

การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ของนิสิตนักศึกษาไทย

An Adversity Quotient Enhancement for Thai University Students

สุธิดา พลขำนิ และคณะ

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยายและกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย วิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย สร้างและทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตนักศึกษาไทย และผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ โดยกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ๑) นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน จำนวน ๑,๔๓๙ คน ๒) นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ จำนวน ๓๐ คน ๓) ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๔ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ๑) เครื่องมือหลักที่ใช้ในการศึกษาตามรายวัตถุประสงค์การวิจัย ๒) เครื่องมือที่ใช้ทดลองภายในโปรแกรมฯ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ ๑) นิสิตนักศึกษาไทยมีปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคร้อยละ ๘๖.๕๕ ๒) การวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ประกอบด้วย ๕ ด้าน ได้แก่ (๑) ด้านการรับรู้ในตนเอง (๒) ด้านความอดทน (๓) ด้านความพากเพียร (๔) ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา และ (๕) ด้านความรับผิดชอบ ๓) โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ประกอบด้วย (๑) หลักการ (๒) วัตถุประสงค์ (๓) กระบวนการ และ (๔) ผลการทดลองใช้โปรแกรมเมื่อนำไปใช้กับนิสิตนักศึกษา ภายหลังการทดลองพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมมีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคขึ้นและมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จากผลการวิจัยแสดงว่าโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยได้บรรลุตามเป้าหมาย

คำสำคัญ: ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค/การสร้างเสริม/นิสิตนักศึกษาไทย

Abstract

This is a descriptive research and quasi-experimental design that aimed to study the nature and problems of Thai university students' Adversity Quotient (AQ), to analyze the principles, concepts and methods for enhancement of their AQ, and to develop and experiment with an AQ enhancement program. The population included Thai university students and senior experts with the sample group of 1) 1,439 public and private university students, 2) 30 first-year students of Lampang Rajabhat University who voluntarily joined the program, and 3) 8 senior experts.

Researching tools were composed as follows: 1) The main tools for studying each research objective. 2) The tools for studying and experimenting with the Adversity Quotient Enhancement Program. The content analysis, descriptive statistics, frequency, mean, standard deviation, and t-test were employed in the data analysis. The research results could be summarized as follows. (1) Most Thai university students had problems related to the Adversity Quotient (86.55%). (2) The content analysis on the principles, concepts, and methods to enhance Thai university students' AQ consisted of 5 aspects: (1) self perception, (2) endurance, (3) perseverance, (4) problem solving, and (5) responsibility. 3) The development of the AQ enhancement program including (1) the principles, (2) objectives, (3) procedures, and (4) experimental results after the implementation with the students. According to the post-trial results, the students who joined the activities in the program had an AQ improvement with a higher AQ level when compared to the pre-trial one at a 0.5 level of significance. Therefore, it could be concluded that the Adversity Quotient Enhancement Program for Thai university students is capable for developing their Adversity Quotient.

KEYWORDS: AN ADVERSITY QUOTENT/ENHANCEMENT/THAI UNIVERSITY STUDENTS

บทนำ

ปัจจุบันนิสิตนักศึกษาดำเนินชีวิตท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปตามยุคโลกาภิวัตน์ที่สังคมมีการแข่งขันและมีความซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งทำให้นิสิตนักศึกษาต้องเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ในการดำเนินชีวิต ได้แก่ ปัญหาจากสภาพแวดล้อมภายนอกมหาวิทยาลัยและปัญหาจากสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะปัญหาด้านการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งนิสิตนักศึกษาต้องมีการปรับตัวโดยทั่วไปตั้งแต่เข้าศึกษาในระดับชั้นปีที่ ๑ จนถึงระดับชั้นปีที่ ๔ (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา, ๒๕๔๓) โดยนิสิตนักศึกษาที่สามารถเผชิญอุปสรรคและสามารถจัดการกับปัญหาได้จะเป็นผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่ในบางกรณียังมีนิสิตนักศึกษาจำนวนหนึ่งไม่สามารถเผชิญอุปสรรคและจัดการกับปัญหาได้ ซึ่งส่งผลต่อภาวะจิตใจทำให้ไม่มีความสุขและหาทางออกของปัญหาที่ไม่เหมาะสม (นุชลี อุปภัย, ๒๕๕๕) ก่อให้เกิดปัญหาในการเผชิญอุปสรรคดังนี้

นิสิตนักศึกษาไม่มีจิตใจที่เข้มแข็ง ขาดความอดทนต่อการเผชิญอุปสรรคในชีวิตซึ่งนำไปสู่ปัญหาในการทำร้ายตนเอง ดังเช่น การฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๓) โดยนิสิตนักศึกษาที่ฆ่าตัวตายซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่ไม่สามารถทนรับต่อความเสียใจ ความผิดหวังได้ และเป็นผู้ที่ขาดทักษะในการปรับตัวเมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรคในชีวิต (Robert, 1996)

นิสิตนักศึกษาขาดความเข้าใจการแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง จึงหาวิธีการเผชิญอุปสรรคที่ไม่เหมาะสม และขาดสติในการควบคุมตนเอง

เมื่อเกิดความไม่พอใจ เป็นเหตุให้ทำร้ายร่างกายผู้อื่นจนบาดเจ็บหรือถึงแก่ชีวิต (ศรีวรรณ มีคุณ, ๒๕๔๔; เพิ่มพูน แพนศรี, ๒๕๕๑) รวมทั้งนิสิตนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตยังขาดคุณลักษณะที่สำคัญในการทำงาน ได้แก่ ขาดความสามารถในการแก้ปัญหา ขาดความอดทน ความรับผิดชอบและความขยันในการทำงานซึ่งเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จในด้านการทำงานของนิสิตนักศึกษา (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๒ ก)

