

**การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค  
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์**  
A Development of Adversity Quotient of Matthayomsuksa  
by Group Dynamic Activities

เกศรา น้อยมานพ\*

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2559 ที่มีระดับคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันตามที่โรงเรียนกำหนด การเก็บข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบนิวแมน - คูลส์

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค/ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

**Abstract**

This research aimed to study the effects of group dynamics activities on adversity quotient of Mathayomsuksa students. The sample composed of Mathayomsuksa students at Saensook School, who had score on the adversity quotient less than 25<sup>th</sup> percentile. The random sampling method was adopted to assign sample into two groups: an experimental and a control, ten students in each. The instruments used in this research were the measure of adversity quotient and The group dynamics activities program. The treatment was given twelve sessions, three times a week. Each session lasted for 60 minutes for the experimental group. The control group joined regular school's activities. The data collection was divided into three phases; the pre experiment, the post experiment, and the follow - up. The data were analyzed by repeated

---

\*อาจารย์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

measures of variance: one between - subjects variable and one within - subjects variable followed by paired - different test by Newman - Keuls procedure.

The result of the study indicated that there was statistically significant interaction at .05 level between the method applied and the duration of experiment. The Matthayomsuksa 2 students in the experimental group had higher adversity quotient than the students in the control group, in the post experiment and the follow - up phases with statistically significance at .05 level. It was also found that the students in the experimental group had higher adversity quotient in the post experiment phase, and the follow - up phases compared with the pre experiment phase with statistically significance at .05 level.

**Keywords :** Adversity Quotient/ Group Dynamics Activitys

## บทนำ

การพัฒนาวัยรุ่นเพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ ในยุคที่มีความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและการมีเครื่องใช้ที่อำนวยความสะดวก ทำให้ประสบปัญหาวัยรุ่น “ทำงานหนักไม่เป็น” ประกอบกับการแข่งขันทางเศรษฐกิจในยุคปัจจุบันทำให้ครอบครัวที่มีภาระการงานมาก มีเวลาอยู่กับลูกน้อย หันมาให้ความสำคัญด้านวัตถุและความสะดวกสบายทดแทน ความเอาใจใส่ สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่ได้ฝึกการรอคอยหรือคิดค้นวิธีการแก้ปัญหา วัยรุ่นยุคใหม่จึงเติบโตอย่างสบายแต่เพราะบางอ่อนแอและมีแนวโน้มของความอดทนต่อเรื่องต่าง ๆ น้อยลง ตั้งแต่การอดทนต่อการทำงานหนัก ความสมบุกสมบัน ความมุ่งมั่นพยายาม การเอาชนะอุปสรรคเพื่อไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ และการอดทนรอคอย จึงควรส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ให้แก่นักเรียน การให้ความสำคัญในการพัฒนาความสามารถทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพียงพอที่จะพัฒนาวัยรุ่นไทย ให้มีความเข้มแข็งและอยู่รอดได้ในสังคมปัจจุบัน แม้จะเรียนจบด้วยเกรดสูง ๆ หรือมีไอคิว (IQ) ดี มีเพื่อนฝูงเยอะหรืออีคิว (EQ) ก็มี แต่หากขาดแรงฮึด ฮึดสู้ หรือขาดเอคิว (AQ: Adversity quotient) ก็ไม่อาจประสบความสำเร็จได้เลย (ยุทธนา ภาชนะนันท์, 2555)

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity quotient: AQ) ตามทฤษฎีของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) เสนอว่า คนที่สามารถจัดการกับความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน สตอลทซ์เปรียบเทียบการก้าวไปสู่ความสำเร็จดังคนปีนเขา ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มคนไม่สู้ (The quitter) กลุ่มนักตั้งแคมป์ (The camper) และกลุ่มนักปีนเขา (The climber) สำหรับความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วยความสามารถใน 4 ด้าน คือ การควบคุม (Control) การรับรู้ต้นเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา (Origin and ownership) การเข้าถึงปัญหา (Reach) และการอดทนต่อปัญหา (Endurance)

