

ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
ของนักศึกษาวิชาชีพครู

RESULTS OF LEARNING ACTIVITIES BASED ON CONCEPT OF
COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION FOR DEVELOPMENT
OF ENHANCING THE ABILITY TO ADVERSITY QUOTIENT
OF TEACHER STUDENTS



¹ศิริวรรณ พันธ์ฉลาด และ ²ปวีณา อ่อนใจเอื้อ

¹Siriwan Puenchalard and ²Paweena Aonjaiua

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ประเทศไทย

Kasetsart University, Thailand

¹siriwan.phu@ku.th, ²fedupny@ku.ac.th,

Received: July 12, 2023; Revised: July 28, 2023; Accepted: August 25, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยเปรียบเทียบในระยะก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2565 ที่ลงทะเบียนภาคฤดูร้อน จำนวน 50 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่มอย่างง่าย ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับ พฤติกรรมทางทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค 2) แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพครู และ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่าสถิติพาราเมตริก Paired-

¹ นักศึกษา, สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ดร., อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Sample t-test และ Independent Sample t-test ผลการวิจัย 1) นักศึกษากลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังจากทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และ 3) ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษากลุ่มทดลองมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : กิจกรรมการเรียนรู้; แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา; ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

Abstract

This research is Quasi-Experimental. The objective is to study the effects of learning activities using cognitive behavior modification concepts to develop the ability to face and overcome obstacles of students in the teaching profession. By comparing the pre- and post-trial phases. The sample consisted of 50 first-year students from the Faculty of Education, National Sport University, Chonburi Campus in the academic year 2022. The research tools are 1) learning activities using cognitive behavior modification concepts to improve the ability to face and overcome obstacles, 2) measures the ability to face and overcome obstacles of Teacher Students, and 3) satisfaction questionnaires for participating in learning activities using cognitive behavior modification concepts to develop the ability to face and overcome obstacles. The data were analyzed by using Mean, Standard Deviation, Parametric tests (Paired-Sample t-test and Independent Sample t-test)

Keywords : Learning Activities; Cognitive Behavior Modification; Adversity Quotient

บทนำ

การปฏิรูปการศึกษาจำเป็นจะต้องมีการปฏิรูปการผลิตครู เพราะครูเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จในการปฏิรูปการศึกษา ครูในอนาคตจะต้องเป็นครูที่มีความรู้ มีความสามารถตามเกณฑ์ของระดับคุณภาพครูอันเป็นสากล ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของความเป็นครูที่ดีแท้จริง จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 มาตรา 22 ได้กำหนดแนวทางในการจัดการศึกษาไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด ฉะนั้นผู้สอนและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาจะต้อง เปลี่ยนแปลงบทบาทจากการเป็นผู้ชี้แนะผู้ถ่ายทอด

ความรู้ ไปเป็นผู้ช่วยเหลือส่งเสริม และสนับสนุน ผู้เรียนในการแสวงหาความรู้จากสื่อและแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่ผู้เรียนเพื่อนำข้อมูลเหล่านั้นไปใช้สร้างสรรค์ความรู้ให้กับตนเอง