ทั้งนี้ การศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนานิสิตนักศึกษา พบว่าสถาบันอุดมศึกษาควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกให้นิสิตนักศึกษาสามารถมีความอดทนต่อสภาวะแวดล้อมต่างๆ ที่เป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต (พศิน แดงจวง, ๒๕๕๑; มารศรี กลางประพันธ์, ๒๕๔๔) ขณะเดียวกันรัฐบาลได้กำหนดให้มีนโยบายการพัฒนานิสิตนักศึกษาในการส่งเสริมให้มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ดังที่สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาได้เห็นความสำคัญโดยมีการศึกษาองค์ความรู้ทักษะทางเขาวน ๖ ด้าน ซึ่งหนึ่งในองค์ความรู้ นั้นมีการศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) รวมอยู่ด้วย (สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, ๒๕๕๒) อันจะนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียน ตามเป้าหมายในมาตรฐานการศึกษามาตรฐานที่ ๑ คือ คุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ในฐานะพลเมืองและพลโลก และเพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ ในการจัดการศึกษาเพื่อให้คนไทยเป็นคนดี คนเก่งและคนมีความสุข (สำนักงานคณะ

กรรมการการศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๔๒) รวมถึงแผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ.๒๕๕๒-๒๕๕๙) ได้ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นปรัชญาพื้นฐาน ได้แก่ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวโดยการเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๓)

การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจึงเป็นแนวทางที่มีความสำคัญในการพัฒนานิสิตนักศึกษาให้เป็นผู้ที่สามารถทำงานและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจะเป็นผู้ที่มีสติในการอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคและมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้วยความจิตใจที่มุ่งมั่นจนสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้ด้วยดี เนื่องจากสามารถควบคุมตนเองไม่ให้หวั่นไหว มีความคิดที่มั่นคง อดทน และไม่ท้อแท้เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤติในชีวิต (Stoltz, 1997)

ทั้งนี้การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเพื่อให้เหมาะสมกับนิสิตนักศึกษาในประเทศไทยสามารถนำทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ของสโตลท์ (Stoltz, 1997) มาใช้เป็นแนวคิดหลักโดยนำแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทางตะวันตกและทางตะวันออกซึ่งประกอบด้วยแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาและแนวคิดทางศาสนาเข้ามาประกอบการวิเคราะห์ร่วมซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้งทางด้านจิตใจและการปรับพฤติกรรม

ต่อสภาวะที่เป็นอุปสรรคได้อย่างเหมาะสมต่อบริบทในสังคมไทยและสังคมโลก

จากความสำคัญและความเป็นมาดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคให้กับนิสิตนักศึกษาไทย ผู้วิจัยเชื่อว่างานวิจัยนี้ จะทำให้เกิดแนวทางใหม่ในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยได้อย่างครอบคลุม โดยจะช่วยให้นิสิตนักศึกษาไทยเป็นผู้ที่มีความพร้อมในการอดทน ปรับตัวต่อวิกฤติการณ์ สามารถพัฒนาตนในการทำงานและการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งเป็นแนวทางให้มหาวิทยาลัยพัฒนานิสิตนักศึกษาไทยให้มีคุณลักษณะบัณฑิตที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

๒. เพื่อวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

๓. เพื่อสร้างและทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย

ขอบเขตการวิจัย

๑. การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยมุ่งพัฒนานิสิตนักศึกษาศึกษาทุกปี ทั้งนี้เพื่อเพิ่มพูนความสามารถ

ในการเผชิญอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของนิสิตนักศึกษา

๒. การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยเป็นการศึกษาแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทางตะวันตกซึ่งประกอบด้วย (๑) แนวคิดทางจิตวิทยา (๒) แนวคิดทางศาสนาคริสต์ และแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทางตะวันออกซึ่งประกอบด้วย (๑) แนวคิดทางศาสนาพุทธ (๒) แนวคิดทางศาสนาอิสลาม ทั้งนี้การศึกษาแนวคิดดังกล่าวเป็นการศึกษาวิเคราะห์เฉพาะแนวคิดด้านการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคร่วมกับแนวคิดหลักคือทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ของสโตลทซ์ (Stoltz, 1997) โดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์จากแนวคิดที่มีองค์ประกอบร่วมกันหรือคล้ายคลึงกัน

๓. การศึกษาแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจากแนวคิดทางศาสนา ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์เฉพาะภาพรวมเกี่ยวกับแนวคิดหลักร่วมกันในของแต่ละศาสนา โดยไม่ได้แบ่งแยกเป็นนิกายใดๆ

๔. การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลจากนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชนซึ่งมีสถานะเป็นมหาวิทยาลัย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาไทยที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิต ทุกชั้นปี ในระบบทวิภาค ภาคในเวลาราชการ จากสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชนที่มีสถานะเป็นมหาวิทยาลัย มีการเรียนการสอนใน ๓ กลุ่มสาขาวิชา หรือมีการเรียนการสอนอย่างน้อย ๒ ใน ๓ ของกลุ่มสาขาวิชา ได้แก่

กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ทั้งนี้ยกเว้นการเก็บข้อมูลจากนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชนที่มีสถานะเป็นมหาวิทยาลัยที่มีสถานะเป็นวิทยาเขตในต่างภูมิภาค

วิธีการวิจัย

๑. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๑.๑ ประชากรสำหรับศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ นิสิตนักศึกษาไทยมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน ในปีการศึกษา ๒๕๕๔ ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางยามาเน่ ประกอบด้วย นิสิตนักศึกษาไทยมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน จำนวน ๑,๔๓๙ คน

