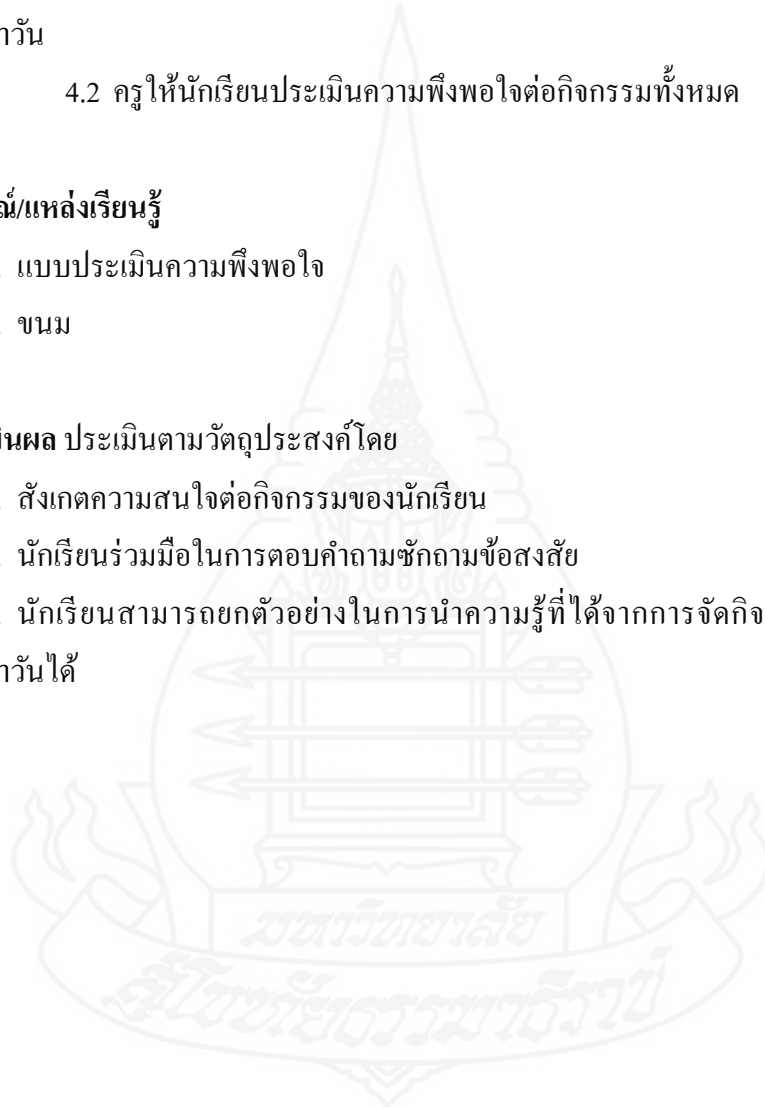
4.2 ครูให้นักเรียนประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมทั้งหมด

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. แบบประเมินความพึงพอใจ
2. ขนมนม

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์โดย

1. สังเกตความสนใจต่อกิจกรรมของนักเรียน
2. นักเรียนร่วมมือในการตอบคำถามซักถามข้อสงสัย
3. นักเรียนสามารถยกตัวอย่างในการนำความรู้ที่ได้จากการจัดกิจกรรมไปปรับใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้





ภาคผนวก ค

ผลการตรวจสอบคุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถ
ในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค

ภาคผนวก ง

แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูปัญหาและอุปสรรค



แบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค
ของนักเรียนเมียนมาร์ ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเขตวันหนองหมุ จังหวัดลำพูน

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความคิด
 ของนักเรียนมากที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน

- 4 คะแนน หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
 3 คะแนน หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน
 2 คะแนน หมายถึง ข้อความค่อนข้างตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน
 1 คะแนน หมายถึง ข้อความไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเลย

ข้อความ	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
ด้านที่ 1 ด้านการควบคุมสถานการณ์				
1. หากนักเรียนไปไม่ทันรถโดยสารประจำทางที่ต้องขึ้นอยู่เป็นประจำ นักเรียนสามารถเดินทางโดยวิธีอื่นได้				
2. เมื่อเพื่อนสนิทลืมวันเกิด นักเรียนก็ารู้สึกผิดหวังหรือน้อยใจใด ๆ				
3. หากเพื่อนทะเลาะกันอย่างรุนแรง นักเรียนสามารถควบคุมสติและห้ามได้โดยทันที				
4. เมื่อเกิดเหตุการณ์ไฟไหม้ที่โรงเรียน นักเรียนจะวิ่งหนีโดยไม่สนใจอะไร				
5. นักเรียนจะร้องไห้เสียใจ เมื่อพบว่ากระเป๋าตังค์ของตนเองหาย				
6. เขานี้ครูเรียกให้นักเรียนส่งการบ้าน แต่นักเรียนไม่ได้นำการบ้านมา นักเรียนสามารถอธิบายให้ครูเข้าใจได้				
7. เมื่อนักเรียนทำงานผิด นักเรียนจะแก้ไขโดยทันที				
8. นักเรียนสามารถส่งการบ้านได้ตรงตามเวลา แม้จะมีการบ้านหลายวิชาที่ต้องส่งเวลาใกล้กัน				
9. เมื่อจักรยานยางแบนระหว่างทาง ขณะนั้นอยู่ในสถานที่เปลี่ยว นักเรียนจะมีวิธีแก้ปัญหาได้				

ข้อความ	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
10. ถ้านักเรียนทำของหาย นักเรียนจะพยายามหาจนกว่าจะเจอโดยไม่สนใจสิ่งอื่น				
ด้านที่ 2 ด้านการวิเคราะห์ขั้นตอนของอุปสรรคและด้านการยอมรับผลของการกระทำของตนเอง				
11. หากนักเรียนทำแก้วน้ำแตกแตก นักเรียนจะเก็บกวาดและขอโทษเจ้าของแก้ว				
12. เมื่อทะเลาะกับเพื่อน และนักเรียนเป็นฝ่ายผิด นักเรียนจะยอมรับและปรับปรุงตนเอง				
13. เมื่อเพื่อนทะเลาะกันจนบานปลาย นักเรียนจะตามกรมช่วยเหลือ				
14. เมื่อต้องเข้ากลุ่ม หากเพื่อนในกลุ่มไม่ยอมให้นักเรียนเข้ากลุ่ม นักเรียนจะไปหากกลุ่มใหม่อยู่				
15. หากวิชาเรียนที่ยาก นักเรียนจะทำงานช้า เนื่องจากไม่รู้จะเริ่มตรงไหน				
16. หากต้องทำงานกับเพื่อนที่ไม่ชอบนักเรียนเลือกที่จะไม่ทำงานชิ้นนั้นดีกว่า				
17. ในการทำงานกลุ่ม หัวหน้าต้องเป็นรับผิดชอบงานทุกอย่างคนเดียว				
18. เมื่อต้องแสดงความคิดเห็น แต่ความคิดเห็นของนักเรียนไม่เป็นที่ยอมรับ นักเรียนจะยอมรับผลดังกล่าวได้				
19. วิชาคณิตศาสตร์เป็นวิชาที่ยาก หากนักเรียนสอบได้ที่สุดท้ายคงไม่เป็นไร				
20. คนที่ไม่ส่งการบ้านตรงตามเวลา คือคนที่ไม่มีความรับผิดชอบ				
ด้านที่ 3 ด้านการรับรู้ถึงระดับของอุปสรรค				
21. เมื่อเจอปัญหาที่เกินความสามารถ นักเรียนจะหาผู้ที่มีความรู้มากกว่ามาช่วยแก้ปัญหา				
22. หากนักเรียนต้องพูดหน้าชั้นเรียนแต่ไม่มีใครสนใจฟัง นักเรียนคิดว่าเป็นเรื่องปกติ และตั้งใจพูดจนจบ				

