

การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริท (GRIT) ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง *

THE DEVELOPMENT OF A TRAINING PROGRAM TO ENHANCE STUDENTS' GRIT AT RAJABHAT LAMPANG UNIVERSITY*

ชรัญรักษ์ ปัญญามูลวงษา **

ปณิสรา จันทรपालะ ***

ปณตนนท์ เกียรประภากุล ****

(วันที่รับบทความ: 12 ตุลาคม 2566; วันแก้ไขบทความ: 23 มีนาคม 2567; วันตอบรับบทความ: 16 เมษายน 2567)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาลักษณะของกริทและแนวทางการส่งเสริมกริทสำหรับนักศึกษา 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริทสำหรับนักศึกษา และ 3) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริทสำหรับนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง จำนวน 30 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบอาสาสมัคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ แบบวัดกริท และโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริท วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัย พบว่า

1. กริทของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ประกอบด้วย ความสนใจ การฝึกฝนอย่างจดจ่อ เป้าหมายและความหวัง แนวทางการส่งเสริมกริท ได้แก่ การสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง การส่งเสริมทักษะที่จำเป็นเพื่อการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ การเรียนรู้จากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ และการเสริมพลังการเรียนรู้

2. โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริท ประกอบด้วย การพัฒนาจุดประสงค์ของโปรแกรมฝึกอบรม การสร้างแผนการเรียนรู้ และการสร้างแผนงานการประเมินผล มีผลการประเมินอยู่ในระดับเหมาะสมมาก

3. กริทของนักศึกษาหลังการทดลอง และติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยนักศึกษามีกริทด้านความสนใจ ด้านความหวัง แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

คำสำคัญ: กริท, โปรแกรมฝึกอบรม, ความสนใจ, การฝึกฝนอย่างจดจ่อ, เป้าหมาย, ความหวัง

* บทความวิจัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

** อาจารย์ประจำ สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, Email; Charunrak@g.lpru.ac.th

*** อาจารย์ประจำ สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, Email; Plammy@g.lpru.ac.th

**** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, Email; Nuch_panonon@g.lpru.ac.th

THE DEVELOPMENT OF A TRAINING PROGRAM TO ENHANCE STUDENTS' GRIT
AT RAJABHAT LAMPANG UNIVERSITY*
CHARUNRAK PUNYAMOONWONGSA **
PANISARA CHANPALA ***
PANOTNON TEANPRAPAKUN ****

(Received: October 12, 2023; Revised: March 23, 2024; Accepted: April 16, 2024)

ABSTRACT

The objectives of this research were to study the characteristics of grit and ways to enhance students' grit, develop a training program to enhance students' grit, and examine the effects of using the training program. The participants were 30 undergraduate students of Lampang Rajabhat University, selected by voluntary selection. The instruments used in the research include interviews, a grit test, and a training program to enhance grit. Data were analyzed using basic statistics, including percentage, mean, standard deviation, and repeated measures ANOVA. The results showed that the grit of Lampang Rajabhat University students consisted of interest, deliberate practice, purpose, and hope. The guidelines for enhancing students' grit included building self-awareness, enhancing necessary skills for learning, managing learning focusing on experience, learning from successful models, and empowering learning. In addition, the training program consisted of the development of training program purpose, creating a lesson plan, and an evaluation plan. The evaluation of the program showed that it was at a high level, and the students' grit after the experiment, and follow-up, was higher than that before the experiment. Also, there was a difference between the students' grit in terms of interest and hope with statistical significance at 0.05

Keywords: Grit, Training program, Interest, Deliberate Practice, Purpose, Hope

* Research article, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University

** Lecturer at Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University. Email: Charunrak@g.lpru.ac.th

** Lecturer Department of Education Research and Evaluation, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University. E-mail:

Plammy@g.lpru.ac.th

*** Lecturer Department of Educational Administration, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University. E-mail:

Nuch_pannotnon@g.lpru.ac.th

บทนำ

การใช้ชีวิตของผู้คนต่างเผชิญกับการแข่งขันเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้นั้นไม่เพียงแต่อาศัยความรู้ความสามารถทางเชาว์ปัญญาเท่านั้น แต่ยังมีปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่เป็นคุณลักษณะเชิงบวกคือ กริท (Grit) ซึ่งหมายถึง ความมานะบากบั่นและความรักทุ่มเทในเป้าหมายระยะยาว ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรักความหลงใหล (Passion) คือการยึดมั่นในเป้าหมายในระยะเวลาที่ยาวนาน และความอดสาหัส (Perseverance) คือความสามารถในการก้าวข้ามอุปสรรค ทุ่มเท อุทิศตนในการทำงานหนัก และสามารถทำได้สำเร็จตามเป้าหมาย กริท เป็นคุณลักษณะที่สามารถพยากรณ์ความสำเร็จของบุคคล ผู้ที่มีกริทมีคุณลักษณะที่สำคัญคือ ต้องกระทำสิ่งนั้นด้วยความรัก ความหลงใหล มุ่งมั่นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นระยะเวลานาน และใช้ความพยายามอย่างถึงที่สุดหรืออุทิศตนฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย แม้จะประสบกับความล้มเหลวหรือความทุกข์ยากก็ตาม (Duckworth, 2016) ดังที่ ดักเวิร์ธและกรอส (Duckworth & Gross, 2014) เสนอปัจจัยแห่งความสำเร็จไว้หลายประการ เป็นต้นว่าความสามารถทางเชาว์ปัญญา แต่สิ่งที่สามารถทำนายความสำเร็จได้อย่างถูกต้องและแม่นยำมากกว่าคือการมีกริท