๑.๒ ประชากรสำหรับวิเคราะห์หลักการแนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ กลุ่มตัวอย่างซึ่งใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๔ คน

๑.๓ ประชากรสำหรับทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ได้แก่ นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ในปีการศึกษา ๒๕๕๕ ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมและคัดเลือกจากการเรียงลำดับคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดความสามารถ

ในการเผชิญอุปสรรค (Pretest) ที่ได้จากระดับคะแนนต่ำที่สุดขึ้นไปจัดเป็นกลุ่มทดลอง โดยกำหนดจำนวนทั้งหมด ๓๐ คน

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๒.๑ เครื่องมือหลักที่ใช้ในการศึกษาตามรายวัตถุประสงค์การวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย (ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ค่า IOC > 0.50 ค่าความเที่ยง (Reliability) = .772) ส่วนแบบวิเคราะห์เนื้อหาสาระ แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ แบบบันทึกการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และแบบสอบถามทัศนคติผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติผ่านการตรวจสอบอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมการใช้ภาษา และความครอบคลุมของข้อมูล

๒.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองภายในโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ประกอบด้วย คู่มือการจัดกิจกรรมในโปรแกรมและแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมผ่านความเห็นชอบอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมการใช้ภาษาและความครอบคลุมของเนื้อหาข้อมูล ส่วนแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย แบ่งเป็น ๒ ชุด ดังนี้ ๑) แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย (Pretest-Posttest) (ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ค่า IOC > 0.50 ค่าความเที่ยง (Reliability) = .863) ๒) แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ลักษณะ

เป็นคำถามปลายเปิดโดยให้เขียนแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกของตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรม (ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องความเหมาะสมการใช้ภาษา ความครอบคลุมของเนื้อหาข้อมูล)

๓. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ๑) เครื่องมือหลักที่ใช้ในการศึกษาตามรายวัตถุประสงค์การวิจัยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ บันทึกและสรุปข้อมูล ๒) เครื่องมือที่ใช้ทดลองภายในโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการบันทึก สรุปข้อมูล และวิเคราะห์พิจารณาเปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลังของระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

๔. การวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผล

ขั้นตอนที่ ๑ ผู้วิจัยศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยโดยการวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอผลของสภาพและปัญหาที่ค้นพบ

ขั้นตอนที่ ๒ ผู้วิจัยวิเคราะห์หลักการแนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย โดยวิเคราะห์สาระและสรุปผลการวิเคราะห์สาระ

ขั้นตอนที่ ๓ ผู้วิจัยสร้างและทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย โดยการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนที่ ๑ และขั้นตอนที่ ๒ จัดทำร่างโปรแกรมเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็น

ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาถึงความเหมาะสม/ความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปปฏิบัติ ทำการทดลองปฏิบัติ (Pilot Study) กิจกรรมในโปรแกรมที่ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ แก้ไข ปรับปรุงโปรแกรมให้สมบูรณ์ ทำการทดลองและวิเคราะห์ผลการทดลองโปรแกรมจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ ๑ (Pretest-Posttest) โดยการทดสอบค่าที่วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคชุดที่ ๒ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร่วมกับวิเคราะห์โดยสรุปสาระจากแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมก่อน-ระหว่าง-หลังการทดลอง

ผลการวิจัย

๑. ผลการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ผู้วิจัยสรุปผลโดยจำแนกออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

๑.๑ ข้อมูลทั่วไป

นิสิตนักศึกษาไทยที่ศึกษามีจำนวนเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คือ เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๔๐ นิสิตนักศึกษานับถือศาสนาพุทธมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๙๐.๗๐ ภูมิลำเนาที่นิสิตนักศึกษาศึกษามากที่สุด คือ อยู่ในภาคกลาง คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๑๐ นิสิตนักศึกษามีอายุระหว่าง ๒๐ ปี ถึง ๒๒ ปี คิดเป็นร้อยละ ๕๐ ประเภทของมหาวิทยาลัยที่นิสิตนักศึกษาศึกษาเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐมากกว่ามหาวิทยาลัยของเอกชน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๒๐ นิสิตนักศึกษาศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ ๓ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๔๐ ส่วนกลุ่มสาขาวิชาที่นิสิตนักศึกษาศึกษาอยู่มากที่สุด คือ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และ

เทคโนโลยี คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๔๐ รองลงมาศึกษาอยู่ในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์ และคิดเป็นร้อยละ ๓๖.๓๐ และศึกษาอยู่ในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๙๐ ตามลำดับ

๑.๒ ข้อมูล สภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย นิสิตนักศึกษาไทยมีปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในภาพรวม คือ ร้อยละ ๔๖.๕๖ โดยมีปัญหาในระดับเล็กน้อย คือ ร้อยละ ๕๒.๕๒ มีปัญหาในระดับปานกลาง คือ ร้อยละ ๒๔.๗๗ มีปัญหาในระดับค่อนข้างมาก คือ ร้อยละ ๕.๑๔ และ มีปัญหาในระดับมาก คือ ร้อยละ ๐.๑๒ ทั้งนี้เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่า ปัญหาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่นิสิตนักศึกษาไทยมีมากที่สุด คือ ด้านความพากเพียร คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๓๐ รองลงได้แก่ ด้านความอดทน ด้านการรับรู้ในตนเอง ด้านความสามารถแก้ไข ด้านความรับผิดชอบ ตามลำดับ

