

การเสริมสร้างความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนการเคหะท่าทราย กรุงเทพมหานคร โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

ทิวา เพียรทรัพย์^{1*}

นิธิพัฒน์ เมฆขจร²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ (2) เปรียบเทียบความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว กับระยะติดตามผล โดยมีตัวแปรต้น คือ ชุดกิจกรรมแนะแนว ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรค กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนการเคหะท่าทราย กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย การวิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย (1) ชุดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 13 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และ (2) แบบวัดความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรค มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.88 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนมีความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) นักเรียนมีความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคระยะหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: การฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรค ชุดกิจกรรมแนะแนว มัธยมศึกษา

Received: April 12, 2021 Revised: May 11, 2021 Accepted: May 29, 2021

¹ ครู คศ.1 โรงเรียนการเคหะท่าทราย กรุงเทพมหานคร

*Corresponding author; e-mail:tisha.glory17@gmail.com

² รองศาสตราจารย์ ดร., อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

e-mail: edasmnit@gmail.com

The Enhancing Adversity Quotient of Mathayom Suksa Three Students of Karnkheha Thasai School in Bangkok Metropolis by Using a Guidance Activities Package

Tiwa Phiensub^{1*}

*Nitipat Mekkhachorn*²

Abstract

The purposes of this research were (1) to compare the enhancing adversity quotient of students before and after using a guidance activities package and (2) to compare the enhancing adversity quotient of students after using a guidance activities package with during the follow up period. There are independent varant is a guidance activities package and dependent variant is adversity quotient. The research sample group was randomly selected 30 students in Mathayom Suksa 3 at Karnkheha Thasai School in Bangkok in the first semester of the academic year 2020. The research used one group pretest posttest design. The research tools comprised (1) 13 guidance activities package, 50 minutes per time and (2) a scale to assess adversity quotient, with reliability coefficient at .88. Statistics employed for data analysis were mean, standard deviation, and t-test.

The research results were that (1) after using a guidance activities package, the adversity quotient was significantly higher than before using a guidance activities package at .01 level of statistical significance; and (2) no significant difference was found between after using a guidance activities package with the follow up period of statistical significance.

Keywords: Adversity Quotient, Guidance Activities Package, Mathayom Suksa

Received: April 12, 2021 Revised: May 11, 2021 Accepted: May 29, 2021

¹ K1 Teacher of Karnkheha Thasai School in Bangkok

*Corresponding author; e-mail:tisha.glory17@gmail.com

² Associate Professor Ph.D., School of Education, Sukhothai Thammathirat Open University

e-mail: edasmnit@gmail.com

บทนำ

ในสังคมโลกปัจจุบันที่มีความก้าวล้ำทางเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่สามารถเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว และเป็นสิ่งยั่วยุที่เป็นสาเหตุให้นักเรียนทำสิ่งผิดพลาดได้ง่าย ซึ่งส่งผลกระทบต่อการศึกษา การใช้ชีวิตในสังคม การย่อหย่อนทางระเบียบวินัย และความรับผิดชอบ โดยเฉพาะนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา เป็นช่วงที่อยู่ในวัยรุ่น นับว่าเป็นวัยที่สำคัญเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ที่จะก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ และเป็นวัยแห่งการปรับตัว รวมทั้งเป็นวัยแห่งปัญหาที่จะจัดการกับการเปลี่ยนแปลงของตัวเองด้านร่างกาย จิตใจ และด้านการเรียน ดังนั้นการดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุขจะต้องปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ มีจิตใจที่แข็งแกร่ง มีการจัดการกับปัญหาอย่างมีเหตุผล ไม่กล่าวโทษสิ่งแวดล้อมภายนอก ถ้าหากวัยรุ่นคนใดสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ก็จะเป็นผู้ที่มีความสุขกายและสุขภาพจิตที่ดี แต่ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะกลายเป็นคนที่ทำอะไรไร้ความหมาย ขาดสติ ไม่สู้งาน ไม่อดทน บางคนเมื่อพบปัญหาและอุปสรรคมักจะท้อแท้ สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย ไม่ใช้ความพยายาม บางครั้งควบคุมสถานการณ์ไม่ได้อาจถึงขั้นทำร้ายตัวเองได้ ปัญหาที่ผู้วิจัยพบในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนมัธยมปีที่ 3 คือ นักเรียนมีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคด้านการเรียนน้อย เนื่องจากปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ความไม่สมบูรณ์ทางครอบครัว ความรับผิดชอบของตัวนักเรียน ระเบียบวินัย การทะเลาะเบาะแว้งและความสัมพันธ์ในหมู่เพื่อน การทำงานร่วมกับผู้อื่น ดัดเกม ถูกรุ่นพี่ชักชวนไปในทางที่ผิด เป็นต้น ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นตามมา คือ นักเรียนมาโรงเรียนสายจนกระทั่งขาดเรียนบ่อย ไม่ส่งงานตามกำหนด มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และไม่ได้รับการยอมรับจากหมู่เพื่อน ผู้วิจัยจึงตระหนักในปัญหาดังกล่าวและต้องการที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคทางการเรียนเพิ่มมากขึ้น สามารถดำรงชีวิตด้วยตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุข

ความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (Adversity Quotient) ตามแนวคิดของ สตอลซ์ (Stoltz) เป็นการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากลำบากได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นการนำเอารูปแบบพฤติกรรมการตอบสนองต่ออุปสรรคในชีวิต คนที่มีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคสูงจะมีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มเหลวก็สามารถต่อสู้หรือเอาชนะได้ (มณฑรา ธรรมบุศย์, 2544) ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคและความยากลำบาก หรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤตถือเป็นปัจจัย ที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต (ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2548)

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค มี 4 ด้าน (Stoltz, 1997) คือ การควบคุมสถานการณ์ (Control) การวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Origin and Ownership) รับรู้ถึงระดับของอุปสรรค (Reach) และความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance) จากการศึกษาวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคและ พบว่ามีอยู่มาก เช่น งานวิจัยของวัฒนา ปัดถาวะโร (2552) ได้ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น นิธิภา อัจฉฤทธิ์ (2559) ได้ศึกษาระดับความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค

กับผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต ลาซาโร-คาโปเนส แมน (Lazaro-Capones, 2004) ได้ศึกษาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค และระดับสมรรถภาพของผู้จัดการระดับกลางที่ผ่านการคัดเลือกจากแผนกต่างๆของเมืองมินิลาโดยใช้ระบบ (360-Degree Feedback) และเครื่องมือวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคของ สตอลทซ์ วิลเลียม (Williams, 2003) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างผู้บริการกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับ กิจกรรมแนะแนวที่นำมาเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค พบว่ายังมีไม่มาก เช่น ศิริลักษณ์ ละเอียดอ่อน (2552) ได้นำชุดกิจกรรมแนะแนวไปพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) สามารถทำได้หลายวิธี รวมทั้งกิจกรรมแนะแนวที่เป็นวิธีหนึ่งซึ่งช่วยในการพัฒนาการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรค ซึ่งสอดคล้องกับ มิเรียม ซุนสุวรรณ (2554) ที่ได้ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวว่า หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง สามารถคิด ตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย ชีวิตทั้งด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วยหลายกิจกรรม มีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาพฤติกรรมที่เจาะจง มีการนำแนวคิด หลักการ ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องมาใช้กับกิจกรรม โดยใช้กระบวนการกลุ่มโดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อค้นพบและพัฒนาตนเอง (กรมวิชาการ, 2546)

ชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างมีองค์ประกอบครบทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ (1) ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) (2) ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) (3) ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Applying) และ (4) ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (สมร ทองดีและปราณี รามสูตร, 2545) โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม มีผู้ทำวิจัยที่ได้นำชุดกิจกรรมแนะแนวไปพัฒนานักเรียน ได้แก่ พรสวรรค์ ภัทรบรรพต (2556) ได้นำชุดกิจกรรมไปพัฒนาทักษะชีวิตผู้ด้อยโอกาสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 พบว่า นักเรียนที่ได้ใช้ชุดทดลองมีทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีทักษะชีวิตสูงกว่าของกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และศิริลักษณ์ ละเอียดอ่อน (2552) ได้นำชุดกิจกรรมแนะแนวไปพัฒนาความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟื้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้องข้างต้น ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการศึกษาการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งข้อค้นพบที่

ได้จะเป็นแนวทางในการเสริมสร้างให้นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคทั้งในด้านการดำเนินชีวิตสูงขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนการเคหะท่าทราย
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนการเคหะท่าทราย ภายหลังจากใช้กิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคสูงขึ้นภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
2. ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคไม่แตกต่างกัน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ) หมายถึง รูปแบบการตอบสนองหรือพฤติกรรมของคนที่ตอบสนองต่อปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆเมื่อต้องเผชิญความยากลำบาก และสภาวะบีบคั้น ซึ่งความคิดของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ ความสามารถในการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค ยอมรับผลการกระทำของตนเอง และรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคว่า อุปสรรคที่เกิดขึ้นจะส่งผลไปสู่ด้านอื่นของชีวิตมากน้อยเพียงใด อีกทั้งยังมีความอดทนต่ออุปสรรค และมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จในทุกๆด้าน วัดได้จากแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1.1 ด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control: C) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณสามารถควบคุมและจัดการกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคได้มากน้อยเพียงใด มีความเข้าใจในปัญหา มีความกระตือรือร้นในการแก้ปัญหา สามารถพลิกแพลงวิธีการแก้ไขปัญหา และสามารถเผชิญกับอุปสรรคได้โดยไม่ต้องหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น

1.2 ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและด้านการยอมรับผลของการกระทำของตนเอง (Origin and Ownership: O) มีประเด็นย่อย ดังนี้

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

2) ด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Ownership) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ต่อความรับผิดชอบที่เกิดจากการกระทำของตนเอง สามารถจัดการกับผลที่เกิดขึ้น ไม่ปิดความรับผิดชอบให้ผู้อื่น และใช้ความสามารถของตนเองในการแก้ไขสถานการณ์

1.3 ด้านการรับรู้ถึงระดับของอุปสรรค (Reach: R) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ระดับของปัญหาหรืออุปสรรค โดยไม่คิดปัญหาเล็กให้เป็นปัญหาใหญ่ รู้จักทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดกับตนเอง

1.4 ด้านความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance: E) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการอดทนเมื่อพบอุปสรรค มองว่าสาเหตุของปัญหานั้นจะคงอยู่เพียงชั่วคราวและใช้ความอดทนในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

2. ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนการเคหะท่าทราย กรุงเทพมหานคร เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค โดยมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ (Four Phases of Learning Cycle) สมร ทองดี และปราณี รามสูตร มีรายละเอียดดังนี้

2.1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้รับบริการอาจเล่นเกม บทบาทสมมติ ทำงาน ทำกิจกรรม สถานการณ์จำลอง ฟัง/อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม.

2.2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผลจากการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 หรือเขาตีความสิ่งนั้นว่าอย่างไร

2.3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) คือ ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้ หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการเรียนรู้ อาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีก เพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต

2.4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน จูงใจตนเองในการปฏิบัติงาน.

3. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนการเคหะท่าทราย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563

วิธีดำเนินการวิจัย

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

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนการเคหะท่าทราย กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนการเคหะท่าทราย จำนวน 30 คนที่ได้มาจากรีวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample Random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ

1. ชุดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย 13 ชุดกิจกรรม ตามขั้นตอนทั้ง 4 ขั้นตอนของการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว (ERGA) คือ ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) และขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) โดยมีขั้นตอนการสร้างดังนี้.



2. แบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค เป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านควบคุมสถานการณ์ ด้านวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและยอมรับผลของการกระทำของตนเอง และด้านความอดทนต่อความยากลำบาก จำนวน 33 ข้อ โดยการหาคุณภาพเครื่องมือได้แก่ ค่าความเที่ยงของเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) มีค่าระหว่าง 0.76 -1.00 นำไปใช้ได้ ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-Total Correlation) มีค่าระหว่าง 0.23-0.76 และค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) ได้เท่ากับ 0.88 โดยมีขั้นตอนการสร้างดังนี้



การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาตเก็บข้อมูลในงานวิจัยโดยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนการเคหะท่าทราย
2. ทำการสุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองอย่างง่าย โดยสุ่มจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 3 จำนวน 60 คน ได้กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน
3. ทำการปฐมนิเทศนักเรียน โดยการทำความรู้จักและบอกวัตถุประสงค์ รวมทั้งขอความร่วมมือนักเรียนในการร่วมทำกิจกรรม
4. นำแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นซึ่งได้ปรับปรุงคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว ไปใช้กับกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม 1 วัน ตรวจสอบและเก็บรวบรวมคะแนนเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
5. ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำชุดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 13 กิจกรรม ใช้เวลากิจกรรมละ 50 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์
6. หลังเข้าร่วมกิจกรรมครบ 13 กิจกรรม ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทำแบบทดสอบชุดเดียวกับก่อนการทดลองตรวจสอบคะแนน และเก็บรวบรวมเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
7. นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนและหลังทดลองไปวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบด้วยวิธีทางสถิติ
8. ภายหลังจากทดลองเสร็จสิ้นเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ นำแบบวัดไปใช้กับกลุ่มทดลองอีกครั้ง แล้วนำคะแนนที่ได้ไปเปรียบเทียบความแตกต่าง หลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและระยะติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และ Dependent Sample t Test

สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ ค่าความเที่ยงของเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) มีค่าระหว่าง 0.76 -1.00 นำไปใช้ได้ ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-Total Correlation) มีค่าระหว่าง 0.23-0.76 และค่าความตรงของแบบวัดโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) ได้เท่ากับ 0.88

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนการเคหะท่าทราย

ระยะเวลา	n	\bar{x}	SD	t
ก่อนการทดลอง	30	102.73	20.41	3.91**
หลังการทดลอง	30	112.43	13.76	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 พบว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคได้คะแนนเฉลี่ยคือ 102.73 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวได้คะแนนเฉลี่ย 112.43 ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค หลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนการเคหะท่าทราย

ระยะเวลา	n	\bar{x}	SD	t
หลังการทดลอง	30	112.43	13.76	2.38
ระยะติดตามผล	30	110.26	12.78	

จากตารางที่ 2 พบว่าในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคได้คะแนนเฉลี่ยคือ 110.26 เมื่อเปรียบเทียบกับภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย 112.43 จากการทดสอบด้วยค่าสถิติพบว่า นักเรียนมีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 พบว่าภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนมีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่เป็นเช่นนี้ เพราะชุดกิจกรรมแนะแนวที่นำมาใช้ ได้ทำการสร้างอย่างถูกต้องตามกระบวนการของสมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2545: น. 48) ได้กล่าวไว้คือ “ERGA” ได้แก่ ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) มีการสร้างชุดกิจกรรมได้ตรงตามกลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มนักเรียนที่เป็นเด็กมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่อยู่ในช่วงวัยของการจัดการปัญหาด้านการปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ การดำเนินชีวิตในสังคม อีกทั้งชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นมีการดึงดูดความสนใจ ชวนให้เรียนรู้ ทำให้นักเรียนมีความสนใจต่อกิจกรรม และยังพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มี

ความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคสูงขึ้น เป็นผลมาจากชุดกิจกรรมแนะแนว ที่เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ลงมือปฏิบัติ ทำให้มีประสบการณ์โดยตรงจากการเรียนรู้ในการคิดหาวิธีแก้ปัญหา นักเรียนได้ทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง และรู้จักคิดวางแผนอย่างรอบคอบ ซึ่งเป็นวิธีการที่ดีกว่าการอธิบาย เช่น กิจกรรมทำเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็ก ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้การคิดวิเคราะห์แยกแยะระดับของปัญหา และวิธีแก้ปัญหาได้ถูกต้องเหมาะสม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และกิจกรรมฉันทน์คือผู้ชนะ ภายในกิจกรรมเป็นการจำลองสถานการณ์จริงให้นักเรียนได้เผชิญกับปัญหาและใช้ความอดทนในการแก้ปัญหา เป็นต้น อีกทั้งกิจกรรมดังกล่าวได้นำแนวคิดของสตอลท์ (Stoltz) ด้านการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคที่เหมาะสมมาสร้างแบบวัดตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคสูงขึ้น สอดคล้องกับการวิจัยของศิริลักษณ์ ละเอียดอ่อน (2552) ซึ่งศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อความสามารถในการฟันฝ่าและอุปสรรคของนักเรียนชั้นศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลสีหอนาเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของขวัญหทัย ชัยมงคล (2559) ซึ่งศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเซตวันหนองหมุ จังหวัดลำพูน พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าการเสริมสร้างความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคตามแนวคิดทฤษฎีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคมีเพิ่มขึ้นได้ด้วยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีคุณภาพ มีเนื้อหาเหมาะสมกับวัย มีการนำทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรม มีการดำเนินการสร้างที่ถูกต้อง มีการจัดสร้างให้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการพัฒนา เครื่องมือดังกล่าวย่อมเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์สามารถนำมาพัฒนานักเรียนได้จริง นักเรียนนำไปปฏิบัติจริง มีความคงทนและมีประสิทธิภาพ

สมมุติฐานข้อที่ 2 พบว่าภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวการเสริมสร้างความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคไม่แตกต่างกัน จากระยะหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่กำหนดไว้ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก หลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ฝึกการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาอย่างมีระบบ ทำให้สามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง และเกิดความรู้ที่คงทน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีสร้างความรู้ (Constructionism) (กฤษฎา คูหาเรีองรอง, 2553: น. 52-53) ที่มีสาระสำคัญว่า ความรู้ไม่ใช่เกิดขึ้นจากการสอนเพียงอย่างเดียว แต่สามารถสร้างขึ้นได้โดยตัวผู้เรียนเองได้ และการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีก็ต่อเมื่อผู้เรียนลงมือกระทำด้วยตนเอง (Learning by doing) การลงมือทำนี้ไม่เพียงแต่ได้รับความรู้ใหม่ด้วยตนเองแล้ว แต่ยังสามารถเก็บข้อมูลของสิ่งแวดล้อมเข้าไปในโครงสร้างของสมองตนเอง ขณะเดียวกันก็สามารถนำความรู้เดิมที่มีอยู่ไปปรับให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนทรี ผาตินาวิน (2558) เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุข จังหวัดชลบุรี พบว่า กลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล พฤติกรรมความมีจิต สำนึกสาธารณะ ไม่

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับ ญัฐกุล กิ่งแก้ว (2558) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรม ติดสมาธิของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต พบว่า การควบคุมตนเองใน พฤติกรรมติดสมาธิของนักเรียนกลุ่ม ทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะเวลาติดตามผลไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ช่วยให้นักเรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง และเกิดความรู้ที่คงทน ดังจะเห็นได้จากเมื่อเวลาผ่านไป ผลจากการพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคยังคงอยู่ แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือดังกล่าว ย่อมเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์สามารถนำมาพัฒนานักเรียนได้จริงและมีประสิทธิภาพคงทน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 การจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ของนักเรียน และการให้นักเรียนเป็น ศูนย์กลางของการเรียนรู้เป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก เนื่องจากจะส่งผลให้นักเรียนมีความสนใจในการร่วม กิจกรรมและเรียนรู้ รวมทั้งทำให้นักเรียนไปฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาด้วยตนเอง ทำให้การเรียนรู้ที่ เกิดขึ้นมีความคงทน