กริท เป็นปัจจัยที่สะท้อนความสำเร็จที่ชัดเจน บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตไม่เท่ากันก็เนื่องมาจากความพยายาม ความมุ่งมั่นและมีวินัยในตนเองที่สูงกว่า ดักเวิร์ธและคณะ (Duckworth et al., 2007) พบว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางเชาว์ปัญญาสูงมักทุ่มเททำงานเพื่อไปสู่เป้าหมายน้อยกว่า และเมื่อเผชิญกับความยุ่งยากต่างๆ มักจะยอมแพ้เร็วกว่าคนที่มีความฉลาดทางเชาว์ปัญญาต่ำกว่า ผู้ที่มีกริทสูงไม่เพียงแต่ทำงานได้สำเร็จแต่ยังมีแรงขับเคลื่อนในการติดตามผลงานต่อเนื่องไป โดยมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนงานน้อยกว่า เพราะเลือกจดจ่ออยู่กับเป้าหมายเดียวและมีทัศนคติเชิงบวก ทาเลอร์และโควาล (Thaler & Koval, 2015) ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิต พบว่าคือความอดทนและการฝึกฝนเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ทัพ (Tough, 2012) เสนอแนวคิดว่าความสำเร็จในชีวิตขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัยหรือทักษะที่ไม่ใช้ปัญญา (Non-cognitive skills) เป็นต้นว่า ความมานะพยายาม ไม่ยอมแพ้ การควบคุมตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความใฝ่รู้ ความตื่นตัว และทักษะทางสังคม โดยลักษณะนิสัยเหล่านี้ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และการใช้ชีวิตเพื่อความสำเร็จในระยะยาว สภาเศรษฐกิจโลก (World Economic Forum: WEF, 2015) จัดให้กริทเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่ถูกกำหนดไว้ในทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 โดยจัดอยู่ในกลุ่มทักษะด้านลักษณะนิสัย (Character Qualities) หรือทักษะที่ต้องใช้เมื่อต้องอยู่ร่วมกับสังคมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ซึ่งได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็น (Curiosity) ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Initiative) ความอดทน (Persistence/Grit) ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) ความเป็นผู้นำ (Leadership) และความตระหนักถึงสังคมและวัฒนธรรม (Social and Cultural Awareness) ดักเวิร์ธ (Duckworth, 2016) เสนอว่ากริทประกอบด้วย 4 ด้านคือ ความสนใจ การฝึกฝนอย่างจดจ่อ เป้าหมายและความหวัง ด้านการศึกษาพบว่า กริทจะนำมาซึ่งความสำเร็จในการเรียนและช่วยให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น ดังที่ เฮคแมนและคณะ (Heckman et al., 2009) ศึกษา

ปัจจัยสำคัญที่ช่วยทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียน ซึ่งพบว่า สิ่งที่มีความแตกต่างกันคือ คุณลักษณะทางจิตวิทยา โดยกลุ่มนักเรียนที่สามารถเรียนได้สำเร็จตามหลักสูตรมีคุณลักษณะที่สำคัญ คือการรู้จักอดทนรอคอย และการดำเนินชีวิตตามแผน

อย่างไรก็ตาม นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายและก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญคือมีความมั่นคงทางอารมณ์ เริ่มรู้จักวางแผนชีวิตให้กับตนเอง สามารถทุ่มเทให้กับงานด้วยความอดทน กระตือรือร้นและมุ่งมั่น เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงานและการสร้างฐานะ (Penrattanchiran, R., 2023) นักศึกษาจึงควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีกิริท ซึ่งเป็นคุณลักษณะเชิงบวกที่นำมาซึ่งความสำเร็จ โดยระยะเวลาที่ผ่านมา (ปี 2560-2563 คณะผู้วิจัยในฐานะผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษาได้รับทราบความวิตกกังวลของนักศึกษาจำนวนหนึ่ง ซึ่งส่งผลให้มีผลการเรียนที่ค่อนข้างต่ำ มีสาเหตุที่สำคัญคือ การขาดความมุ่งมั่นพยายาม การควบคุมตนเอง แรงจูงใจในการเรียน และความกระตือรือร้น ความใฝ่รู้ยังมีน้อย ด้วยเหตุผลและความจำเป็นดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกิริทของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีคุณลักษณะของผู้มีกิริท อันจะช่วยลดความเสี่ยงในการออกกลางคัน ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถเรียนได้สำเร็จตามหลักสูตร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะของกิริทของนักศึกษาและแนวทางการส่งเสริมกิริทสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกิริทสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
3. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกิริทสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ยึดกรอบแนวคิดดังนี้ 1) คุณลักษณะกิริทตามแนวคิดของดักเวิร์ธ และคณะ (Duckworth et al., 2017) 2) ขั้นตอนการส่งเสริมกิริทตามแนวคิดของเดวิส (Davis, 2015) และเฮอร์ (Hoerr, 2013) 3) องค์ประกอบของโปรแกรมฝึกอบรมของคาฟฟาเรลลา (Caffarella, 1994) 4) ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของเอ็ดวิน ลีอกและแกรี่ ลาแทม (Edwin. L, & Gary. L, 1990) 5) ทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูรา (Bandura, 1977) 6) ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของแมคเคลแลนด์ (McClelland, 1969) 7) เทคนิคกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมของคอรี (Corey, 2000) และทอมป์สัน (Thompson, 2003) 8) การรับรู้ความสามารถภายในตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1997) และ 9) แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้าง Growth mindset ของวิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนาผล (Wongyai, W., & Patphol, M., 2019) ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นรูปแบบการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Designs) แบ่งออกเป็น 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะของกริ และแนวทางการส่งเสริมกริของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

1. ผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้การสัมภาษณ์เกี่ยวกับการศึกษาลักษณะของกริ และแนวทางการส่งเสริมกริของนักศึกษา ประกอบด้วย

1) ผู้เชี่ยวชาญ เป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาและจิตวิทยา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก มีประสบการณ์ด้านการสอนหรือการทำงานในสาขาวิชาที่เชี่ยวชาญไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 3 คน

2) นักศึกษา เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ในปีการศึกษา 2563 จำนวน 32 คน เกณฑ์การพิจารณาคือเป็นผู้ที่ยินดีให้ข้อมูล ประสพการณ์เกี่ยวกับกริทธิและพฤติกรรมการเรียน และสามารถเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกของตนได้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างประกอบด้วย

2.1 แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง มีลักษณะคำถามแบบปลายเปิด แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

ตอนที่ 2 ข้อมูลลักษณะกริทธิของนักศึกษาและแนวทางการส่งเสริมกริทธิ คำถามคือ ในทัศนะของท่านกริทธิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางควรมีลักษณะเช่นใด แนวทางการส่งเสริมกริทธิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางควรเป็นไปในลักษณะใด

2.2 แบบสัมภาษณ์นักศึกษา เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง มีลักษณะคำถามแบบปลายเปิด แบ่งออกเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ตอนที่ 2 ประเด็นการสัมภาษณ์ โดยนำข้อมูลจากการศึกษาลักษณะของกริทธิตามแนวคิดของ ดักเวิร์ธ (Duckworth, 2017) มาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดประเด็น ได้แก่ ความสนใจ การฝึกฝนอย่างจดจ่อ เป้าหมาย และความหวัง โดยให้นักศึกษาอธิบายพฤติกรรมของตนเอง และยกตัวอย่างสถานการณ์ที่รู้สึกว่าจะต้องใช้ความเพียรพยายามอย่างที่สุดจึงจะสามารถฝ่าฟันไปได้