๑.๓ ข้อมูลจากข้อคำถามปลายเปิด

เมื่อพิจารณาสภาพปัญหาและอุปสรรคอื่นที่นิสิตนักศึกษากำลังเผชิญ พบว่า สภาพปัญหาและอุปสรรคอื่นที่นิสิตนักศึกษากำลังเผชิญมากที่สุด คือ ปัญหาด้านการเรียน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๔๒ รองลงมา คือ ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาเกี่ยวกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน นอกจากนี้ นักศึกษามีปัญหภายในตัวเอง โดยการมีเจตคติต่อตนเองในทางลบ และให้ความสำคัญกับวัตถุ (เทคโนโลยี) มากเกินไป ลำดับต่อไป คือ ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านความกังวลในอนาคตของตนเอง ปัญหาที่มีต่ออาจารย์ผู้สอน ปัญหาด้านการปรับตัวโดยไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์

ที่ดีต่อบุคคล รอบๆ ตัวได้ ปัญหาด้านครอบครัว จากนั้น คือ ปัญหาด้านความรัก และปัญหาด้านเพื่อน ตามลำดับ

๒. ผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย พบว่า การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านการรับรู้ในตนเอง (Self Perception) ๒) ด้านความอดทน (Endurance) ๓) ด้านความพากเพียร (Perseverance) ๔) ด้านความสามารถแก้ไขปัญห (Problem Solving) และ ๕) ด้านความรับผิดชอบ (Responsibility)

ส่วนหลักการการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย สามารถสรุปเป็นรายด้านดังนี้

๑) ด้านการรับรู้ในตนเอง (Self Perception) ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหา คือความสามารถในการรับรู้ถึงระดับความสามารถในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้

๒) ด้านความอดทน (Endurance) ได้แก่ การมีความอดทนทางจิตใจโดยอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจด้วยการมองโลกในแง่ดีอย่างมีกำลังใจและมีความหวังในการดำเนินชีวิตและการมีความอดทนทางกายโดยอดทนต่อความลำบากตรากตรำโดยสามารถเผชิญภาวะอุปสรรคที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางกาย

๓) ด้านความพากเพียร (Perseverance) ได้แก่ การมีความพยายามโดยการมีแรงจูงใจ การมีความมุ่งมั่น ความขยันหมั่นเพียร การกระทำในสิ่งที่มุ่งหวังโดยไม่ท้อถอยต่ออุปสรรค และการมี

เป้าหมายในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ โดยมีความสามารถในการทำงานตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

๔) ด้านความสามารถแก้ไขปัญห (Problem Solving) ได้แก่ การหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหให้สำเร็จโดยมีความสามารถในการหาหนทางแก้ไขปัญหให้หมดไปและผ่านพ้นอุปสรรคได้สำเร็จ และการมีสติในการเผชิญปัญหาโดยสามารถควบคุมอารมณ์ในด้านลบที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ด้วยการมีวิจารณญาณที่มีเหตุผลและการมีเจตคติที่ดี

๕) ด้านความรับผิดชอบ (Responsibility) ได้แก่ การหมั่นตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำ หมายถึง การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคและตรวจสอบบกพร่องพร้อมแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น การรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตนเอง โดยสามารถพิจารณาสิ่งที่ตนเองได้กระทำผิดพลาดโดยมีบทบาทรับผิดชอบต่อปัญหานั้นด้วยตนเอง

ส่วนแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย สามารถสรุปเป็นรายด้านดังนี้

๑) ด้านการรับรู้ในตนเอง (Self Perception) ได้แก่ การสำรวจพฤติกรรมของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค และการวิเคราะห์ความสามารถในการควบคุมตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค

๒) ด้านความอดทน (Endurance) ได้แก่ การมีความอดทนทางจิตใจโดยฝึกให้มีความอดทนอดกลั้นโดยการหาวิธีการผ่อนคลายทางจิตใจที่เหมาะสมกับตนเอง การระบายความเครียดโดย

มีวิธีปลอบใจตนเองที่เหมาะสมและมีบุคคลที่ให้คำปรึกษาแนะแนวช่วยเหลือ การฝึกควบคุมจิตใจให้เข้มแข็งด้วยการมีศรัทธาในศาสนาหรือสิ่งที่ตั้งามและยึดหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต การนำหลักคำสอนทางศาสนามาวางแนวทางไปสู่การปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจมีความหวังในชีวิต การทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดการฝึกความอดทนทางจิตใจ การกระทำในสิ่งที่มีประโยชน์และเกิดคุณค่าต่อสังคมมากกว่าการจดจ่อแต่ปัญหาของตนเองและการมีความอดทนทางกายโดยการทำกิจกรรมในการฝึกความอดทนทางกายโดยปรับและควบคุมพฤติกรรม

๓) ด้านความพากเพียร (Perseverance) ได้แก่ การฝึกวิธีการรู้และบรรลุเป้าหมายในชีวิตมุ่งหมายด้วยการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การมีความพยายามในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเห็นคุณค่าแห่งการกระทำของตนเองและผู้อื่น การตั้งเป้าหมายและหาแนวทางที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ การฝึกให้ทำงานที่มีปัญหาโดยให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้โดยพิจารณาวิเคราะห์ปัญหาให้ชัดเจนตามหลักเหตุและผลและหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสม

๔) ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ได้แก่ การฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค การฝึกสมาธิมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผล การฝึกเจตคติที่ดีโดยการมองโลกในแง่ดี การฝึกวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ไขปัญหาโดยสามารถเข้าใจ วิเคราะห์และเชื่อมโยงตามหลักเหตุและผลแห่งความเป็นจริง การฝึกแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง การมีความความมั่นใจในตนเองในการแก้ไขปัญหา และการสามารถนำความรู้มาใช้ในการ