ในปัจจุบันวิชาชีพครูเป็นวิชาชีพที่ต้องทำงานหนัก ต้องมีความเสียสละ ความอดทน เพราะขอบข่ายของ สมรรถนะทางอาชีพจะต้องทำหน้าที่ในการจัดการเรียนการสอน พัฒนาผู้เรียนให้มีศักยภาพสูงสุด นอกจากนั้นยังต้องทำหน้าที่ในการดูแล ให้คำปรึกษา นำเสนอข้อมูลที่เป็นประโยชน์ให้กับผู้เรียนตลอดเวลา ดังนั้นคนที่เข้าสู่วิชาชีพครู นอกเหนือจากจะมีความรู้ความสามารถในการประกอบอาชีพ เชี่ยวชาญในวิชาที่สอนแล้ว ยังต้องเรียนรู้และพัฒนาทักษะที่สามารถนำไปใช้ในโลกรปัจจุบันและอนาคต นอกเหนือจากเขาว์ปัญญา (I.Q.) ที่เป็นปัจจัยความสำเร็จในชีวิตและความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q. : Emotional Quotient) ที่เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ แล้ว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (A.Q. : Adversity Quotient) หรือความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสก็เป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง ซึ่งความสามารถดังกล่าวนี้มีความจำเป็นในการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการ การทำงานและการอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) ผู้ที่มีศักยภาพทางความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคจะมีพลังในการต่อสู้แข่งขันสูง สามารถทำงานทุกอย่างโดยไม่เกรงกลัวต่ออุปสรรคหรือความยากลำบาก ซึ่งนักศึกษาคูครูและผู้ที่เข้าสู่วิชาชีพครูในปัจจุบันต้องเผชิญกับปัญหาการปรับตัวในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะการปรับตัวด้านการจัดการเรียนการสอน และการปรับตัวเมื่ออยู่ในวิชาชีพ เมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ตัดสินใจไม่ถูกว่า จะต้องทำอะไรดี อาจทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลได้ง่าย ถ้าไม่สามารถจัดการปัญหาเหล่านั้นได้จะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน จะเห็นได้ว่าความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคนั้นมีประโยชน์ต่อบุคคลและสังคมเป็นอย่างมาก (ศันสนีย์ ฉัตรคุปป์, 2545) หากผู้ที่เข้าสู่วิชาชีพครูได้รับการพัฒนาความสามารถนี้ จะทำให้เขาแตกต่างจากบุคคลอื่น บุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงจะมองวิกฤตให้เป็นโอกาส มีการรับรู้ว่าตนเองสามารถควบคุมหรือจัดการกับปัญหาอุปสรรค หรือ ทุกสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ จะเชื่อในความสามารถของตน มีความอดทนที่จะต่อสู้กับปัญหาและสามารถฟัน คั้นพลังได้อย่างรวดเร็วเมื่อตกอยู่ในสภาวะที่ยากลำบาก ทำให้ปรับตัวได้ดีและมีชีวิตที่มีความสุข พัฒนางานในวิชาชีพ อย่างประสบความสำเร็จ (อังคณา อ่อนธานี, 2561)

การเสริมสร้างให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความอดทนต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่อการเรียน สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ (Stoltz, 1997) และการที่ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจจากภายในที่พร้อมจะเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ จะทำให้การเรียนนั้นเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพราะแรงจูงใจภายในนั้นจะเป็นสิ่งที่คอยสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์เกิดความมุ่งมั่นในสิ่งที่ตั้งใจจะทำต่อไป (Woolfolk, 2004) ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจความสำเร็จมากยิ่งขึ้น ซึ่งความสำเร็จในการเรียนนั้นถือได้ว่าเป็นบันไดหนึ่งของการที่จะทำให้ผู้เรียนสามารถที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค มี 4 ด้าน (Stoltz, 1997) คือ 1. การควบคุมสถานการณ์ 2. การนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ 3. การยอมรับผลกระทบที่เกิดขึ้น และ 4. การทนทานต่อปัญหา

หากนักศึกษามีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค อยู่ในระดับสูงแล้ว ก็จะทำให้ นักศึกษาพยายามที่จะควบคุม แก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาให้บรรลุและผ่านพ้นไปได้โดย ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่ในทางตรงข้ามหากนักศึกษามีความสามารถ ในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่า อุปสรรค อยู่ในระดับต่ำ เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคก็จะทำให้เกิดความท้อแท้ ความเหนื่อยหน่าย เมื่อลองพยายามแก้ไขปัญหาก็ได้ไม่นานก็จะล้มเลิก ส่งผลให้ผลการเรียนออกมาไม่เป็นไปตาม เป้าหมายที่ตั้งไว้การจะทำให้เกิดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในตนเองนั้น จึงต้อง สร้างทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญาของตนเอง โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เปลี่ยนกรอบแนวคิดในการสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นสร้างแรงบันดาลใจให้นักศึกษาได้เห็นถึง ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในตนเอง นำไปสู่ความประสบความสำเร็จทั้งด้านการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิตตลอดจนเป็นการปูพื้นฐานในการเติบโตเป็นพลเมืองของชาติได้อย่างมี คุณภาพและมีคุณธรรม (ประเวศ วะสี, 2557)