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ โดยการประสานงานผ่านทางโทรศัพท์ จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ หรือจัดส่งหนังสือราชการ พร้อมแนบรายละเอียดโครงการวิจัย นัดหมายเพื่อเข้าสัมภาษณ์และดำเนินการสัมภาษณ์ตามที่กำหนด ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ การสัมภาษณ์นักศึกษา โดยประสานงานกับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอความร่วมมือ ชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัยและนัดหมายนักศึกษาเข้ารับสัมภาษณ์ ดำเนินการสัมภาษณ์ตามที่กำหนด โดยผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ เก็บรวบรวมข้อมูล สรุปประเด็นที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดำเนินการวิเคราะห์และสังเคราะห์ด้วยตนเอง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากประเด็นที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาและผู้เชี่ยวชาญ โดยเริ่มจากการกำหนดประเด็นในการวิเคราะห์ข้อมูล จัดแยกเนื้อหาสาระตามประเด็นที่กำหนดไว้ สังเคราะห์ข้อมูลในแต่ละประเด็น และนำเสนอผลการวิเคราะห์โดยการบรรยาย

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างกริทธิสำหรับนักศึกษาและแบบวัดกริทธิสำหรับนักศึกษา

2.1 การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างกริทธิสำหรับนักศึกษา ผู้วิจัยศึกษาหลักการแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริทธิสำหรับนักศึกษา สังเคราะห์และ

กำหนดขอบเขตของเนื้อหาเพื่อนำมาสร้างเป็นโครงร่างโปรแกรมฝึกอบรม กำหนดแนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการสร้างโปรแกรม กำหนดกิจกรรมที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของกริทธิและแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการสร้างโปรแกรม จัดทำโครงร่างโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างกริทธิสำหรับนักศึกษาเสนอผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษา จิตวิทยา การวิจัยและประเมินผลทางการศึกษา จำนวน 3 คน สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก มีประสบการณ์ด้านการสอนหรือการทำงานในสาขาวิชาที่เชี่ยวชาญไม่น้อยกว่า 5 ปี เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงของเนื้อหา ประกอบด้วย 1) จุดประสงค์ของโปรแกรมฝึกอบรม 2) การสร้างแผนการเรียนรู้ และ 3) การสร้างแผนงานการประเมินผล

แบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกอบรม เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แปลความหมายตามเกณฑ์ดังนี้ (Best and Kahn, 1989)

ค่าเฉลี่ย 4.50– 5.00 ระดับความเหมาะสมมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50–4.49 ระดับความเหมาะสมมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50–3.49 ระดับความเหมาะสมปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50–2.49 ระดับความเหมาะสมน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00–1.49 ระดับความเหมาะสมน้อยที่สุด

ผลจากการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกอบรม ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแล้วจึงนำไปทดลองใช้

2.แบบวัดกริทธิ สร้างขึ้นตามแนวคิดของดักเวิร์ธและคณะ (Duckworth, 2017) และข้อสรุปจากการสัมภาษณ์ของผู้เชี่ยวชาญและนักศึกษา ผู้วิจัยนำร่างแบบวัดกริทธิเสนอผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหา มีผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ข้อคำถามทุกข้อมีค่าอยู่ระหว่าง 0.67–1.00 ปรับปรุงแบบวัดกริทธิตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยการใช้วิธีการแจกแจงของที (T-distribution) และหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งหมดเท่ากับ 0.94 จากนั้นคัดเลือกข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์มาจัดพิมพ์เป็นแบบวัดกริทธิสำหรับนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

แบบวัดกริทธิ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 32 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ตอนที่ 2 ข้อมูลกริทธิของนักศึกษา ด้านความสนใจ (ข้อ 1–9) ด้านการฝึกฝนอย่างจดจ่อ (ข้อ 10–16) ด้านเป้าหมาย (ข้อ 17–24) และความหวัง (ข้อ 25–32)

จากนั้นแปลผลตามเกณฑ์ดังนี้ (Best and Kahn, 1989)

ค่าเฉลี่ย 4.50–5.00 ระดับกริทธิมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50–4.49 ระดับกริทธิมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50–3.49 ระดับกริทธิปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50–2.49 ระดับกริที่น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00–1.49 ระดับกริที่น้อยที่สุด

ระยะที่ 3 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริที่สำหรับนักศึกษา

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริที่สำหรับนักศึกษา โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบ One Group Pre-Post Test Design (Fitz-Gibbon, 1987) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ปีการศึกษา 2563 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ปีการศึกษา 2563 จำนวน 30 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบอาสาสมัคร

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบวัดกริที่ และ 2) โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริที่สำหรับนักศึกษา

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์อาจารย์ที่ปรึกษานักศึกษาในการนำโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริที่มาใช้กับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ระยะเวลาในการทดลอง 11 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 1.30 ชั่วโมง ตั้งแต่เดือนมิถุนายน – สิงหาคม 2563 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำแบบวัดกริที่ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม (Pre-test) จากนั้นจัดเก็บแบบวัดเพื่อนำไปบันทึกคะแนนเป็นรายบุคคล ดำเนินการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริที่ครบจำนวน 9 ครั้ง หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรมผู้วิจัยใช้แบบวัดกริที่วัดกับนักศึกษา เพื่อนำคะแนนหลังการทดลอง (Post-test) มาเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง (Pre-test) และทำการประเมินระดับกริที่ของนักศึกษาอีกครั้งในระยะเวลาติดตามผล (Follow-Up) หลังเสร็จสิ้นการทดลอง 2 สัปดาห์ เพื่อทดสอบความคงทน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบวัดกริที่ของนักศึกษาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated measures ANOVA) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาลักษณะของกริที่และแนวทางการส่งเสริมกริที่สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง สรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

2.1 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางมีลักษณะของกริที่ ดังนี้ 1) ต้องมีความสนใจ มุ่งมั่น ตั้งใจ จดจ่อกับสิ่งที่ทำ เข้าใจความต้องการของตนเอง มีส่วนร่วมลงมือกระทำ มีความกระตือรือร้น สนุกสนานเพลิดเพลินในสิ่งที่ทำ อยากรู้อยากเห็น แสวงหาแนวทางเพื่อให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย 2) ต้องมีการฝึกฝนอย่างจดจ่อก่อให้เกิดทักษะความเชี่ยวชาญโดยไม่ย่อท้อ ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและท้าทาย ยอมรับคำติชมที่เป็นประโยชน์อย่างทันท่วงที ทบทวนผลการกระทำ เพื่อปรับปรุงหรือทำซ้ำในครั้งต่อไป 3) ต้องมีการกำหนดจุดมุ่งหมายหรือความปรารถนาที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น การมีจิตอาสา การมีสัมพันธภาพที่ดี ความรับผิดชอบทางศีลธรรม การปรับสิ่งที่ทำอยู่เพื่อให้มีความหมาย