การแก้ปัญหาได้จริง

๕) ด้านความรับผิดชอบ (Responsibility) ได้แก่ การเผชิญปัญหาและอุปสรรคโดยฝึกวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคนั้น การพิจารณาการทำงานของตนเองโดยตรวจสอบข้อบกพร่องพร้อมกำหนดเกณฑ์ในการแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น การฝึกให้รู้ตัวในสิ่งที่ตัวเองทำให้เกิดความผิดพลาด และแสดงบทบาทในการรับผิดชอบต่อความผิดพลาดที่ตนเองกระทำ

ส่วนวิธีการการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย สามารถสรุปเป็นรายด้านดังนี้

๑) ด้านการรับรู้ในตนเอง (Self Perception) ได้แก่ การเล่นเกมและศึกษาใบงานสำรวจพฤติกรรมของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค วิเคราะห์ตนเองและสรุปอภิปรายร่วมกันถึงความสามารถในการควบคุมตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคโดยใช้กรณีศึกษาในการสะท้อนตนเองให้รับรู้ความสามารถของตนเองเมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรค

๒) ด้านความอดทน (Endurance) ได้แก่ การฝึกความอดทนทางจิตใจโดยการผ่อนคลายทางจิตใจด้วยการสร้างจินตภาพ (Imaginary) โดยการจินตนาการในเหตุการณ์หรือสิ่งที่เคยรู้สึกมีความสุขที่สุดพร้อมดนตรีบรรเลง การระบายความเครียดโดยใช้กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน การนำหลักคำสอนทางศาสนาที่ประมวลเป็นหลักสากลมาเป็นแนวคิดในการฝึกควบคุมจิตใจให้เข้มแข็ง การฝึกวิธีการคิดในการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจมีความหวังในชีวิตโดยการนำหลักคำสอนทางศาสนามาวางแนวทางไปสู่การปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี การฝึกให้อยู่ในสถานการณ์

ที่ทำให้เกิดกิจกรรมที่ทำให้เกิดความคับข้องใจและทุกข์ใจ การฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมการคิดดี ทำดี กระทำในสิ่งที่ดี และสร้างคุณค่าให้กับตนเอง และสังคม และการฝึกความอดทนทางกายโดยแสดงละครถึงบทบาทของบุคคลประเภทต่าง ๆ ในสังคมเพื่อฝึกความอดทนในการปรับและควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในกฎกติกาของกลุ่มคนในสังคม และการทำกิจกรรมกลุ่มโดยการเล่นเกม

๓) ด้านความพากเพียร (Perseverance) ได้แก่ การเขียนแสดงสิ่งที่ตัวเองมุ่งหวังและการสร้างแรงจูงใจในกระตือรือร้นและนำไปติดบนผนัง (การฝึกปฏิบัติกรณีศึกษาการเผชิญอุปสรรคในรูปแบบที่หลากหลายโดยร่วมกันเขียนสะท้อนความคิดเห็นในใบงานของตนในการเสนอการสร้างแรงจูงใจในการฟันฝ่าอุปสรรคให้สำเร็จ) การทำของที่ระลึกที่กำหนดให้โดยให้นักศึกษาทำเพื่อมอบให้กับคนที่นักศึกษารักและเคารพที่สุด การสำรวจความต้องการของตนเองและกำหนดเป้าหมายที่ต้องการทำมากที่สุด การประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุที่กำหนดโดยทำให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนดและสังเกตวิธีคิดและพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มต่อการตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคที่แตกต่างกันตามลักษณะการแบ่งประเภท

๔) ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ได้แก่ การสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้ฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค การฝึกสมาธิมีสติ รู้ตัว กำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผลโดยการเจริญสติ การให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการมีเจตคติที่ดี การมองโลกในแง่ดี ต่อสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว การ

ใช้กรณีตัวอย่างที่ฝึกการวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีแก้ปัญหา การสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้นักศึกษาสามารถหาหนทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้วยตนเอง การอธิบายต่อสิ่งที่ศรัทธาหรือบุคคลที่รักเคารพในการเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นกำลังใจเมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรค การเข้าร่วมฟังบรรยายและสนทนากลุ่มกับผู้ประสบความสำเร็จที่มีประสบการณ์ผ่านภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคมาได้โดยการศึกษาวีธีคิดจากวิทยากรและความรู้หลักคำสอนโดยนำไปเชื่อมโยงประยุกต์ใช้ได้จริง

๕) ด้านความรับผิดชอบ (Responsibility) ได้แก่ การใช้สถานการณ์จำลองโดยการจำลองเหตุการณ์ให้นักศึกษาเผชิญปัญหาและอุปสรรคโดยฝึกการหาวิธีการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคนั้น การพิจารณาการทำงานของตนเองโดยตรวจสอบข้อบกพร่องโดยเทคนิคหน้าต่างโจฮารี มาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์การฝึกให้รู้ตัวเองในสิ่งที่ทำให้ตัวเองเกิดความผิดพลาด โดยแสดงถึงบทบาทความรับผิดชอบในความผิดพลาดที่ตนเองกระทำซึ่งสามารถทำให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง การแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้โดยตั้งกติกาและแบ่งบทบาท สิทธิหน้าที่ และความรับผิดชอบ

๓. ผลการสร้างและทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย พบว่าจากการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย และการวิเคราะห์หลักการแนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย โดย