1.2 นักเรียนที่มีลักษณะเงียบขรึม ไม่กล้าแสดงออก หรือไม่ชอบเข้าสังคมกับผู้อื่น ครูควรหาวิธีกระตุ้น ให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็น มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เพื่อให้นักเรียนมีความมั่นใจในการกล้าคิด กล้าพูด กล้าทำมากขึ้น โดยอาจใช้คำชักชวน หรือคำถามที่เข้าใจง่าย ไม่ยาวเกินไป หรือใช้คำถามปลายเปิด เพื่อช่วยให้นักเรียนกล้าคิดอย่างอิสระในการตอบ ไม่มีถูกผิด พร้อมทั้งพูดชมเชยให้กำลังใจ

1.3 ครูควรเน้นการบอกรวบรวมวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมให้นักเรียนเข้าใจ เพื่อผลลัพธ์เกิดความชัดเจน และเกิดการเรียนรู้ที่สมบูรณ์

1.4 ครูที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวการเสริมสร้างความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคไปใช้ ควรศึกษาคู่มือ วิธีการใช้ และเตรียมอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมในครบ เพื่อให้กิจกรรมเกิดประสิทธิภาพ มีความเรียบร้อย ราบรื่น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นศึกษาวิจัยในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังนั้นจึงเสนอแนะในการศึกษา วิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในชั้นที่แตกต่างกัน ศึกษาจำแนกตามภูมิหลังของ นักเรียนที่มีความแตกต่างกัน เช่น เพศ รายได้ครอบครัว การเลี้ยงดูของบิดามารดา และการเพิ่มชุดกิจกรรม แนะแนวหลากหลายรูปแบบให้เหมาะสมกับช่วงวัยที่ต้องการศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *คู่มือการบริหารจัดการแนะแนว*. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กฤษฎา คุณาเรืองรอง. (2553). *การเปรียบเทียบความสามารถในการคิดแก้ปัญหาและเจตคติต่อวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างการจัดการเรียนรู้แบบแนวโครงการงานแบบวัฏจักรการเรียนรู้*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- ขวัญหทัย ชัยมงคล. (2559). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเขตนวนอง หมู่ จังหวัดลำพูน*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชัตติยา น้อยาทอง. (2551). *การศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐกุล กิ่งแก้ว. (2558). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรม ดิสสมาร์ทโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นิธิภา อัจฉฤทธิ์. (2559). *ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคกับผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต*. เอกสารการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรังสิต.
- พรสวรรค์ ภัทรบรรพต. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มด้อยโอกาสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- มันตรา ธรรมบุศย์. (2544). AQ กับความสำเร็จของชีวิต. *วารสารวิชาการ*. 4(9), 12-17.
- มิเรียม ชื่นสุวรรณ. (2545). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วัฒนา ปัดถาวโร. (2552). *กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น*. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. 32(2), 95.
- สมร ทองดี และปราณี งามสุต. (2545). *แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว: ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนา เครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว*. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สุนทรี ผาตินาวิน. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุข จังหวัดชลบุรี. [วิทยานิพนธ์ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ศิริลักษณ์ ละเอียดอ่อน. (2552). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

Lazaro, C. & Antonette, R. (2004). *Adversity Quotient and the performance Level of selected Middle Managers of the Different Department of the City of Manila as Revealed by 360-degree feedback system*. For Presentation in the Spacial Session Seoul (Korea).

Stoltz, P.G. (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. New York: John Wiley & sons.

Williams Mark W (2003). *The Relationship between Principal Response to Adversity and Audient Achievement*. (Doctor's thesis, Ed.D. Program in Leadership for the Advancement of Learning and Service, Cardinal Stritch University).