สำหรับตนเอง การหาแรงบันดาลใจจากบุคคลต้นแบบ นำไปสู่จุดมุ่งหมายหรือความสำเร็จ และ 4) ต้องมีความหวัง โดยมีความเชื่อว่าความฉลาดและความสามารถเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ รู้จักมองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการฟื้นตัว การร้องขอความช่วยเหลือ โดยอาศัยความมุ่งมั่นพยายามอย่างที่สุดเป็นพลังผลักดัน

2.2 แนวทางการส่งเสริมกริธา ดังนี้ 1) ส่งเสริมให้นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ กระทำด้วยความรักและเอาใจใส่ มุ่งมั่นตั้งใจ และจดจ่อเพื่อไปสู่เป้าหมาย 2) ส่งเสริมให้นักศึกษารู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง เช่น ข้อดีข้อด้อย ความถนัด ความสามารถ ความต้องการของตนเอง การตั้งเป้าหมายในชีวิต 3) จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้เรียนในรายวิชาที่สอน หรือสอดแทรกลงในโครงการพัฒนานักศึกษา เช่น ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค การพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต ความทรหดอดทน ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ การจัดการเรียนรู้เชิงรุก การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน เน้นให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติจริง 4) เสริมแรงให้แก่นักศึกษาที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจและประสบความสำเร็จ เพื่อให้กำลังใจและเป็นต้นแบบที่ดี

2. ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริธาสำหรับนักศึกษา ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริธาสำหรับนักศึกษา สรุปดังตารางที่ 1-2

ตารางที่ 1 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริธา

รายการประเมิน	\bar{X}	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1. แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรม	4.00	0.43	มาก
2. วัตถุประสงค์ของโปรแกรม	4.33	0.45	มาก
3. โครงสร้างของโปรแกรม	4.33	0.43	มาก
4. วัตถุประสงค์ของแต่ละแผนกิจกรรม	4.33	0.43	มาก
5. การเรียงลำดับเนื้อหากิจกรรม	4.00	0.42	มาก
6. ระยะเวลาในการฝึกอบรม	4.33	0.44	มาก
7. กิจกรรมการฝึกอบรมแต่ละแผน	4.33	0.43	มาก
8. สื่อและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม	4.33	0.42	มาก
9. การประเมินผลการฝึกอบรม	4.00	0.37	มาก
10. โปรแกรมฝึกอบรมสามารถนำไปใช้ได้จริง	4.33	0.47	มาก
เฉลี่ยรวม	4.23		มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริธามีค่าความเหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.00-4.33 ทุกรายการประเมิน ซึ่งอยู่ในระดับเหมาะสมมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยความเหมาะสมของรายการประเมินทั้งหมด มีค่า 4.23 อยู่ในระดับเหมาะสมมาก

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์คุณลักษณะของกริท (Grit) กับกิจกรรมโปรแกรมฝึกอบรม

ด้าน	กิจกรรม		ลักษณะบ่งชี้
ด้านที่ 1 ความสนใจ (Interest)	กิจกรรมที่ 1	ตัวฉันนั้นเป็นอย่างไรว	1. รู้จักและเข้าใจตนเอง
	กิจกรรมที่ 2	ทำด้วยหัวใจ ไปสู่เส้นชัยที่ มุ่งหวัง	2. สนใจ รักและศรัทธาในสิ่งที่เรียนรู้ 3. มุ่งมั่นตั้งใจ จดจ่อกับสิ่งที่ทำ
	กิจกรรมที่ 3	เติมพลังใจสู่ความสำเร็จ	4. สร้างแรงจูงใจในการเรียนและการใช้ชีวิต เพื่อความสำเร็จ
ด้านที่ 2 การฝึกฝน อย่างจดจ่อ (Deliberate Practice)	กิจกรรมที่ 4	เชี่ยวชาญเกิดจะเกิดผล	5. ฝึกฝนเพื่อให้เกิดทักษะความเชี่ยวชาญ โดยไม่ย่อท้อ
	กิจกรรมที่ 5	ถูกผิดเป็นครู	6. ยอมรับคำติชมที่เป็นประโยชน์อย่าง ทันทีทั้งที่ 7. ทบทวนผลการกระทำ เพื่อแก้ไขปรับปรุง
ด้านที่ 3 เป้าหมาย (Purpose)	กิจกรรมที่ 6	เป้าหมายมีไว้พุ่งชน	8. ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและท้าทาย 9. กำหนดเป้าหมายที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น 10. แสวงหาแนวทางเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย
	กิจกรรมที่ 7	ด้วยแรงใจ ต้องไปให้ถึง	11. หาแรงบันดาลใจจากบุคคลต้นแบบ
ด้านที่ 4 ความหวัง (Hope)	กิจกรรมที่ 8	“Growth mindset” กับความสำเร็จ	12. กำหนดกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth mindset)
	กิจกรรมที่ 9	ท้อได้แต่อย่าถอย	13. การฟื้นตัวและการร้องขอความช่วยเหลือ

จากตารางที่ 2 ผู้วิจัยออกแบบโครงสร้างของโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริทของนักศึกษา โดยวิเคราะห์คุณลักษณะของกริท 4 ด้าน ประกอบด้วย 9 กิจกรรม

3. ผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริทสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

3.1 ผลการเปรียบเทียบกริทของนักศึกษา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกริทของนักศึกษาตามช่วงเวลาการวัด (n = 30)

ตัวแปร	ก่อนการใช้โปรแกรม		หลังการใช้โปรแกรม		หลังเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1. ความสนใจ (INT)	4.45	0.61	4.67	0.58	4.54	0.60
2. การฝึกฝนอย่างจดจ่อ (PRA)	4.30	0.63	4.32	0.59	4.28	0.58
3. เป้าหมาย (PUR)	4.40	0.53	4.56	0.52	4.50	0.53
4. ความหวัง (HOP)	4.38	0.50	4.54	0.52	4.48	0.52
รวม	4.39	0.57	4.53	0.57	4.46	0.57