วิเคราะห์สาระร่วมกับการวิเคราะห์ผลลัพธ์นะ จากผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย ๑) หลักการ ๒) วัตถุประสงค์ ๓) กระบวนการ ได้แก่ ๓.๑) การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ๓.๒) การเตรียมความพร้อม ๓.๓) การกำหนดลักษณะ/คุณสมบัติ หน้าที่ของวิทยากรและทีมงาน ๓.๔) การดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมฯ มีจำนวน ๒๗ ครั้ง ประกอบด้วย การปฐมนิเทศ การฝึกอบรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค รวม ๑๗ ครั้ง (ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที) ได้แก่ การฝึกอบรมที่ ๑-๒ ด้านการรับรู้ในตนเอง การฝึกอบรมที่ ๓-๖ ด้านความอดทน การฝึกอบรมที่ ๗-๑๐ ด้านความพากเพียร การฝึกอบรมที่ ๑๑-๑๔ ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา การฝึกอบรมที่ ๑๕-๑๗ ด้านความรับผิดชอบ การปัจฉิมนิเทศ และการสนับสนุนหลังการฝึกอบรม (เพื่อติดตามผลการเปลี่ยนแปลงและเป็นการทบทวนสิ่งที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมฯ โดยให้พฤติกรรมคงอยู่และมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษาต่อไปด้วยการให้คำปรึกษา) รวม ๔ ครั้ง (ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที) ๓.๕) ผลที่ได้รับจากการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามโปรแกรมฯ โดยใช้แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคร่วมกับแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม ๔) ผลการทดลองใช้โปรแกรมฯ เมื่อนำไปใช้กับนิสิตนักศึกษา โดยโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ภายหลังการทดลอง พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมมีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคขึ้น และมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .๐๕ จากผลการวิจัยแสดงว่าโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยได้

อภิปรายผล

๑. ข้อค้นพบการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยโดยภาพรวม คือ นิสิตนักศึกษาไทยส่วนใหญ่มีปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในทุกด้าน โดยนิสิตนักศึกษาในทุกเพศ ทุกกลุ่มสาขาวิชา ทุกช่วงอายุ รวมถึงนิสิตนักศึกษาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน และอาศัยในทุกภูมิภาค สามารถที่จะประสบกับปัญหาดังกล่าวได้ ทั้งนี้แม้ว่าระดับความรุนแรงของปัญหาที่นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ประสบจะมีอยู่ในระดับน้อย ก็ควรมีการให้ความช่วยเหลือเพื่อป้องกันปัญหาไม่ให้อุบัติหรือเกิดความรุนแรงมากขึ้น ดังนั้นจากข้อค้นพบจึงควรมีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคให้กับนิสิตนักศึกษาไทยให้ครบ ทั้ง ๕ ด้าน โดยมีการปรับบริบทให้เหมาะสมกับกลุ่มประชากรที่นับถือศาสนาพุทธมากขึ้นเนื่องจากนิสิตนักศึกษาไทยนับถือศาสนาพุทธมีจำนวนมากที่สุด ขณะเดียวกันควรปรับบริบทให้เหมาะสมกับนิสิตนักศึกษาซึ่งนับถือศาสนาอื่นสามารถปฏิบัติร่วมกัน เช่นกัน เพราะในมหาวิทยาลัยไทยมีนิสิตนักศึกษาซึ่งนับถือศาสนาอื่น เช่น ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม เป็นต้น ศึกษาอยู่ด้วย รวมทั้งมีการฝึกให้นิสิตนักศึกษาไทยสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทั้งนี้การช่วยให้นิสิตนักศึกษาไทยมีความสามารถใน

การเผชิญอุปสรรคดังกล่าวได้ดี ควรมีการเรียงลำดับขั้นตอนการเรียนรู้ที่เหมาะสมในแต่ละด้านตามหลักการเรียนรู้และจากการจัดลำดับความสำคัญของปัญหาที่ได้ค้นพบ โดยเริ่มจาก การฝึกในด้านการรับรู้ในตนเอง ด้านความอดทน ด้านความพากเพียร ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา และด้านความรับผิดชอบ ตามลำดับ

๒. การวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย พบว่า แนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจากแนวคิดตะวันตกและแนวคิดตะวันออก สามารถส่งเสริมให้เกิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคซึ่งกันและกันได้ และช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมากขึ้น เมื่อนำข้อดีของแต่ละแนวคิดมาประมวลเข้าด้วยกันจึงเกิดการประสานกลมกลืนอย่างสมดุลย์สำหรับเป็นแนวทางใหม่ในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ได้มีส่วนที่แตกต่างจากแนวคิดเดิมคือ ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ของสตีลทซ์ (Stoltz, 1997) ซึ่งมีองค์ประกอบ ๔ ด้าน หาก องค์ประกอบของการวิจัยนี้ประกอบด้วย ๕ องค์ประกอบ ได้แก่ ๑) ด้านการรับรู้ในตนเอง (Self Perception) ๒) ด้านความอดทน (Endurance) ๓) ด้านความพากเพียร (Perseverance) ๔) ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา (Problem Solving) และ ๕) ด้านความรับผิดชอบ (Responsibility) ซึ่งมีลักษณะส่งเสริมต่อการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและนำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้

๓. การสร้างและทดลองโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย พบว่า การสร้างโปรแกรมมีการดำเนินการอย่างเป็นระบบโดยมีการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งเป็นการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อช่วยให้บุคคลมีการพัฒนาความรู้ลึก/เจตคติ/ค่านิยม ที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ Bloom, (อ้างถึงในทศนา แชมมณี, ๒๕๕๔) และมีการสร้างที่เหมาะสมตามวิธีการดำเนินงานวิจัย มีการศึกษาและดำเนินขั้นตอนการสร้างเพื่อให้ตรงกับบริบทของการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยมากที่สุดโดยเพิ่มเติมในส่วนขั้นตอนการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ และการรวบรวมข้อมูลจากทัศนะจากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญถึงความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปปฏิบัติเพื่อเป็นการยืนยันหลักการแนวคิด และวิธีการในโปรแกรมถึงความสามารถในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคให้กับนิสิตนักศึกษาไทยได้ ส่วนของผลการทดลองพบว่าโปรแกรมฝึกอบรมสามารถเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคลได้แสดงให้เห็นว่าบุคคลสามารถเกิดการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ หากได้เข้ารับการฝึกอบรมที่เหมาะสมกับศักยภาพแห่งตน ดังนั้นในงานวิจัยนี้มีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่มีแนวคิดร่วมกันระหว่างตะวันตกและตะวันออกซึ่งทำให้เกิดแนวทางใหม่ที่สามารถสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยได้อย่างครอบคลุมและเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

