

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมยุคปัจจุบันเป็นสังคมที่มีการแข่งขันสูงในทุกๆด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการเรียนและการทำงาน การที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ ต้องได้รับการฝึกฝนตนเอง ให้มีความสามารถทั้งด้านความรู้และทักษะต่าง ๆ รวมไปถึงต้องส่งเสริมความสามารถบางอย่างในตัวให้สูงขึ้น ดังนั้น ความสามารถด้านสติปัญญาเพียงอย่างเดียว ไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพประสบความสำเร็จในชีวิตหน้าที่การงานได้ การแข่งขันและความกดดันสูงนั้น ส่งผลให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบโต้สถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตแตกต่างกัน บางคนเมื่อเกิดปัญหาก็รู้สึกท้อแท้ ต้องการเอาชนะโดยการหันหน้าเผชิญกับปัญหา และหาวิธีการแก้ไขปัญหาลงมือลงมือ มุ่งปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นโอกาสในการแสดงความสามารถแก้ไขปัญหามาเป็นการส่งเสริมประสบการณ์ ในขณะที่บางคนอาจเลือกหันหลังให้ปัญหา หลีกหนี หรืออาจจะทิ้งภาระความรับผิดชอบที่เกิดขึ้น มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นยากเกินกว่าที่จะแก้ไขได้ และเกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังในที่สุด การที่บุคคลจะสามารถหันหน้าเผชิญกับปัญหาและใช้วิธีการฝ่าฟันอุปสรรคที่เหมาะสม ต้องได้รับการฝึกฝนทักษะและเรียนรู้ที่จะอดทนอดกลั้น เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน ดังที่เรียด บุคคลจึงสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข มีความสำเร็จปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่ง นั่นก็คือ การรู้จักอดทน สามารถเผชิญปัญหาและฝ่าฟันกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างหนึ่งในชีวิตมนุษย์

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค หรือ เอคิว (AQ) มาจากคำว่า แอดเวอร์ซิตี ควอเทีย้น (Adversity Quotient) ซึ่ง ศาสตราจารย์ พอล จี สโตลซ์ (Paul G. Stoltz) เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดทฤษฎีใหม่ขึ้น เพื่อที่จะตอบคำถามว่า เมื่อมีคนบางคนที่มีความเฉลียวฉลาดและมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาได้ดีเมื่อเผชิญปัญหา สามารถทำให้ผ่านพ้นปัญหาและยุติปัญหาได้อย่างรวดเร็วนั้น เป็นผลมาจากปัจจัยในเรื่องของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยมีการศึกษาสำรวจผู้คนจากที่ต่าง ๆ จากทั่วโลกรวม 500 กว่าคน ทำให้ได้ข้อสรุปว่าสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบผลสำเร็จนั้นจะต้องประกอบด้วยความมุ่งมั่นปรารถนาในการที่จะบากบั่น แสวงหาพัฒนา บุคคลอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อตนเอง เพื่อธุรกิจ และเพื่อนมนุษย์ชาติทั้งมวล (Stoltz, 1997,

p. 6) หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ยากความลำบาก โดยผู้ที่มี เอคิว (AQ) สูง จะมีจิตใจเข้มแข็งไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มไปแล้วก็สามารถลุกขึ้นสู้ใหม่ได้ ส่วนผู้ที่มีเอคิว (AQ) ต่ำ เวลาเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากก็จะยอมแพ้ บางคนอาจละทิ้งงานไปกลางคัน หรือบางคนอาจถึงท้อแท้ต่อชีวิตถึงขั้นลาออกจากงานก็มี (มัทธรา ธรรมบุศย์, 2544, หน้า 14)