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรม มีคะแนนเฉลี่ยกรีทหลังการทดลอง และติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยมีคะแนนเฉลี่ยกรีทก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลเป็น 4.39 4.53 และ 4.46 ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายด้าน ด้านความสนใจมีค่าเฉลี่ยประเมินสูงสุดทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล เท่ากับ 4.45 4.67 และ 4.54 ตามลำดับ รองลงมาคือด้านเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล เท่ากับ 4.40 4.56 และ 4.50 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์กรีทของนักศึกษาตามช่วงเวลาการวัด (n = 30)

กรีท	ช่วงเวลา	\bar{X}	S.D.	df	F	P
1. ด้านความสนใจ	ก่อนการทดลอง	4.45	0.61	2	8.495	0.014*
	หลังการทดลอง	4.67	0.58			
	ระยะติดตาม	4.54	0.60			
2. ด้านการฝึกฝนอย่างจดจ่อ	ก่อนการทดลอง	4.29	0.63	2	0.119	0.942
	หลังการทดลอง	4.32	0.59			
	ระยะติดตาม	4.28	0.58			
3. ด้านเป้าหมาย	ก่อนการทดลอง	4.40	0.52	2	5.252	0.072
	หลังการทดลอง	4.56	0.52			
	ระยะติดตาม	4.50	0.53			
4. ด้านความหวัง	ก่อนการทดลอง	4.38	0.50	2	7.084	0.029*
	หลังการทดลอง	4.54	0.52			
	ระยะติดตาม	4.48	0.52			

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4 เมื่อพิจารณากรีทของนักศึกษาในแต่ละด้าน พบว่า ในช่วงระยะก่อนการส่งเสริม ระยะหลังส่งเสริม และระยะติดตามหลังการส่งเสริม นักศึกษามีกรีทด้านความสนใจและความหวังแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 สำหรับด้านการฝึกฝนอย่างจดจ่อและด้านเป้าหมายมีกรีทไม่แตกต่างกัน

3.2 ผลการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาระหว่างทำกิจกรรม ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาระหว่างปฏิบัติกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ทั้ง 9 แผน แสดงดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาระหว่างทำกิจกรรม

ด้าน	กิจกรรม		พฤติกรรม
ด้านที่ 1 ความสนใจ (Interest)	กิจกรรม ที่ 1	ตัวฉันนั้น เป็น อย่างไร	นักศึกษาให้ความสนใจและร่วมมือในการทำกิจกรรม โดยสะท้อนคิดว่ากิจกรรม ค่อนข้างจืดจางช่วยให้เกิดสมาธิ สถิติและปัญญา เป็นการเตรียมพร้อมเพื่อเปิดรับ ต่อการเรียนรู้ การวิเคราะห์ตนเองทำให้ได้รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งขึ้น นักศึกษามีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม แสดงความคิดเห็น ผลัดกัน เล่าเรื่องและรับฟังอย่างตั้งใจ บรรยากาศเป็นไปด้วยความเอื้ออาทร
	กิจกรรม ที่ 2	ทำด้วย หัวใจ ไปสู่ เส้นชัยที่ มุ่งหวัง	นักศึกษสามารถบอกความสำคัญของสิ่งที่เรียนและวิชาชีพที่มุ่งหวังในอนาคตได้ อย่างชัดเจน โดยเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนได้อย่างอิสระ ยอมรับใน ตนเองและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
	กิจกรรม ที่ 3	เติมพลัง ใจสู่ ความสำเร็จ	นักศึกษาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กรณีปัญหา โดยไม่ตัดสินว่าความคิดใดถูกหรือ ผิด ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักศึกษาคิดว่าเราจะมีวิธีเพื่อการพัฒนาปรับปรุงตนให้มี พฤติกรรมที่ดีในการเรียนและนำไปสู่ความสำเร็จได้อย่างไร โดยการแสดง บทบาทสมมติ นักศึกษามีความกระตือรือร้นและสนุกสนานกับบทบาทที่ได้รับ บรรยากาศเป็นไปด้วยความสนุกสนาน
ด้านที่ 2 การฝึกฝน อย่างจด จ่อ (Deliberate Practice)	กิจกรรม ที่ 4	เชี่ยวชาญ เกิดจะ เกิดผล	นักศึกษามีความกระตือรือร้น ตื่นเต้น ระหว่างทำกิจกรรมหอคอยและโยนลูก ปิงปอง โดยร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงประโยชน์ของการฝึกฝนเพื่อความสำเร็จ โดยนักศึกษสามารถบอกวิธีการฝึกฝนที่เหมาะสมสำหรับตนเองตาม สถานการณ์ที่กำหนดให้ได้
	กิจกรรม ที่ 5	ถูกผิดเป็น ครู	นักศึกษวิเคราะห์ตนเองผ่านกิจกรรม “ฉันมีอะไรจะบอก” นักศึกษสามารถ ยอมรับคำติชมจากผู้อื่นได้โดยไม่โกรธ และสามารถบอกวิธีการปรับปรุงตนเอง จากคำตำหนิโดยผู้อื่นได้ บรรยากาศเป็นไปด้วยความเอื้ออาทร และยอมรับซึ่ง กันและกัน
ด้านที่ 3 เป้าหมาย (Purpose)	กิจกรรม ที่ 6	เป้าหมาย มีไว้พุ่งชน	นักศึกษ ให้ความสนใจ ตั้งใจในการทำกิจกรรม โดยสามารถ วิเคราะห์เป้าหมายในชีวิตที่จะนำพาตัวเองและผู้อื่นให้มีความสุขและ ประสบความสำเร็จได้ เช่น วิธีการเรียน การสนับสนุนช่วยเหลือครอบครัว การมี จิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น บรรยากาศเป็นไปด้วยการยอมรับ การแสดงออกความ คิดเห็นโดยไม่ตำหนิ และมีรอยยิ้ม
	กิจกรรม ที่ 7	ด้วย แรงใจ ต้องไปให้ ถึง	นักศึกษ ให้ความสนใจกรณีศึกษาซึ่งเป็นต้นแบบของผู้ที่ประสบความสำเร็จ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างหลากหลาย สืบค้นวิธีการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิด การเรียนรู้อย่างกระตือรือร้นจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ นักศึกษาค้นหนึ่งสะท้อนคิดว่า “กิจกรรมนี้ช่วยทำให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนและการใช้ชีวิตมากขึ้น รู้สึกมีพลังที่ จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ด้าน	กิจกรรม		พฤติกรรม
ด้านที่ 4 ความหวัง (Hope)	กิจกรรม ที่ 8	“Growth mindset” กับความสำเร็จ	นักศึกษาให้ความสนใจกับแนวคิด Growth mindset โดยการอภิปราย ซักถาม สามารถยกตัวอย่างการคิดแบบ Growth mindset โดยรวม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่มักเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์และวิธีการคิดที่หลากหลาย
	กิจกรรม ที่ 9	ทำได้แต่อย่า ถอย	นักศึกษาร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกรณีศึกษาสถานการณ์การฟื้นตัว โดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างตั้งใจ ยอมรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึก ซึ่งกันและกัน