ในการดำเนินชีวิตนั้น บุคคลอาจจะพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคที่มาขัดขวางเป้าหมายหรือความสำเร็จในชีวิต การที่บุคคลจะแก้ไขปัญหานั้น ย่อมต้องมึจิตใจที่เข้มแข็ง มีความอดทนพยายาม เมื่อพบปัญหาที่กั้นหาวิธีการในการแก้ไข ไม่ถอยหนีหรือเลิกรา ซึ่งสตอลทซ์ (Stoltz, 1997, pp. 38-43) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นสิ่งสำคัญมากกับทุกอาชีพ เช่น ผู้นำทางด้านธุรกิจ ครู ผู้จัดการ ผู้ปกครองและวัยรุ่น ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นสิ่งที่ท้าทายความยากลำบากในชีวิต การขาดความเอาใจใส่ต่อสิ่งที่ท้าทายหรือไม่สนใจต่อปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เมื่อนั้นความทุกข์ยากลำบากก็จะทวี

เพิ่มขึ้น สอดคล้องกับ เมย์เยอร์และสโลเว (Mayer & Salovey, 1997 อ้างถึงใน อัจฉรา สุขารมณ, 2544, หน้า 15) กล่าวว่า การที่เด็กคนหนึ่งจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้ย่อมไม่ใช่เฉพาะเด็กที่มีความฉลาดทางสติปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่เด็กคนนั้นจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ รวมทั้งความฉลาดที่จะเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส เปลี่ยนโอกาสให้เป็นความสำเร็จในชีวิต มีความสามารถในการควบคุมปัญหา วิเคราะห์ถึงสาเหตุ รวมไปถึงความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหาอุปสรรคที่ต้องเผชิญ

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีอายุเฉลี่ยประมาณ 12-15 ปี เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ เด็กต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการต่าง ๆ อย่างเข้มข้นแทบทุกด้าน วัยนี้จึงค่อนข้างละเอียดอ่อน เพราะหากดำเนินชีวิตผิดพลาดหรือปรับตัวไม่ถูกต้อง จะต้องกลายเป็นวัยรุ่นที่เป็นปัญหา หากแก้ไขไม่ทันหรือไม่ได้รับการแก้ไขจะยืดเยื้อไปจนเข้าวัยผู้ใหญ่ ซึ่งการแก้ปัญหหรือปรับพฤติกรรมต่าง ๆ ทำได้ยากยิ่ง ๆ ขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 387) วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อใช้เป็นเครื่องมือ ในการต่อสู้และแก้ปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ เพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดความมุมานะพยายาม เพื่อเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ แต่หากขาดหรือมีน้อย ก็ยากที่จะประสบผลสำเร็จในการเรียนและการทำงาน เมื่อเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ก็อาจจะยอมแพ้ จนละทิ้งการเรียนหรือการทำงานไปกลางคัน (ชลกร กะสี, 2554, หน้า 4)

ดังนั้นผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต มีกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหา พยายามกระทำสิ่งต่าง ๆ จนสำเร็จลงได้ด้วยดี จึงมีความสนใจในการศึกษาการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนโดยการใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อให้ นักเรียนมีความอดทน พยายาม พากเพียรและสามารถผ่านพ้นความยากลำบากต่าง ๆ ทั้งการเรียนและการทำงานที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียน
2. เพื่อพัฒนากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของ

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

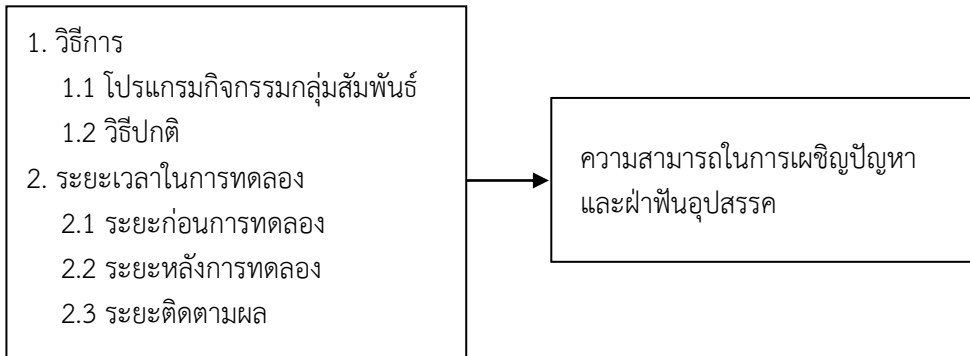
### สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง
2. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