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค หรือ เอคิว(AQ)นี้ ในปัจจุบันนับว่าเป็นหลักการใหม่ที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงวิธีคิดด้านลบหรือการมองข้ามตนเองมาเป็นการยกระดับความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค เพื่อให้เป็นพลังที่จะทำให้คนประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งในด้านส่วนตัวและชีวิตการทำงาน ซึ่งความสำเร็จของบุคคลอยู่ที่สัมฤทธิ์ผลของงานที่ทำไม่ว่างานนั้นจะเป็นงานที่ยาก ต้องใช้ความพยายามและความชำนาญมาก การมีการวางแผนงานที่ดี เท่ากับงานสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง เมื่อลงมือปฏิบัติตามแผนความสำเร็จอีกครั้งก็จะตามมา (ถาวร โชติชื่น, 2544, หน้า 45-48) ซึ่ง วิทยา นาควัชระ (2544, หน้า 111 - 112) ได้กล่าวไว้ว่า คุณสมบัติของผู้ที่ประสบความสำเร็จนั้น ต้องเป็นผู้ที่มีความอดทน สามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง มีความขยัน หมั่นหาความรู้ สามารถลงมือทำในสิ่งที่ควรทำได้ รู้จักแก้ปัญหาเป็น สามารถที่จะสร้างกิจกรรมและได้ผลลัพธ์ใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนได้ ดังเป้าหมายของการพัฒนาคนที่สำคัญ คือ ต้องเลี้ยงให้ “เก่ง ดี และมีความสุข” ทั้งนี้ความสุขจะเป็นสิ่งสำคัญลำดับแรก อันเป็นพื้นฐานของชีวิต ความสุขจะทำให้เด็กมีความเก่งมากขึ้น อยากทำความดีมากขึ้น และสามารถที่จะอดทนต่อปัญหาเพื่อเอาชนะอุปสรรคได้มากขึ้น โดยเฉพาะความสามารถในการอดทนต่อปัญหา และการเผชิญปัญหา เพื่อเอาชนะอุปสรรคหรือความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จของมนุษย์ ซึ่งในปัจจุบันนี้เป้าหมายในการอบรมสั่งสอนลูก หรือคนแต่ละคนให้เป็นคนดี และประสบความสำเร็จนั้นมีเป้าหมายที่สำคัญ 4 ประการ ๆ ที่หนึ่ง คือ เพื่อให้เป็นคนที่มีความสุข มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ประการที่สอง คือ เป็นคนเก่ง มี ไอคิว (IQ) มาจาก อินเทลลิเจน ควอเทีย้น (Intelligent Quotient) หรือ ความฉลาดทางปัญญาที่ดี ประการที่สาม คือ เป็นคนดี มี ซุปเปอร์อีโก้ (Superego) หรือ มีคุณธรรม บางคนใช้คำว่า เอ็มคิว (MQ) มาจาก มอรัล ควอเทีย้น (Moral Quotient) และประการที่สี่ คือ มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค (เอคิว (AQ) มาจาก แอดเวอร์ซิตี ควอเทีย้น (Adversity Quotient))

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคนี้เป็นคุณลักษณะที่จำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม

ที่เปลี่ยนไปได้เป็นอย่างดี (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ, 2542, หน้า 24) นอกจากนี้ยังเป็นทักษะที่นำไปสู่คุณลักษณะอื่น ๆ เช่น การให้ความสำคัญแก่การศึกษาและการเฝ้าหาข้อมูลใหม่ ๆ ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลและการตัดสินใจที่เหมาะสม อีกทั้งความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ถือว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคม ต้องใช้การคิดเพื่อแก้ไข ปัญหา และใช้ความอดทน อดกลั้นกับปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เป็นทักษะที่เกี่ยวข้องและมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค สามารถเผชิญภาวะสังคมที่เคร่งเครียดได้อย่างเข้มแข็ง ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค จึงมิใช่เป็นเพียงการรู้จัก การรู้จักใช้สมอง หรือเป็นทักษะที่มุ่งพัฒนาสติปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาทัศนคติ วิธีคิด ความเข้าใจในสภาพการณ์ของสังคมได้ดีอีกด้วย

ผู้วิจัยสนใจและเล็งเห็นถึงความสำคัญของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีความพยายาม มุมานะและอดทนในการทำงานหรือประกอบกิจกรรมใด ๆ มากขึ้น เมื่อบุคคลมีความมุ่งมั่น บากบั่น สิ่งนี้ก็จะส่งผลให้บุคคลประสบความสำเร็จ บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ซึ่งการส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคนั้น ต้องริเริ่มส่งเสริมให้บุคคลเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองนี้ จะมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลว่าบุคคลจะมีวิธีการกระทำอย่างไร มีความพยายามเพียงใด อดทนต่ออุปสรรค และความล้มเหลวได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองนี้ จะช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของบุคคลให้สูงขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง พัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชลบุรี เพื่อให้นักเรียนเกิดแนวทางในการพัฒนาความสามารถของตนเอง มีการรับรู้ความสามารถในตนเองที่สูงขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคที่ดี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชลบุรี

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อเป็นแนวทางแก่ครูผู้สอน ครูแนะแนว ผู้บริหาร บิคมารดา ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ได้เห็นถึงความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเองว่ามีผลดีต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และอาจนำโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปปรับใช้ เพื่อให้ นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตัวเองว่าตนเองมีความสามารถเพียงใด เมื่อเกิดการตระหนักรู้ในตนเองอย่างชัดเจนแล้ว จะส่งผลให้เกิดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งทำให้นักเรียนสามารถแก้ไขปัญหามีความอดทนต่ออุปสรรค และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านสวนจันอนุสรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 75 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านสวนจันอนุสรณ์ จำนวนทั้งหมด 12 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 6 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ วิธีการที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่

3.1.1 โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามปกติ

3.1.2 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามปกติ

3.2 ระยะเวลาในการทดลอง

3.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

3.2.2 ระยะการทดลอง

3.2.3 ระยะติดตามผล

3.3 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนมีความสามารถที่จะจัดระบบและกระทำการกิจกรรมเพื่อให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลว่า บุคคลจะมีวิธีการกระทำอย่างไร มีความพยายามเพียงใด อดทนต่ออุปสรรค และความล้มเหลวได้มากน้อยเพียงใด มีแบบแผนการคิดที่จะจัดวางแผนหรือให้กำลังใจตนเอง มีความเครียดเพียงใดในการจัดการกับเหตุการณ์ที่ยากลำบาก

2. โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาพฤติกรรมด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองของเบนคูรา โดยมีแหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถของตนเอง เกิดจาก 4 แหล่งที่สำคัญคือ

2.1 การประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง (Enactive Mastery Experience) เป็นประสบการณ์ความสำเร็จที่แท้จริงของบุคคล ความสำเร็จจะทำให้บุคคลประเมินตนเองสูงขึ้น ส่วนความล้มเหลวหลาย ๆ ครั้ง จะทำให้บุคคลประเมินความสามารถของตนเองต่ำลง

2.2 ประสบการณ์การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ (Vicarious Experience) คือ การที่บุคคลเห็นบุคคลอื่นที่คล้ายคลึงกับตนประสบความสำเร็จ ก็จะสามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนได้

2.3 การพูดยุติ (Verbal Persuasion) คือ การพูดยุติที่จะทำให้บุคคลเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำการกิจกรรมให้สำเร็จได้

2.4 สภาวะทางกายและอารมณ์ (Physiological and Affective State) คือ การที่บุคคลมักใช้ข้อมูลทางกายและอารมณ์ในการประเมินความสามารถของตนเอง บุคคลจะคาดการณ์ว่าตนทำได้สำเร็จ เมื่อสภาวะทางกายปกติหรือไม่เครียด

3. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก โดยใช้คำว่า เอคิว (AQ) มาจากคำว่า เอควอร์ซิตี ควอเทีย้น (Adversity Quotient) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ

3.1 การควบคุมสถานการณ์ หมายถึง การที่บุคคลจะหาวิธีควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งเหตุการณ์ที่ดีและไม่ดี โดยสามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองจะต้องปฏิบัติต่อเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างไร ให้เกิดผลดีที่สุด

3.2 ความพยายามในการแก้ปัญหา หมายถึง การที่บุคคลใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และนำเอาตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยไม่คิดว่าไม่ใช่ปัญหาของเราแต่คิดว่าถ้ามีปัญหาลแล้วทุกคนช่วยกันแก้ปัญหานั้นก็จะหมดไป

3.3 การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลรู้จักคิดว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมมีจุดจบและสามารถแก้ไขได้ ไม่คิดปัญหาเล็กให้เป็นปัญหาใหญ่ รู้จักคิดพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผล และสามารถหาทางเลือกที่ดีให้กับตนเองได้

3.4 ความอดทน หมายถึง การที่บุคคลสามารถอดทนต่อเหตุการณ์และปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มองโลกในทางบวก ใช้ความมานะอดทนในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งจะทำให้ปัญหานั้นสิ้นสุดหรือหมดไป