จากตารางที่ 5 ผลการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาระหว่างทำกิจกรรมทั้ง 9 พบว่า นักศึกษาให้ความร่วมมือและสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกัน ยอมรับในตนเองและผู้อื่น เข้าใจและสามารถสะท้อนความรู้คุณลักษณะกริธได้อย่างเหมาะสม

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการศึกษาลักษณะของกริธ และแนวทางการส่งเสริมกริธสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางที่พบว่า ลักษณะกริธของนักศึกษา ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ความสนใจ การฝึกฝนอย่างจดจ่อ เป้าหมาย และความหวัง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะทั้ง 4 คุณลักษณะดังกล่าวเป็น ปัจจัยภายในที่กำหนดความสำเร็จของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางได้อย่างชัดเจน โดย มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางกำหนดแนวทางการผลิตบัณฑิตที่มุ่งเน้นคุณลักษณะคนไทย 4 ประการ คือ การมีทัศนคติที่ดีและถูกต้อง การมีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคงเข้มแข็ง การมีงานทำมีอาชีพและการเป็นพลเมืองดี มีระเบียบวินัย ซึ่งการที่จะบรรลุผลสำเร็จดังกล่าวได้นั้น นักศึกษาจำเป็นต้องได้รับการเสริมสร้างอุปนิสัย ที่ดี นั่นคือการเป็นผู้ที่มีความสนใจ มุ่งมั่นตั้งใจ จดจ่อกับสิ่งที่ทำ มีการฝึกฝนอย่างจดจ่อเพื่อให้เกิดทักษะ ความเชี่ยวชาญโดยไม่ย่อท้อ กำหนดจุดมุ่งหมายหรือความปรารถนาที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น มีจิตอาสา สัมพันธภาพที่ดี รับผิดชอบทางศีลธรรม แสวงหาแรงบันดาลใจจากบุคคลต้นแบบ มีความหวัง รู้จักมองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการฟื้นตัว ซึ่งต้องอาศัยความมุ่งมั่นพยายามอย่าง ที่สุดเป็นพลังผลักดัน ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ เป็นลักษณะกริธของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง สอดคล้องกับดักเวิร์ธและคณะ (Duckworth, 2016) ที่เสนอคุณลักษณะภายในของกริธไว้ 4 ประการ คือ ความสนใจ การฝึกฝน จุดมุ่งหมายและความหวัง และคาเรน บาร์ค-เฟลด์แมน (Caren Baruch-Feldman, 2017) อธิบายว่า กริธมีความสำคัญต่อบุคคล ทำให้บุคคลแปลงความรักอย่างแรงกล้ากับ ความมานะบากบั่นให้กลายเป็นทักษะ กริธคือความอดทนมานะบากบั่น เมื่อความท้าทายมาประกบกับ ความมานะอดทนจะกลายเป็นทักษะ และทักษะรวมกับความบากบั่นจะกลายเป็นความสำเร็จ นอกจากนี้ ทาเลอร์และโควาล (Thaler & Koval, 2015) ได้ทำการสำรวจผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต พบว่าปัจจัย ที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จ คือความอดทนและการฝึกฝนเป็นระยะเวลาอันยาวนาน นอกจากนี้

ทัฟ (Tough, 2012) เสนอว่า ความสำเร็จในชีวิตของคนเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับความฉลาดทางเชอวี่ปัญญาเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัยหรือทักษะที่ไม่ใช่ปัญญา

แนวทางการส่งเสริมกริหมีควมสำคัญต่อการพัฒนากริหของนักศีกษา โดยผู้สอนสามารถนำไปวางแผนเพื่อการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้อที่ส่งเสริมกริหให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนได้ จากผลการศีกษาแนวทางการส่งเสริมกริหสำหรับนักศีกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางที่พบว่า นักศีกษาควรได้รับการส่งเสริมการสร้างควมตระหนักรู้ในตนเอง การส่งเสริมทักษะที่จำเป็นเพื่อการเรียนรู้อ การจัดการเรียนรู้อแบบเน้นประสบการณ์ การเรียนรู้อจากตัวแบบที่ประสบควมสำเร็จ และการเสริมพลังการ เรียนรู้อ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะแนวทางดังกล่าวเป็นพื้นฐานที่สำคัญ สามารถส่งเสริมให้นักศีกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางเป็นผู้ที่มีกริห อันจะนำไปสู่ควมสำเร็จได้สอดคล้องกับบริบท โดยการสร้างควมตระหนักรู้ในตนเอง ช่วยให้นักศีกษาได้รู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง รั้รับรู้และเข้าใจควมรู้สึกอารมณ และควมต้องการของตนเองอย่างเท่าทัน นำไปสู่การพัฒนาตนเอง สามารถที่จะเลือกกระทำลิ่งต่าง ๆ ให้มีผลลัพท์ที่ดี การส่งเสริมทักษะที่จำเป็นเพื่อการเรียนรู้อ เป็นเครื่องมือในการพัฒนาควมสามารถของนักศีกษา เพื่อให้รู้เท่าทันสถานการณ์ สามารถปรับตัวกับสภาวะทางสังคมควมคุมอารมณ และพฤติกรรมของตนเองได้ ซึ่งมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางได้กำหนดคุณลักษณะและทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 สำหรับบัณฑิตไว้ 4 ประการ ประกอบด้วย ทักษะการคิด นักสื่อสาร นักประสานงานและนวัตกรรม โดยจัดกิจกรรมหรือสอดแทรกลงในโครงการพัฒนานักศีกษาและบูรณาการร่วมกับรายวิชาต่างๆ จึงเป็นแนวทางที่สอดรับกับนโยบายและจุดเน้นการผลิตบัณฑิตของมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางที่มีความเป็นไปได้อย่างชัดเจน การจัดการเรียนรู้อแบบเน้นประสบการณ์ เสริมสร้างให้นักศีกษารสร้างควมรู้ผ่านการลงมือกระทำ ด้วยการนำเอาประสบการณ์เดิมมาบูรณาการเพื่อการสร้างการเรียนรู้อใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยให้นักศีกษาเกิดความเข้าใจแนวคิดหรือบทเรียนได้อย่างลึกซึ้งขึ้น การเรียนรู้อจากตัวแบบ ที่ประสบควมสำเร็จ ช่วยเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ทำให้คุณลักษณะกริหของนักศีกษาค่อยๆ เกิดขึ้น มีความถี่สูงขึ้นและจะคงทนถาวรยิ่งขึ้น การเสริมพลังการเรียนรู้อ ช่วยให้นักศีกษาเกิดการเรียนรู้อลิ่งต่างๆ ด้วยควมต้องการที่จะเรียนรู้อ มีฉันทะในการเรียนรู้อ ซึ่งการเรียนในลิ่งที่นักศีกษาพอใจจะช่วยเสริมสร้างกำลังใจ ไม่ย่อท้อ มีความขยันหมั่นเพียรที่จะเรียนรู้อ รวมถึงมีความใฝ่รู้ในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง วิสัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒผล (Wongyai, W., & Patphol, M.) เสนอแนวคิดที่ว่าพลังการเรียนรู้อไม่ใช่อการเรียนรู้อเพื่อประโยชน์ส่วนตนเพียงอย่างเดียว แต่นำไปสู่การทำประโยชน์เชิงสร้างสรรค์ต่อส่วนรวม ซึ่งเป็นพลังการเรียนรู้อของผู้ที่ประสบควมสำเร็จในชีวิต เป็นลิ่งสำคัญในการส่งเสริมคุณลักษณะกริหของนักศีกษาให้สูงขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของเมทกานต์ เมฆระ (Mekara, M., 2018) ที่ศีกษาารูปแบบการจัดการเรียนรู้อเชิงจิตวิทยาเพื่อการเสริมสร้างกริหของนักศีกษาสายอาชีพในสังกัดสถาบันอาชีวศีกษา โดยนำทฤษฎีกริหการเรียนรู้อทางสังคม เทคนิคทางจิตวิทยา และการจัดการเรียนรู้อแบบเน้นประสบการณ์ เข้ามาใช้ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้อ ซึ่งพบว่า หลังการทดลองนักศีกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะกริหเพิ่มสูงขึ้น

2. ผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างกริทธสำหรับนักศึกษา

จากผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมกริทธที่พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยกริทธหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยมีกริทธด้านความสนใจและด้านความหวังแตกต่างกัน การที่นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยกริทธหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อาจเป็นเพราะโปรแกรมฝึกอบรมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก โครงสร้างของโปรแกรมฝึกอบรมมีองค์ประกอบที่สามารถส่งเสริมกริทธของนักศึกษาได้ ซึ่งประกอบด้วย จุดประสงค์ของโปรแกรมฝึกอบรม การสร้างแผนการเรียนรู้ และการสร้างแผนงานการประเมินผล อีกทั้งแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สร้างขึ้น ได้นำทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย ทฤษฎีการเรียนรู้ของเบนคูรา ทฤษฎีแรงจูงใจไฟล์มฤทธิ์ของแมคคิลแลนด์ เทคนิคกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถภายในตน และแนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้าง Growth mindset มาบูรณาการกับแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ธนพจน์ โปสมาตร และลักขณา สริวัฒน์ (Posamak, T. & Sariwat, L., 2019) ที่ศึกษารูปแบบการเสริมสร้างกริทธของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ซึ่งได้นำทฤษฎีปัญญาสังคม ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย แนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย ทฤษฎีการกำหนดด้วยตนเอง และเทคนิคการควบคุมตนเองมาใช้ในการเสริมสร้างกริทธ โดยพบว่านักเรียนมีกริทธหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำวิธีการและเทคนิคการสอนต่างๆ มาใช้ในกิจกรรมการฝึกอบรมด้วย เป็นต้นว่า กรณีตัวอย่าง เกมการอภิปรายกลุ่มย่อย การใช้ผังกราฟิก การแสดงบทบาทสมมติ จึงทำให้กระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษามีคุณภาพและประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ดังที่ ทิศนา แชมมณี (Khammanee, T., 2021) อธิบายว่าวิธีสอนโดยใช้กรณีตัวอย่างช่วยให้ผู้เรียนฝึกฝนการเผชิญและแก้ปัญหาโดยไม่ต้องรอให้เกิดปัญหาจริง เปิดโอกาสให้คิดวิเคราะห์ และเรียนรู้ความคิดของผู้อื่น ช่วยให้ผู้เรียนมีมุมมองที่กว้างขึ้น การใช้เกมเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องต่างๆ อย่างสนุกสนานและท้าทายความสามารถ ทำให้การเรียนรู้ที่มีความหมายและอยู่คงทน การอภิปรายกลุ่มย่อยช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึง มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกิดการเรียนรู้ในเรื่องที่เรียนกว้างขึ้น การใช้ผังกราฟิกเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้เรียนจัดข้อมูลให้เป็นระบบระเบียบอยู่ในรูปแบบที่อธิบายให้เข้าใจและจดจำได้ง่าย การแสดงบทบาทสมมติช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ การที่นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยกริทธหลังการทดลองสูงกว่าระยะติดตามผล ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะระยะติดตามผลเป็นช่วงเวลาที่ผ่านมาการเข้าร่วมกิจกรรมไปแล้ว เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ซึ่งใน 2 สัปดาห์นั้น นักศึกษาไม่ได้รับการกระตุ้นส่งเสริมให้มีคุณลักษณะกริทธ ดังนั้นจึงส่งผลให้นักศึกษามีระดับกริทธที่ลดลงเล็กน้อย สะท้อนให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมส่งเสริมกริทธให้กับนักศึกษาควรจัดอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อให้ระดับกริทธยังคงอยู่ต่อไป

ผลการพิจารณากริทธเป็นรายด้านที่พบว่า กริทธด้านความสนใจมีค่าเฉลี่ยผลประเมินสูงสุด ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยนักศึกษามีกริทธด้านความสนใจแตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมด้านความสนใจที่ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 1 “ตัวฉันนั้นเป็นอย่างไร”