## ประโยชน์ที่ได้รับ

เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค  
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

## กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## ขอบเขตของการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการทดลอง และระยะเวลาการทดลอง ได้แก่ 1) วิธีการมี 2 วิธี ได้แก่ วิธีการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และวิธีปฏิบัติ 2) ระยะเวลา จำแนกเป็น 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

## เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดของ สตอลทซ์ (Stoltz, 1997, pp. 89-100) ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาจากชลกร กะสี (2554) ตรวจสอบความเที่ยงตรงโดยผู้เชี่ยวชาญ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .86

2. ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

## วิธีการรวบรวมข้อมูล

มีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ระยะเวลาก่อนการทดลอง ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค แล้วเรียงลำดับคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค และคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยและสุ่มอย่างง่าย 20 คน จัดเข้ากลุ่ม (Random assignment) โดยการจับสลากแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ เป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน

นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัด ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในครั้งนี้นำมาเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre - test)

2. ระยะการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เริ่มตั้งแต่วันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2560 ถึงวันที่ 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560 สำหรับกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรม แต่นักเรียนจะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันและการเรียนการสอนตามปกติ รวมถึงเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น

3. ระยะหลังการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคซึ่งเป็นฉบับเดียวกับที่ใช้ในระยะก่อนการทดลอง เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post - test)

4. ระยะติดตามผล หลังจากจบการทดลองแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคซึ่งเป็นฉบับเดิมที่ใช้ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ซึ่งมีการสลับข้อเพื่อป้องกันการจดจำของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเป็นคะแนนติดตามผล (Follow - up)

### สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measure analysis of variance one between- subjects variable and one within-subjects variable) (Howell, 2007, p. 461) ถ้าพบว่าค่าเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกัน ก็จะทำการทดลองความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls)

### ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subjects	19	8098.267			
Group (G)	1	7172.267	7172.267	139.418*	.000
SS w/in Group	18	926	51.444		
Within subjects	40	9736.667			
Interval	2	4152.233	2076.117	72.719*	.000
I x G	2	4556.633	2278.317	79.801*	.000
I x SS w/in Group	36	1027.800	28.550		
Total	59	17834.9333			

\* $p < .05$

จากตารางที่ 1 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลองความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Source of variation	df	SS	MS	F	p
กลุ่มทดลอง					
Between Subjects	9	667.867			
Interval	2	8703.80	4351.90		.000
Error	18	711.53	39.53		
Totle	29	10083.20			
กลุ่มควบคุม					
Between Subjects	9	258.13			
Interval	2	5.06	2.53		.867
Error	18	316.26	17.57		
Totle	29	579.46			

\* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

## อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ ในระยะก่อนการทดลองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคใกล้เคียงกัน เนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้วิธีการคัดเลือกมาจากนักเรียนที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคอยู่ในกลุ่มต่ำ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลได้ผลที่แตกต่างออกไปจากระยะก่อนการทดลอง โดยจะเห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีอิทธิพลที่ช่วยเพิ่ม

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ได้รับเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที จัดขึ้นสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นจำนวน 4 สัปดาห์ สอดคล้องกับแนวคิดของ พัฒนา จันทนา (2545) ที่กล่าวว่า การใช้กลุ่มสัมพันธ์ในการจัดการเรียนการสอนหรือให้นักเรียนกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันย่อมทำให้การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ของผู้เรียนดีขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประภาพันธุ์ สวิยม (2549, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านพรุตะเคียน ผลการวิจัยพบว่า 1) คะแนนความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สูงกว่าก่อนจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2) ความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

2. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 อภิปรายได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ทำให้นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงขึ้น เนื่องจากโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ทำให้นักเรียนได้รับรู้ถึงศักยภาพของตน มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน แนวคิดของสตอลท์ซ (Stoltz, 1997) ที่กล่าวว่า การตอบสนองต่ออุปสรรคเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับความสำเร็จของบุคคล หากบุคคลนั้นมีความเชื่อว่าอุปสรรคเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว สามารถควบคุมและแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ ความคิดเช่นนี้จะส่งผลให้บุคคลนั้นรับรู้ถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทางบวก มีความหวังและกำลังใจ พร้อมทั้งจะเผชิญและหาทางแก้ไขเพื่อให้อุปสรรคผ่านพ้นไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสิปปภาส แก้วยอดนิล (2550, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านคุณธรรมกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้วิธีการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านคุณธรรม กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้วิธีสอนแบบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สูงกว่าวิธีการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 และยังสอดคล้องกับ มารศรี ภูพลพิศาล (2552, หน้า 74) ได้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรุ่งอรุณวิทยา อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า นักเรียนที่ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองของนักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์หลังการเข้าร่วมกิจกรรมและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 อภิปรายได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีหลักการในการให้นักเรียนได้ค้นพบข้อเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำให้การเรียนรู้ที่มีความหมายต่อผู้เรียน ในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีการอภิปรายถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากกรณีตัวอย่าง มีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์และเชื่อมโยงกิจกรรมไปสู่ชีวิตจริง ซึ่งทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ศักยภาพในตนเอง เผชิญกับปัญหา ความกดดันที่เกิดขึ้น และสามารถแก้ปัญหาเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุณี แสงทอง (2552, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเจตคติในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดทองสุทธาราม กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มสัมพันธ์ภาษาอังกฤษสามารถสร้างเจตคติในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ให้สูงขึ้น อย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01

4. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงกับสมมติฐานข้อที่ 4 อภิปรายได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในครั้งที่ 6, 7 และครั้งที่ 8 คือ ในด้านการมองโลกในแง่ดี ให้บุคคลรู้จักวิธีคิดว่าทุกปัญหา มีทางออกมีทางแก้ไขได้ สามารถพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลและสามารถหาทางเลือกที่ดีให้กับตนเองได้ ซึ่งช่วยให้นักเรียนมองปัญหาในแง่บวก สามารถเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมได้ ในส่วนกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยสร้างและพัฒนาทางด้านอารมณ์และสังคม การแสดงอารมณ์ให้ถูกต้อง และกระบวนการกลุ่มช่วยพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจและความสามารถ ทำให้เกิดการพัฒนาด้านทัศนคติขึ้น (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 9-11) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ผ่องพรรณ มูริกา (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจักรพักตร์พิมาณรัชดาภิเษก จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ กิตติพร เอื้อวิศกุล (2547, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพ ผลการศึกษาพบว่า เด็กกำพร้ามีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านนั้น ด้านดี และด้านสุข มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับมาก ด้านเก่งอยู่ในระดับปานกลาง หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ได้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดการเรียนรู้การตั้งเป้าหมาย มีความอดทนและพยายามแก้ปัญหา สามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองจะปฏิบัติต่อเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างไรให้เกิดผลดีที่สุด และนำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จตามที่ปรารถนาได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ สโตนเนอร์ และกิลลิแกน (Stoner & Gilligan, 2002, pp. 133-166) บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความยากลำบากต้องเป็นบุคคลที่ประกอบด้วยความสามารถในการมองวิกฤตให้เป็นโอกาส ความสามารถในการปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงมีความสามารถในการหาวิธีดำเนินการแก้ไขในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ความสามารถในการควบคุมความคิดและอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการศึกษาเรียนรู้จากความผิดพลาด ความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์ ความสามารถในการท้าทายและกล้าเสี่ยงต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ความสามารถในการอดทนและเพียรพยายาม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิภาวรรณ เหล่าศรีรงค์ (2549, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านเชียงยืน อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม พบว่า 1) ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงโดยรวมและรายด้านทั้ง 9 ด้านไปในทางที่ดีขึ้น เช่น กล้าแสดงความคิดเห็นในระหว่างการพูดอย่างตรงไปตรงมา แสดงบทบาทสมมติและแสดงออกได้เหมาะสม มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ยอมรับการกระทำของสมาชิก รู้จักใช้วิธีการคิดที่สร้างสรรค์ วางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบทำให้ใช้เวลาไม่มากในการทำงาน ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการทำงานร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อให้ทุกคนมีกำลังใจในการพัฒนาตนเอง และมีการเสียสละไม่เอาเปรียบสมาชิกในกลุ่มเมื่อทำกิจกรรมร่วมกัน 2) นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีผลทำให้นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงขึ้น และจากผลการวิจัยสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอน โดยนำเทคนิคกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไปประยุกต์ใช้พัฒนาให้นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงขึ้นได้