จากกระบวนการที่กล่าวข้างต้น ทางเลือกที่น่าสนใจเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของนักศึกษา คือการสร้างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคภายใต้กรอบแนวคิดการ ปรับพฤติกรรม ทางปัญญาด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับนักศึกษา ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่านักศึกษา วิชาชีพครูที่ได้รับการพัฒนาโดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทาง ปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยศึกษาจากองค์ประกอบของ แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรค ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาสร้างความสำเร็จในวิชาชีพครูได้อย่างมี ประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพครู

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการ กิฬาแห่งชาติ จังหวัดชลบุรี ที่ลงทะเบียนภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2565 จำนวน 3 ห้อง จำนวน 73 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการ กิฬาแห่งชาติ จังหวัดชลบุรี ลงเรียนภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2565 ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่มอย่าง ง่าย 2 ห้อง และจับฉลาก 1 ห้อง เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน และ 1 ห้อง เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพครู

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ชุด ดังนี้

1) แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพครู
2) แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคหลังเข้าร่วมกิจกรรม

3) แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอตามลำดับ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบความแตกต่าง Paired-Sample t-test วิเคราะห์เนื้อหาในส่วนคำตอบของข้อคำถามปลายเปิดจากแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยการสรุปและประเมินสิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งด้วยการบรรยาย

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพครู ซึ่งเป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดตัวแปรตามในระยะก่อนและหลังการทดลอง (Control Group Pretest-Posttest Design) โดยวัดตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพครู ผลการวิจัยจะนำเสนอในรูปแบบตารางและวิเคราะห์เนื้อหา ดังนี้

1. ระดับค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ฯ ดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้น ฝ่เอาุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพรูกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (Independent-Sample t-test)

ระยะก่อนทดลอง	n	\bar{X}	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	25	3.82	0.38	0.08	0.94
กลุ่มควบคุม	25	3.81	0.42		

จากการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัด ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่เอาุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพรูกลุ่มทดลองในระยะก่อนการ ทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ที่ 3.82 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.38 และค่าเฉลี่ยของ คะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่เอาุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพรูกลุ่ม ควบคุมในระยะก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ที่ 3.81 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.42 จากการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมี ระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่เอาุปสรรคในระยะก่อนการทดลองที่ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้น ฝ่เอาุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพรูกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลองโดยการทดสอบค่า ที (Paired-Sample t-test)

ระยะก่อนทดลอง	n	\bar{X}	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	25	3.82	0.38	-11.24	.001
กลุ่มทดลอง	25	4.70	0.29		

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้น ฝ่เอาุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพรูกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ที่ 3.82 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.38 ในระยะหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ที่ 4.70 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.29 และจากการทดสอบสมมติฐานการวิจัย พบว่า นักศึกษา กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่เอาุปสรรคของ นักศึกษาวิชาชีพรูในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 คือ กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัด ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่เอาุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพรูในระยะหลังการทดลองสูง กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพรูกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (Independent-Sample t-test)

ระยะก่อนทดลอง	n	\bar{X}	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	25	4.70	0.29	8.24	.001
กลุ่มควบคุม	25	3.82	0.45		

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพรูกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ที่ 4.70 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.29 และค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพรูกลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ที่ 3.82 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.45 และจากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยพบว่า ในระยะหลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพรูสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม แสดงให้เห็นว่าเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 คือ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวทางการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพรู ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวทางการปรับพฤติกรรมทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความพึงพอใจของนักศึกษาวิชาชีพรูกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวทางการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพรู

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของนักศึกษาวิชาชีพรูกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวทางการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพรู

ข้อที่	รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับ
1	นักศึกษาได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวทางการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพรู	4.88	0.33	มากที่สุด	1
2	นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ไปใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค	4.52	0.51	มากที่สุด	5
3	ผู้จัดกิจกรรมเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความ	4.88	0.33	มากที่สุด	1