กิจกรรมที่ 2 “ทำด้วยหัวใจไปสู่เส้นชัยที่มุ่งหวัง” และกิจกรรมที่ 3 “เติมพลังใจสู่ความสำเร็จ” เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักศึกษาได้วิเคราะห์ตนเองตามความเป็นจริง ทั้งข้อดีข้อด้อย ความถนัด ความสามารถ ความต้องการ การตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง โดยนักศึกษาได้เปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างอิสระ เคารพและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สอดคล้องกับอรรถพร ชูชม (Choochom, O., 2016) ที่อธิบายทฤษฎีของคาร์ล โรเจอร์ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการพื้นฐานที่รู้จักตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นสภาวะความเป็นคนที่สมบูรณ์ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพสูงสุดของตนในวิถีทางที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน นอกจากนี้ ผลการพิจารณา*กริทางด้านความหวัง*ที่พบว่ามีความเปลี่ยนแปลงทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมด้านความหวังที่ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 8 “Growth mindset” กับความสำเร็จ เป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้คิดและเชื่อว่าความสามารถของคนเราเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาผ่านความพยายาม มองอุปสรรคไม่ใช่ปัญหาแต่เป็นโอกาสที่จะเรียนรู้เพื่อบรรลุเป้าหมาย กิจกรรมที่ 9 “ทำได้แต่อย่าถอย” เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างพลังใจและฝึกทักษะในการฟื้นตัวและการร้องขอความช่วยเหลือ ฝึกกระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณจากสถานการณ์วิกฤติในชีวิต ก่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหา สามารถประเมินทางเลือกเป้าหมายและสรุปผลได้อย่างสมเหตุสมผล ดังที่วิรพล แสงปัญญา (Saengpanya, W., 2018) เสนอว่าการสอนการคิดอย่างมีวิจารณญาณควรเน้นที่การให้เหตุผลต่อความคิดเห็นมากกว่าการตอบคำถามที่ถูกต้อง จากที่นำเสนอมาดังกล่าวข้างต้นส่งผลให้*กริทางด้านความสนใจและด้านความหวัง*มีค่าเฉลี่ยผลประเมินแตกต่างกันทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริม*กริ*ในครั้งนี้ได้ศึกษาลักษณะ*กริ*ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง หากมีผู้ประสงค์จะนำโปรแกรมนี้ไปใช้ควรวิเคราะห์ถึงความใกล้เคียงของสภาพสังคมและชุมชน และควรพิจารณาปรับปรุงเนื้อหาหรือกิจกรรมตามความเหมาะสม
2. ผู้สอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริม*กริ*มาเป็นแนวทางการบูรณาการกับการเรียนการสอนในรายวิชาอื่นๆ ในระดับอุดมศึกษา เช่น จิตวิทยาสำหรับครู ทักษะชีวิต การนำผลการศึกษาในครั้งนี้ไปใช้ควรคำนึงถึงความแตกต่างในด้านต่างๆ ด้วย เป็นต้นว่า แรงจูงใจ ทักษะคิด วิธีการดำเนินชีวิต ลักษณะครอบครัว และวัฒนธรรม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษา*กริ*ของผู้เรียนในระดับหรือสถาบันการศึกษาอื่น เช่น ระดับมัธยมศึกษา การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย รวมถึงการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อ*กริ*ของนักศึกษา เช่น รูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ สถานการณ์ที่เสริมสร้าง*กริ* และอิทธิพลทางวัฒนธรรม เป็นต้น



จริยธรรมการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการเกี่ยวกับการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลโดยได้รับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ E 2563-151 จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยชิ้นนี้ได้รับทุนอุดหนุนงานวิจัยจากงบประมาณเงินรายได้ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2563

Reference

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice – Hall.
- Best, J.W., & Kahn, J.V. (1989). *Research in education* (6th Edition). Englewoods Cliffs, N.J.: Prentice–Hall.
- Caffarella, R.S. (1994). *Planning Programs for adult teacher*. San Francisco: Jossey–Bass.
- Caren Baruch–Feldman. (2017). *The grit guide for teens*. California New Harbinger Publications.
- Choochom, O. (2016). *Behavioral science research: present and future. Behavioral Sciences From Diverse Perspective*. Bangkok: Rojchana Printing Limited Partnership.
- Corey, G. (2000). *Theory and practice of group counseling* (5th ed.). Wadsworth/Thomson Learning.
- Davis, V. (2015, 9 Jan). *True Grit: The Best Measure of Success and How to Teach It*. George Lucas Educational Foundation. <http://www.edutopia.org/blog/true-grit-measure-teach-successvicki-davis>.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Toronto: Ontario, Canada. Harper Collins Publishers.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M.D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long– term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self–Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325.
- Fitz – Gibbon, C. T. & Morris, L. L. (1987). *How to design a program evaluation*. Newbury Park, CA: Sage.
- Heckman, J., Malofeeva, L., Pinto, R., & Saveliev, P. (2009). *The effect of the Perry Preschool Program on the cognitive and non–cognitive skills of its participants*. University of Chicago.

- Hoerr, T. R. (2013). *Fostering grit: how do I prepare my students for the real world?* Virginia: Thomas R. Hoerr.
- Khammanee, T. (2021). *Strategies of Teaching: Knowledge for Effective Learning Process Management*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Locke, E. A., & Latham, G.P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Prentice–Hall, Inc.
- McClelland, D. C., & Winter, D. C. (1969). *Motivating economic achievement*. New York: Free Press.
- Mekara, Montakarn. (2018). *Study and development of a psychological Learning model to enhance the characteristics of Grit in a Vocational College in Northern 1 Chiangmai*. Faculty of Education Srinakharinwirot University.
- Penrattanahiran, R. (2023). *General Psychology*. Chiangmai: Sor. Information technology.
- Posamak, T. & Sariwat, L. (2019). Developing a model to enhance grit on College of Dramatic Arts Students, Bunditpatanasilpa Institute, Ministry of culture. *Ratchaphruek Journal*, 17(1), 59–65.
- Saengpanya, W. (2018). *Teaching Psychology*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Thaler, L. K., & Koval, R. (2015). *Grit to Great: How Perseverance, Passion, and Pluck Take You from Ordinary to Extraordinary*. New York: Crown Business.
- Thompson, R.A. (2003). *Counseling Techniques: Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families, and Our Environment* (2nd ed.). Routledge.
- Tough, p. (2012). *How children succeed: Grit, curiosity, and the hidden power of character*. New York: Houghton Mifflin Harcourt. Walter Mischel.
- Wongyai, W., & Patphol, M. (2019). *Building creative learning power*. Bangkok: Innovative Leaders Center in Curriculum and Learning.
- Wongyai, W., & Patphol, M. (2019). Learning Management for Enhancing Growth Mindset. *Sikkha Journal of Education*, 6(1), 52–60.
- World Economic Forum (WEF). (2015). *The skills needed in the 21st century*. <https://weforum.org/nve-2015/chapter1.html>