๑.๑ สำหรับอาจารย์ บุคลากร ตลอดจนผู้ที่สนใจ จะนำโปรแกรมไปใช้กับนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ควรศึกษารายละเอียดของคู่มือในโปรแกรมก่อนเพื่อให้เกิดความเข้าใจในการนำไปใช้อย่างถูกต้อง และเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการอบรมอย่างแท้จริง โดยเฉพาะวิทยากรมีส่วนสำคัญมากในการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรม ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ ดังนั้น ควรเตรียมทีมวิทยากรที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดในโปรแกรม หรือมีคุณสมบัติใกล้เคียง ทั้งนี้วิทยากรควรศึกษาทฤษฎีและองค์ประกอบของตัวแปร และศึกษาวิธีการดำเนินกิจกรรมในขั้นตอนต่างๆ ให้เกิดความเข้าใจอันดี อันจะทำให้การดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมลุล่วงไปด้วยดี

๑.๒ โปรแกรมใช้เวลาค่อนข้างนาน ซึ่งมีส่วนต่อการให้ความร่วมมือของนิสิตนักศึกษา เนื่องจากอาจจะไม่ตั้งใจในการทำกิจกรรมได้ตลอดระยะเวลาที่กำหนด ดังนั้น ควรมีการสร้างแรงจูงใจอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง เช่น การทำให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ที่จะได้รับซึ่งจะมีผลดีต่อตนเอง การให้กำลังใจ ความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีและเข้าใจในปัญหาของนิสิตนักศึกษา รวมถึงการยกย่อง ชมเชย ให้รางวัลเมื่อนิสิตนักศึกษามีผลงานหรือมีพฤติกรรมที่น่าชื่นชม เป็นต้น

๑.๓ การกำหนดช่วงเวลาที่เหมาะสมจะช่วยให้การดำเนินกิจกรรมบรรลุผลได้ดี เนื่องจากในการวิจัยนี้ ดังนั้นเพื่อป้องกันการเกิดตัวแปรแทรกซ้อน ควรมีวิธีการผ่อนคลายความเหนื่อยล้าและความเครียดจากการเรียนของนักศึกษา

ผู้เข้าอบรมก่อน โดยการเตรียมห้องพักเพื่อนั่งพักผ่อนตามอัธยาศัย พร้อมทั้งเตรียมอาหารว่างและเครื่องดื่มให้รับประทานก่อนเข้ารับการฝึกอบรมกิจกรรมในโปรแกรมหรือการจัดเวลาที่นิสิตนักศึกษามีความพร้อม ซึ่งอาจจะเป็นช่วงเวลาที่นิสิตนักศึกษาไม่มีเรียนและมีเวลาตรงกัน

๑.๔ โปรแกรมนี้ไม่เหมาะกับการฝึกอบรมนิสิตนักศึกษาจำนวนกลุ่มมากเกินไปกว่า ๓๐-๔๐ คน เนื่องจากวิทยากรผู้อบรมจะควบคุมการฝึกอบรมได้ยากเพราะการฝึกอบรมในโปรแกรมมีวิธีการให้ผู้เข้าฝึกอบรมได้ลงมือปฏิบัติค่อนข้างมาก

๑.๕ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาได้ ดังนั้นควรส่งเสริมให้ฝ่ายการพัฒนาหรือนิสิตนักศึกษาในแต่ละคณะฯ นำไปใช้ในการพัฒนานิสิตนักศึกษาในทุกชั้นปี เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของบัณฑิตในอนาคต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการเตรียมตัวให้นิสิตนักศึกษามีความพร้อมในการปรับตัวเพื่อเป็นบัณฑิตที่มีความพร้อมสำหรับสถานการณ์ในปัจจุบันและอนาคตที่จะมีการเปลี่ยนแปลงโดยมีผลกระทบในด้านเศรษฐกิจการเมือง สังคม วัฒนธรรม รวมถึงด้านการศึกษา ดังเช่นการรวมตัวกันเป็นประชาคมอาเซียนในไม่ช้านี้ (สำนักยุทธศาสตร์อุดมศึกษาแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๓)

๑.๖ หลักการแนวคิดในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของงานวิจัยนี้สามารถให้อาจารย์ผู้สอนนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนปกติในชั้นเรียนได้ ทั้งนี้อาจารย์ผู้สอนอาจจะทำวิจัยในชั้นเรียนเพื่อศึกษาปัญหาของนิสิตนักศึกษาที่ตนสอนและนำแนวคิดในการ

สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค เฉพาะด้านที่สอดคล้องกับปัญหานั้นในการแก้ไข พัฒนาต่อไป

๒. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๒.๑ จากผลการวิจัยในครั้งนี้ หลังการฝึกอบรมในโปรแกรมได้มีการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงและทบทวนสิ่งที่ได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรมโดยให้พฤติกรรมคงอยู่และมี ประโยชน์ต่อการเรียนรู้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษาต่อไป โดยมีการสนับสนุนหลังการฝึกอบรม ด้วยการ ให้คำปรึกษา ซึ่งการติดตามผลดังกล่าวมีระยะเวลาไม่มากและมีเพียงช่วงหนึ่ง ดังนั้นควรมีการ ติดตามและประเมินผลในระยะยาวต่อเนื่องเพื่อ ประเมินพัฒนาในกรณีรายบุคคลและกลุ่มสาขา วิชาที่นิสิตนักศึกษาศึกษาต่างกัน เพื่อให้ได้ข้อสรุป ปรากฏการณ์ที่ชัดเจนและเป็นประโยชน์ต่อการ วิจัยพัฒนาต่อไป