	คิดเห็นในประเด็นต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละครั้งอย่างทั่วถึง				
4	ผู้จัดกิจกรรมได้เตรียมสื่อและอุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละครั้งได้อย่างเหมาะสม	4.88	0.33	มากที่สุด	1
5	ผู้จัดกิจกรรมมีความพร้อมในการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละครั้ง	4.88	0.33	มากที่สุด	1
6	หลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งผลให้นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	4.64	0.57	มากที่สุด	4
7	ผู้จัดกิจกรรมสามารถจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้เหมาะสมกับเวลา	4.76	0.52	มากที่สุด	2
8	ผู้จัดกิจกรรมสามารถสรุปเนื้อหาการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งได้อย่างชัดเจน	4.72	0.54	มากที่สุด	3
9	นักศึกษามีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมการจัดการเรียนรู้อะไรก็ตาม	4.76	0.44	มากที่สุด	2
10	นักศึกษาอยากให้อาจารย์จัดกิจกรรมเช่นนี้อีกต่อไป	4.48	0.59	มาก	6
	รวม	4.74	0.30	มากที่สุด	

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิชาชีพครูเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองทั้ง 10 ครั้ง อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.74 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจจากลำดับสูงสุดไปต่ำสุด มีดังนี้ ลำดับที่ 1 มี 4 รายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.88 ลำดับที่ 2 มี 2 รายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.76 ลำดับที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.72 ลำดับที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 ลำดับที่ 5 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.52 และลำดับที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48

3. ผลการวิเคราะห์เนื้อหาในส่วนของข้อความปลายเปิดจากแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ฯ และต่อผู้วิจัยเมื่อเสร็จสิ้น กิจกรรม และวิเคราะห์เนื้อหาแบบบันทึกการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของ นักศึกษากลุ่มตัวอย่างในแต่ละครั้ง จากการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้น พบว่า นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจมากขึ้นในเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ส่งผลให้นักศึกษาสามารถเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้ด้วยตนเอง โดยจะเห็นได้จากผลของค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในข้อที่ 1 ข้อที่ 3 ข้อที่ 4 และข้อที่ 5 มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจอยู่ในลำดับที่ 1 มีระดับความพึงพอใจมากที่สุดคือ 4.88 แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทำให้นักศึกษานำประโยชน์ที่ได้จากการเรียนรู้ไปปรับใช้และพัฒนาตนเองในการเผชิญ

และพื้นผิอุปสรรคที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ โดยจะเห็นได้จากการร่วมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความตั้งใจ มีการแลกเปลี่ยนหรือแสดงความคิดเห็นในมุมต่างๆ ร่วมกันแก้ปัญหาและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ให้กับตนเอง และยังแสดงให้เห็นอีกด้วยว่านักศึกษาพึงพอใจกับกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้นไม่ว่าจะเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นในประเด็นต่างๆ การเตรียมสื่อและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมและความพร้อมในการจัดกิจกรรม ดังจะเห็นได้จากการสะท้อนความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมลงในแบบสอบถามความพึงพอใจ ดังนี้

จากการวิเคราะห์เนื้อหาแบบบันทึกการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและพื้นผิอุปสรรค ของนักศึกษากลุ่มทดลองในแต่ละครั้ง ครั้งที่ 1 ถึง ครั้งที่ 10 โดยมีการแบ่งการเรียนรู้ ออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านการควบคุม 2) ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ 3) ด้านความเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ และ 4) ด้านความอดทนต่อปัญหา ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านการควบคุม

องค์ประกอบที่ 1 ด้านการควบคุม ซึ่งเกี่ยวข้องกับการควบคุมสถานการณ์ได้แก่กิจกรรมครั้งที่ 1 ต้นแบบแห่งความสำเร็จ กิจกรรมครั้งที่ 6 เรียนรู้การควบคุมสถานการณ์และกิจกรรมครั้งที่ 7 ฮีโร่ แอ็คชั่น เมื่อนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 3 ครั้ง ทำให้นักศึกษาเรียนรู้ถึงสามารถในการควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้มีวิธีการแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ส่งผลให้สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ สามารถคิด วิเคราะห์ในการควบคุมสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ และสามารถปฏิบัติต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบที่ 2 ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ

องค์ประกอบที่ 2 ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรับรู้ถึงสาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา ได้แก่กิจกรรมครั้งที่ 4 ฝึกรู้ฝึกชอบ และกิจกรรมครั้งที่ 8 ก้าวหน้ารับผิดชอบต่อปัญหา เมื่อนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมครั้ง 2 ครั้ง ทำให้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญของการรับรู้ถึงสาเหตุของปัญหานั้น ๆ มีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาได้และสามารถหาวิธีการที่จะแก้ไขปัญหา พร้อมทั้งกล้าเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง

องค์ประกอบที่ 3 ด้านความเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ

องค์ประกอบที่ 3 ด้านความเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรับรู้ถึงผลกระทบของปัญหาที่เกิดขึ้น ได้แก่กิจกรรมครั้งที่ 2 รู้ปัญหาอย่างมีสติและกิจกรรมครั้งที่ 5 การกำกับตนเองเมื่อนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมครั้ง 2 ครั้ง ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ถึงความสามารถของตนเองในการรับรู้ถึงผลกระทบของปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมทั้งสามารถควบคุมตนเองได้เมื่อเจอปัญหายุ่งยาก และจะไม่ยอมให้อุปสรรคนั้นเข้ามาบีบคั้นกับชีวิตของตนเองได้

องค์ประกอบที่ 4 ด้านความอดทนต่อปัญหา

องค์ประกอบที่ 4 ด้านความอดทนต่อปัญหา ซึ่งเกี่ยวข้องกับการอดทนต่อเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น ได้แก่กิจกรรมครั้งที่ 3 ความสำเร็จของความอดทน กิจกรรมครั้งที่ 9 ทิศทางความอดทนและกิจกรรมครั้งที่ 10 ทุกปัญหามีทางออก เมื่อนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 3 ครั้ง ทำให้

นักศึกษาเรียนรู้และเข้าใจที่อดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งมีแนวทางในการจัดการกับปัญหาอย่างหลากหลายและสามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้ดีและเหมาะสมกับตนเองได้

จากการวิเคราะห์แบบบันทึกการเรียนรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นักศึกษาเกิดความรู้ มีความเข้าใจถึงความหมาย ความสำคัญ มีประสบการณ์และเห็นประโยชน์จากการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่สามารถนำมาปรับประยุกต์ได้จริงในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งจะเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้น สามารถเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองจนสามารถเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม

อภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้อภิปรายได้ว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในการสร้างกิจกรรมพัฒนานักศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้หลักการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของ Stoltz, (1997) ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ 1) ด้านการควบคุม 2) ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ 3) ด้านความเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ และ 4) ด้านความอดทนต่อปัญหา ช่วยให้ให้นักศึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญ และทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ทำให้นักศึกษาสามารถเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้ด้วยตนเอง รู้จักที่จะค้นหาสาเหตุของปัญหา รู้ถึงสาเหตุของปัญหาได้อย่างมีสติ สามารถอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และมีแนวทางและวิธีการในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม กล่าวคือ นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ สามารถวิเคราะห์ได้ถึงสาเหตุและค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาอุปสรรคได้มีจิตใจที่เข้มแข็ง รับรู้ถึงผลกระทบของปัญหาที่เกิดขึ้นต่อการดำเนินชีวิต สามารถเข้าใจถึงผลกระทบของปัญหา สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบของตนเองได้ เมื่อมีปัญหาความยุ่งยากเกิดขึ้น ไม่ยอมให้อุปสรรคนั้นเข้ามาบีบบังคับชีวิตของตนเอง มีความอดทนและทนทานต่อแรงกดดันจากเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ และมีความมุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญหาให้ประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับแนวคิด Stoltz (1977) ที่กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ รวมทั้งสามารถเผชิญต่อปัญหาและอุปสรรคได้ จนทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตประจำวันและการเรียน

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีการสร้างเชื่อมั่นให้กับตนเองในการแก้ปัญหา การฝึกฝนตัวเองให้ยอมรับความเป็นจริงเพื่อนำไปสู่การมีแนวทางจัดการกับปัญหา มีวิธีการคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เมษา นวลศรี และกุลชาติ พันธวรกุล (2564) ได้ศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ พบว่า นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค โดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยด้านความรับผิดชอบต่อปัญหา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา ได้แก่ ด้านการควบคุม

สถานการณ์ด้านความอดทน และด้านผลกระทบ ตามลำดับและเมื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา พบว่า เมื่อจำแนกตามกลุ่มสาขาวิชาที่เรียนและระดับชั้นปีพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน แต่เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า โดยภาพรวมเพศหญิงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาคณะครุศาสตร์แสดงให้เห็นว่านักศึกษาสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการเรียนอย่างไม่ย่อท้อ และมีความอดทน สร้างกำลังใจให้แก่ตนเองอยู่เสมอเมื่อพบอุปสรรคเพื่อให้ตนเองสามารถประสบความสำเร็จในการเรียนตามที่คาดหวังเอาไว้