ข้อความ	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
23. หากเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนพิการ นักเรียนคิดว่าจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้				
24. นักเรียนคิดว่าปัญหาทุกปัญหามีทางแก้ หากนักเรียนมีความพยายาม				
25. เมื่อถูกครูด่าหยาบ แต่นักเรียนไม่ได้ทำผิด นักเรียนจะมีวิธีในการพูดให้ครูเข้าใจได้				
26. เมื่องานมีข้อบกพร่อง นักเรียนสามารถปรับปรุงแก้ไขจนสมบูรณ์ได้				
27. หากอ่านหนังสือ แล้วทำข้อสอบไม่ได้ นักเรียนคิดว่าจะไม่อ่านหนังสือแล้ว				
28. หากเพื่อนๆ ในกลุ่มมัวแต่เล่น ไม่ยอมทำงานกลุ่ม นักเรียนก็จะไม่ทำงานกลุ่มเหมือนกัน				
29. เมื่อพ่อหรือแม่ของนักเรียนป่วย นักเรียนจะพยายามช่วยเหลืองานเท่าที่นักเรียนจะทำได้				
ด้านที่ 4 ด้านความอดทนต่อความยากลำบาก				
30. หากเจอปัญหาที่มากเกินไป นักเรียนคิดว่าจะหนีจากปัญหาเหล่านั้น				
31. หากวันนี้เป็นวันที่แย่สำหรับนักเรียน แต่นักเรียนคิดว่าวันพรุ่งนี้ต้องดีกว่านี้				
32. หากนักเรียนป่วย นักเรียนจะอดทนจนกว่าอาการแยจจริง ๆ จึงจะไปหาหมอ				
33. เมื่อเพื่อนมาซ้ำกว่าที่นัดหมาย นักเรียนจะไม่รอ และโกรธเพื่อน				
34. หากนักเรียนต้องเรียนซ้ำชั้น นักเรียนคิดว่ายอมลาออกจากโรงเรียนดีกว่า				
35. แม้ไม่ได้เรียนต่อในระดับสูง ๆ แต่นักเรียนคิดว่าจะพยายามทำอาชีพที่สุจริตที่ตนสามารถทำได้ให้ดีที่สุด				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 29, 31, 35

ข้อความเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 4, 5, 10, 15, 16, 17, 19, 27, 28, 30, 32, 33, 34

เกณฑ์การให้คะแนน มีกำหนดไว้ดังนี้

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่จริงเลย
ข้อความทางบวก	4	3	2	1
ข้อความทางลบ	1	2	3	4





ภาคผนวก จ

ผลการตรวจสอบหาค่าคุณภาพของเครื่องมือและการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย
วิธีการหาค่า IOC

ตารางแสดงคะแนนค่าความเที่ยงของเนื้อหาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
ความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนวัดเขตวันหนองหมู จังหวัดลำพูน

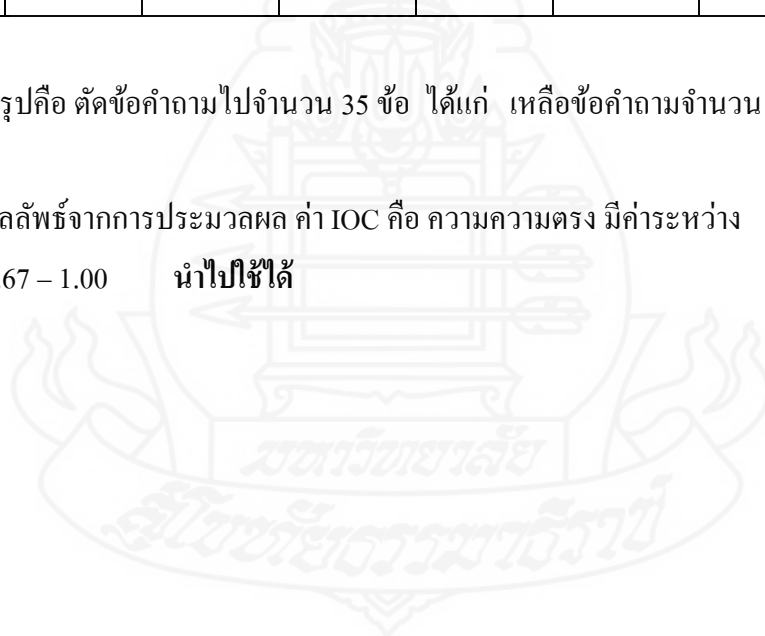
ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				รวม	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4			
1	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
2	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
3	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
4	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
5	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
6	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
7	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
8	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
9	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
10	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
11	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
12	1	1	1	1	4	1	ตัดทิ้ง
13	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
14	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
15	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
16	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
17	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
18	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
19	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
20	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
21	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
22	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
23	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				รวม	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4			
24	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
25	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
26	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
27	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
29	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
30	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
31	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
32	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
33	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
34	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้
35	1	1	1	1	4	1	ใช้ได้

สรุปคือ ตัดข้อคำถามไปจำนวน 35 ข้อ ได้แก่ เหลือข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ

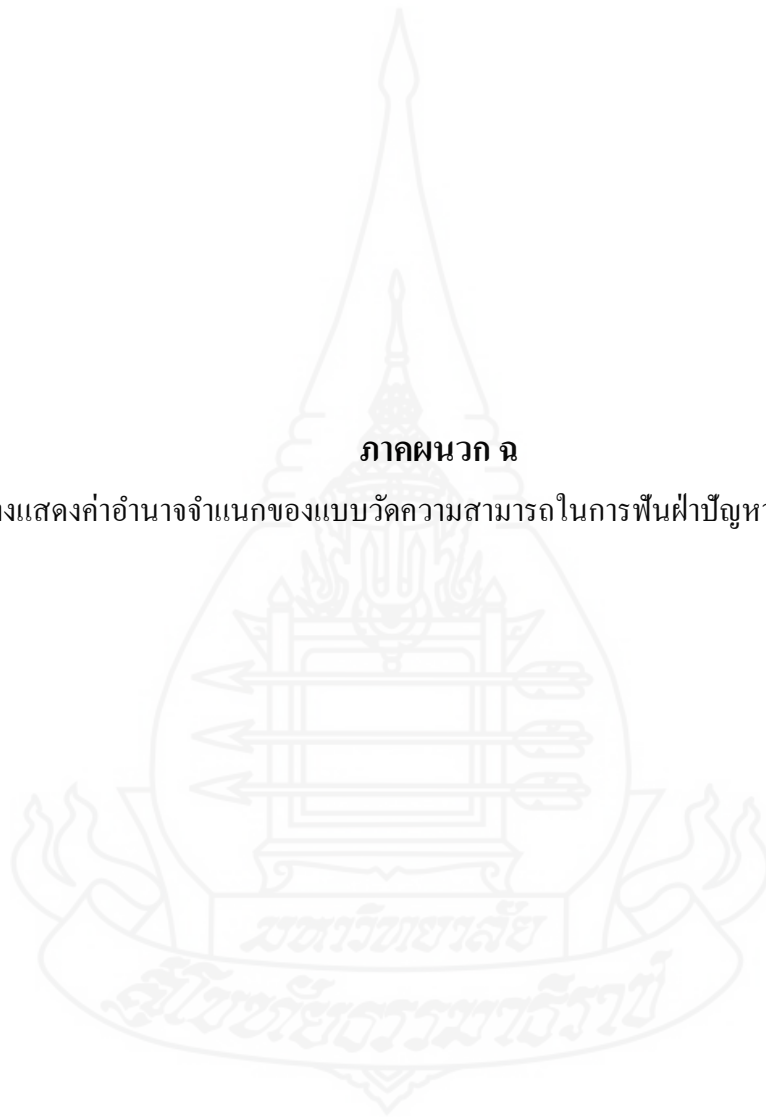
ผลลัพธ์จากการประมวลผล ค่า IOC คือ ความความตรง มีค่าระหว่าง

0.67 – 1.00 นำไปใช้ได้



ภาคผนวก ฉ

ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูปัญหา และอุปสรรค



ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนก

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	.466
2	.426
3	.471
4	.310
5	.230
6	.235
7	.370
8	.406
9	.565
10	.262
11	.248
12	.291
13	.476
14	.304
15	.206
16	.318
17	.221
18	.270
19	.322
20	.354
21	.217
22	.415
23	.561
24	.392
25	.211
26	.484
27	.280

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
28	.335
29	.268
30	.463
31	.334
32	.323
33	.436
34	.252
35	.278

โดยมีค่าความเที่ยง เท่ากับ.86



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	เรืออากาศเอกหญิงขวัญหทัย ชัยมงคล
วัน เดือน ปีเกิด	28 พฤศจิกายน 2530
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ พ.ศ. 2553
สถานที่ทำงาน	โรงพยาบาลกองบิน บน.4 อำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์
ตำแหน่ง	พยาบาลวิชาชีพ