2. จากการวิจัยพบว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถพัฒนาให้นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้ จึงควรนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียน เพื่อพัฒนาความสามารถด้านอื่น ๆ ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อไป

### ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างอื่น โดยศึกษาระดับการศึกษาที่ต่างกัน เพื่อจะได้พัฒนากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคให้สูงขึ้น

2. ควรมีการศึกษาการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในรูปแบบอื่นเพื่อนำมาเปรียบเทียบกับการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคและนำผลที่ได้มาพัฒนาต่อไป

3. ควรมีการศึกษาวิจัยโดยการใช้เทคนิคหรือวิธีการอื่นในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคให้สูงขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *กระบวนการกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรินส์ติ้งเฮาส์.
- กิตติพร เอื้อวิศกุล. (2547). *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ที่เด็กบ้านมิตรภาพ*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชลกร กะสี. (2554). *การประยุกต์ใช้แบบแผนการทดลองการวัดซ้ำเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคตามแนวคิดของโคเวีย์ (Covey) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ประภาพันธ์ สวียม. (2549). *ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา ความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านพรุตะเคียน*. ภาคนิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏสมเด็จพระเจ้าพระยา.
- ผ่องพรรณ มูริกา. (2545). *ศึกษาการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจักรพัตราธิมารัชดาภิเษก จังหวัดร้อยเอ็ด*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

- พระสิปปภาส แก้วยอดนิล. (2550). *ผลการจัดการเรียนรู้ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านคุณธรรมกลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้วิธีการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- พัฒนา จันทนา. (2545). *เสริมทักษะในการสอนวิชาสังคมศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษา*. เชียงใหม่: ภาควิชามัธยมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มารศรี ภูพลพิศาล. (2552). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรุ่งอรุณวิทยา อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาประยุกต์, วิทยาลัยเซนต์หลุยส์.
- ยุทธนา ภาระนันท์. (2555). *20 คุณสมบัติของวัยรุ่นแห่งอาเซียนนั้นเป็นไฉน?*. เข้าถึงได้จาก <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9550000080814>
- วิภาวรรณ เหล่าศรีรงค์. (2549). *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านเชียงยืน อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ศรีเรื่อน แก้วกวาง. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุณี แสงทอง. (2552). *ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อ สร้างเจตคติในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดทองสุทธาราม กรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: โรงเรียนวัดทองสุทธาราม.
- สุคนธ์ สิ้นพานนท์ และคณะ. (2545). *การจัดกระบวนการเรียนรู้: เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- โสภภาพรรณ อัคราศิวโรจน์. (2545). *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโคกสีพิทยาสรรพ์ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2544). *รวมบทความทางวิชาการ (เล่ม 2) อีคิว: จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: เดสทอป.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Stoner, C. R., & J. F. Gilligan. (2002, March). *The adversity challenge: How successful Leadersb Bounce back from setbacks*. S.L.: Executive Excellence Publishing.
- Stoltz, P., G. (1997). *Adversity Quotient: Turning obstacles into opportunities*. New York: United States of America.