ตามแนวคิดของ Stoltz (1977) ที่กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ รวมทั้งสามารถเผชิญต่อปัญหาและอุปสรรคได้จนทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตประจำวันและการเรียนด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ อังคณา อ่อนธานี (2562) ที่ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่เสริมสร้างความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) สำหรับนักศึกษาครู พบว่า ผู้เรียนที่เรียนโดยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า เมื่อได้รับการจัดการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สามารถเสริมสร้างให้นักศึกษามีความสามารถและความพยายามในการต่อสู้ฟันฝ่าเอาชนะต่ออุปสรรค ความยากลำบากที่ตนเองประสบ โดยไม่ย่อท้อหรือล้มเลิก เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ตนตั้งใจไว้ ดังนั้นจึงทำให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้ว่าเมื่อเกิดอุปสรรคจะต้องสามารถควบคุมตนเอง พยายามคิดแก้ไขปัญหา ค้นหาสาเหตุของปัญหา และตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของคนที่ต้องหาทางแก้ไขให้ได้ พิจารณาปัญหาจากตนเองและปัจจัยภายนอกอย่างรอบครอบ สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบและพยายามขจัดปัญหาและอุปสรรคให้เกิดขึ้นน้อยที่สุดอย่างถูกวิธี

จะเห็นได้ว่าการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสามารถนำมาพัฒนา นักศึกษาได้อย่างแท้จริง ซึ่งการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสำคัญกับนักศึกษา เพราะจะช่วยให้นักศึกษาได้เตรียมความพร้อมต่อการเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งส่งผลให้นักศึกษาสามารถเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

การเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคให้กับนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ส่งผลให้นักศึกษาสามารถควบคุมหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญกับปัญหาจนสามารถทำให้ผ่านพ้นอุปสรรคนั้นไปได้ ด้วยการฝึกการควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งเหตุการณ์ที่ดีและไม่ดีด้วยการฝึกคิดเชิงบวก การค้นหาสาเหตุและรับรู้ถึงผลกระทบของปัญหาที่

เกิดขึ้นจนสามารถหาวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างสรรค์ โดยการฝึกฝนให้ตนเองยอมรับความเป็นจริง และไม่ท้อแท้กับปัญหา มีวิธีการคิดและตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาย่างถูกวิธี โดยการใช้ความมานะอดทนในการแก้ไขปัญหาก็สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีความสามารถเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นกระบวนการที่ใช้แนวคิดทางจิตวิทยาคือการเรียนรู้จากการเสนอตัวแบบเข้ามาเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนให้นักศึกษาได้ฝึกฝนตนเองจนเกิดการเรียนรู้และนำไปพัฒนานตนเอง โดยการสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบเป็นตัวช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ การเรียนรู้ด้วยการฝึกการสอนตนเองโดยการเรียนรู้แบบการกระทำจากการฝึกตามตัวแบบ และการเสริมแรงทางบวกเพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับนักศึกษาจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ ส่งผลให้นักศึกษาได้พัฒนานตนเองในด้าน ๆ ต่าง การเรียนรู้การแก้ปัญหาโดยการมุ่งเน้นที่กระบวนการคิดภายในให้เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษามีวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- ประเวศ วะสี. (2557). *อภิวัดนาการเรียนรู้ สู่จุดเปลี่ยนประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: บริษัท มาตาจำกัด.
- เมษา นวลศรี และกุลชาติ พันธวรกุล. (2563). *ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. 15(3):137-150.
- ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2545. *เทคนิคสร้าง IQ EQ 3Q เพื่อความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอตีฟเบรน.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. 2552. *ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.
- อังคณา อ่อนธานี. 2561. *การพัฒนาแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่เสริมสร้างความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) สำหรับนักศึกษาครู*. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 21(3).
- Stoltz, P. G. 1997. *Adversity quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Sons.
- Woolfolk, A. (2004). *Education psychology*. 9th ed. Boston: Pearson.