๒.๒ การทำวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมจะ ทำให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้นหากมีการศึกษาวิจัย

โปรแกรมฯ ให้มีบริบทในการนำไปใช้ในสถานการณ์ ปัจจุบัน เช่น การปรับบริบทในโปรแกรมการสร้าง เสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิต นักศึกษาไทยให้เหมาะสมต่อการเข้าสู่สมาคม อาเซียน เป็นต้น

๒.๓ ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบ ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อสามารถ เปรียบเทียบระดับความสามารถในการเผชิญ อุปสรรค (AQ) ในการสรุปถึงความเปลี่ยนแปลงที่ เกิดเป็นผลมาจากสิ่งทดลองได้ชัดเจนขึ้น ทั้งนี้ อาจ มีการศึกษาโดยการสุ่มสี่กลุ่มแบบโซโลมอน (The Randomized Solomon Four-Group Design) ซึ่งมีข้อดีคือสามารถควบคุมและตรวจสอบปัจจัย ภายนอกที่มีผลต่อความตรงภายในได้ทั้งหมด และสามารถควบคุมอิทธิพลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างการวัดก่อนการทดลองกับสิ่งทดลอง ผลการวิจัย จึงมีความตรงภายในสูงในการสรุปความสัมพันธ์ เชิงสาเหตุและผลของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปร ตาม (วรรรณี แกมเกตุ, ๒๕๕๑)

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. (๒๕๕๒). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๕๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ
- ทีศนา แชมมณี. (๒๕๕๔). รูปแบบการเรียนรู้การสอนทางเลือกที่หลากหลาย. (พิมพ์ครั้งที่ ๗). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พศิน แดงจวง. (๒๕๕๑). แนวคิดเกี่ยวกับสันติภาพและความอดทน: สิ่งที่ขาดหายไปจากการจัดการศึกษา ระดับอุดมศึกษา. สืบค้นวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๒, จาก <http://pasin-cels.blogspot.com/2008/12/blog-post.html>
- เพิ่มพูน แพนศรี. (๒๕๕๑). การสำรวจทัศนคติของนักเรียนนักศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการทะเลาะวิวาท. (ภาคินพนธ์หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต). สาขาการจัดการทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ, มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ (ในพระบรมราชูปถัมภ์) กรุงเทพมหานคร.
- มารศรี กลางประพันธ์. (๒๕๕๔). การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. (วิทยาสตรศึกษาบัณฑิต การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร.
- นุชลี อุปภัย. (๒๕๕๕). จิตวิทยาการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพมหานคร: วีพริ้นท์ (1991).
- เลขาธิการสภาการศึกษา, สำนักงาน, กระทรวงศึกษาธิการ. (๒๕๕๒ก). สรุปผลการดำเนินงาน ๙ ปีของการปฏิรูปการศึกษา (พ.ศ.๒๕๔๒-๒๕๕๑). (พิมพ์ครั้งที่ ๔). วิ.ที.ซี.คอมมิวนิเคชั่น.
- _____. (๒๕๕๒ข). ข้อเสนอการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง (พ.ศ.๒๕๕๒-๒๕๖๑). (พิมพ์ครั้งที่ ๓). กรุงเทพมหานคร: พริกหวาน.
- _____. (๒๕๕๓). แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ.๒๕๕๒-๒๕๕๙): ฉบับสรุป. (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพมหานคร: พริกหวาน.
- วรรณิ แกมเกตุ. (๒๕๕๑). วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลลภา เทพหัสติน ณ อยุธยา. (๒๕๕๓). การพัฒนานิสิตนักศึกษา. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีวรรณ มีคุณ. (๒๕๕๔). ปัญหาสังคมในกลุ่มวัยรุ่นและนิสิตนักศึกษา. วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม, ๑, ๑.
- สาธารณสุข, กระทรวง, กรมสุขภาพจิต. (๒๕๕๓). ขาดด้านสุขภาพจิตและจิตเวช. สืบค้นวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓, จาก <http://www.dmh.go.th>

สำนักมาตรฐานการศึกษาและการพัฒนาการเรียนรู้, สำนักเลขาธิการการศึกษา. (๒๕๕๒). *การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค*. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.

สำนักยุทธศาสตร์อุดมศึกษาแห่งประเทศไทย, สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (๒๕๕๓). *ยุทธศาสตร์อุดมศึกษาไทยในการเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน ปีพ.ศ. ๒๕๕๔*. กรุงเทพมหานคร: บางกอกจังก์ดบล็อก.

ภาษาอังกฤษ

Robert, S. F. (1996). *The psychology of adversity*. Massashusett: The University of Massashusett.

Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunity*. New York: John Wiley.

ผู้เขียน

อาจารย์ ดร. สุธิดา พลขำนิ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐ อีเมล: suthid__phon@hotmail.com

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พันธุ์ศักดิ์ พลสารมย์ ประธานสาขาวิชาอุดมศึกษาและอาจารย์ประจำสาขาวิชาอุดมศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐ อีเมล: ppansak@chula.ac.th

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรุณี หงษ์ศิริวัฒน์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาอุดมศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐ อีเมล: arunee.ho@chula.ac.th

หมายเหตุ: งานวิจัยได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย