



รายงานวิจัยในชั้นเรียน

เรื่อง การศึกษาความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคของ
นักศึกษาแผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์และซัพพลายเชน
วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี

นางปิยนันท์ พึ่งอารมย์
ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๖
แผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์และซัพพลายเชน
วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

บทคัดย่อ

รายงานการวิจัยในชั้นเรียน เรื่อง การศึกษาความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคของนักศึกษา แผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์และซัพพลายเชน วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี ระดับชั้น สลต. 1 ห้อง 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคของนักศึกษา แผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์และซัพพลายเชน วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี สลต. 1 ห้อง 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี แผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์และซัพพลายเชน สลต. 1 ห้อง 1 จำนวน 36 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบทดสอบสถิติที่ใช้ในการวิจัยคือ จำนวน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาทำได้ดีจากการดำเนินชีวิต トラบเท่าที่ทุกสิ่งทุกอย่างยังคงดำเนินไปอย่างค่อนข้างเรียบง่าย อย่างไรก็ตามนักศึกษาอาจเจ็บปวดโดยไม่จำเป็นจากความล้มเหลวหรืออาจจะถอดใจ จากการสะสมภาระความคับแค้นใจหรือวิกฤติของชีวิตได้ มิติด้านความสามารถในการควบคุมต่อภาวะวิกฤติ นักศึกษาอาจจะตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยใช้ความสามารถในการควบคุมตนเองเพียงบางส่วน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของเหตุการณ์ จะไม่สูญเสียความหวัง ความมั่นใจได้ง่าย ๆ แต่อาจจะมากขึ้นที่จะรักษาความรู้สึกรู้สึกว่าสามารถควบคุมตนเองได้ เมื่อเผชิญกับความล้มเหลวหรือวิกฤติที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น นักศึกษาอาจจะตอบสนองเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคว่าบางครั้งก็มีจุดเริ่มต้นปัญหามาจาก หลงอื่นและบางครั้งก็มาจากตัวเอง ในบางโอกาสอาจจะโทษตัวเองโดยไม่จำเป็นถึงผลลัพธ์อันเลวร้ายอาจจะเอาตัวเองเข้าไปร่วมเป็นเจ้าของผลลัพธ์อุปสรรคบางระดับ แต่อาจจะจำกัดความรับผิดชอบกลับสิ่งๆ ที่ตัวเองเป็นต้นเหตุเท่านั้น ไม่ต้องเสียสละให้กับหนทางแก้ปัญหาที่ใหญ่กว่านักศึกษาอาจตอบสนองเหตุการณ์ที่ยากลำบากและสาเหตุของพวกมันว่าเป็นบางสิ่งบางอย่างที่ค่อนข้างคงอยู่ตลอดไป ซึ่งอาจจะถ่วงการลงมือในการแก้ไขปัญหาช้าลง สำหรับปัญหาชีวิตที่เล็กน้อยถึงปานกลาง อาจทำงานได้ค่อนข้างดีเพื่อรักษาความน่าไว้วางใจและบรรเทาความยากลำบากที่รออยู่ข้างหน้า อย่างไรก็ตามอาจมีช่วงเวลาที่ย่อมนแอ และความหวังริบหรี่ลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องพบกับความล้มเหลว หรือการสูญเสียที่ค่อนข้างแรง

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยเรื่องรายงานการวิจัยในชั้นเรียน เรื่อง การศึกษาความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี แผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์และซัพพลายเชน ห้อง สลด. 1 ห้อง 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ได้ด้วยความร่วมมือเป็นอย่างดีจากนักศึกษาระดับ ปวส. 1 แผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์ฯ วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี กลุ่ม สลด. 1 ห้อง 1 จำนวน 36 คน ที่เป็นประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี นายประสงค์ อุบลวัตร ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี ท่านรองผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี ผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้นทุกท่าน และเพื่อนร่วมงานทุกคนที่ได้ให้การสนับสนุนในการทำวิจัยครั้งนี้ในทุก ๆ ด้าน

ปิยนันท์ พึ่งอารมย์

สารบัญ

		หน้า
	บทคัดย่อภาษาไทย	ค
	กิตติกรรมประกาศ	ง
	สารบัญตาราง	จ
	บทที่	
1	บทนำ	6
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	6
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
	ขอบเขตของการวิจัย	7
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	7
	กรอบความคิดที่ใช้ในการวิจัย	7
	นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2	วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
	ก. แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคหรือ AQ (Adversity Quotient)	8
	ข. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
3	วิธีดำเนินการวิจัย	14
	ประชากร	14
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	14
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	14
	การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	15
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	16
5	สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	24
	สรุปผลการวิจัย	24
	ข้อเสนอแนะ	24
	บรรณานุกรม	25

สารบัญ

หน้า

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก แบบทดสอบ	27
ภาคผนวก ข แบบทดสอบ AQ ของ Paul Stolz	37

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงถือว่าการสร้างกำลังคนสายอาชีพ ระดับปฏิบัติการ เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ แต่ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีของสังคมสมัยใหม่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและซับซ้อน ส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในโลกทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง บุคคลจึงจำเป็นต้องรู้จักคิดวิเคราะห์ และมีความสามารถในการปรับตัวเพื่อฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ความคิดสร้างสรรค์นับเป็นคุณลักษณะสำคัญที่จำเป็นต้องปลูกฝังและส่งเสริมแก่นักศึกษาเพื่อให้สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเผชิญกับโลกสมัยใหม่ที่มีความก้าวหน้าและการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง แต่การศึกษาศึกษาภาพเด็กไทยของกรมวิชาการพบว่าเด็กไทยมีศักยภาพในด้านความคิดต่ำและคิดไม่เป็น เพราะการปลูกฝังให้เด็กเคยชินกับการมองปัญหาด้านเดียว หรือมองโลกแบบมิติเดียว (ขจรศักดิ์ สีเสน , 2544:14-19) ความคิดสร้างสรรค์จึงมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นจินตนาการประยุกต์ที่มนุษย์คิดสร้างขึ้นแล้วสามารถใช้แก้ปัญหาความยุ่งยากที่ประสบอยู่ อย่างไรก็ตามหากบุคคลมีจินตนาการเพียงอย่างเดียวก็ยังไม่สามารถทำให้เกิดผลผลิตสร้างสรรค์ได้ จำเป็นต้องมีความพยายาม ความอดทน อดทน วิริยะ รวมทั้งความอดทนอย่างสูง จึงจะบรรลุเป้าหมาย ดังนั้นความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคหรือ AQ (Adversity Quotient) ซึ่งเป็นศักยภาพที่บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหา และพยายามหาหนทางแก้ไข อย่างไม่หยุดหย่อนด้วยพลังจิตใจที่จะพัฒนางานอย่างต่อเนื่องจึงนับเป็นคุณลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งที่ควรปลูกฝังและส่งเสริมด้วย ทั้งนี้เพราะการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบันมีความลำบากและซับซ้อนมากขึ้น หลายพันปีฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ได้ไม่มากก็ย่อท้อและล้มเหลวนักจิตวิทยาเชื่อว่า AQ เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และฝึกฝน จึงเป็นคุณลักษณะที่สามารถพัฒนาได้ (Stoltz, 2000) การหาแนวทางปลูกฝังและส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และ AQ ให้แก่นักเรียนจึงเป็นสิ่งจำเป็นจากการในภาคเรียนที่ผ่านมาผู้วิจัยได้รับมอบหมายให้สอนในรายวิชาโลจิสติกส์และซัพพลายเชน ซึ่งมีจุดประสงค์รายวิชาเพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ และมีกณินสัยในการทำงานด้วยความรับผิดชอบ รอบคอบ ขยัน ประหยัดและอดทน ซึ่งมีจุดประสงค์รายวิชาเพื่อให้นักเรียนมีเจตคติและกณินสัยที่ดีในการทำงานด้วยความรับผิดชอบ ความอดทนอดกลั้น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความละเอียดรอบคอบ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ให้กับนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี แผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์ฯ กลุ่ม สลต 1 ภาคเรียนที่ 2 ปี การศึกษา 2566

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคของนักศึกษา แผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์และซัพพลายเชน วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี กลุ่ม 1 สลต ห้อง 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค ของนักศึกษา แผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์และซัพพลายเชน วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี กลุ่ม สลต ห้อง 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

1. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษา แผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์และซัพพลายเชน วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี กลุ่ม สลต. ห้อง 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 36 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ได้แก่ แบบทดสอบ AQ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยใช้แบบทดสอบ AQ ในสัปดาห์ที่ 9 หลังการสอบเก็บคะแนนกลางภาค

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

แนวคิดเกี่ยวกับการความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค หรือ AQ (Adversity Quotient)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษากลุ่ม สลต. ห้อง 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 36 คน
2. ความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการควบคุมปัญหา การรับรู้ถึงสาเหตุของปัญหาจากปัจจัยภายนอก ความรับผิดชอบต่อปัญหาและความอดทนต่อปัญหาโดยไม่ปล่อยให้ย่ำแย่เกินความจำเป็น

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในชั้นเรียนเรื่องความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค ของนักศึกษาแผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์ฯ วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี กลุ่ม 1 สลต. ห้อง 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จะขอเสนอวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค หรือ AQ (Adversity Quotient)
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค หรือ AQ (Adversity Quotient)

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค หรือ AQ มาจากคำว่า Adversity Quotient พอล จี สโตลท์ซ (Dr. Paul G. Stoltz) เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดทฤษฎีเพื่อที่จะตอบคำถามว่าการที่คนบางคนที่มีความเฉลียวฉลาดและมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาได้ดีเมื่อเผชิญปัญหา สามารถทำให้ผ่านพ้นปัญหาและยุติปัญหาได้อย่างรวดเร็ว นั้นเป็นผลมาจากปัจจัยอะไร ซึ่งคำตอบก็คือความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค หรือ AQ (Adversity Quotient) นั่นเอง โดยมีการศึกษาสำรวจบุคคลจากที่ต่าง ๆ ทั่วโลกจำนวนกว่า 500 คน ทำให้ได้ข้อสรุปว่าสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จนั้นจะต้องประกอบด้วยความมุ่งมั่นปรารถนา การที่จะบากบั่น แสวงหา พัฒนา บุกเบิกอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อตนเองเพื่อธุรกิจและเพื่อมนุษยชาติทั้งหมด (Stoltz. 1997: 6-7) ซึ่งสอดคล้องกับมณฑรา ธรรมบุศย์ ที่ได้กล่าวว่า ความผิดพลาดล้มเหลวหลาย ๆ ครั้ง บวกกันเข้าแล้ว ผลที่ได้รับคือ คือความสำเร็จ ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการได้ว่า ความล้มเหลว + ความล้มเหลว = ความสำเร็จ ส่วนผู้ที่มี AQ ต่ำ เวลาเผชิญปัญหากับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากก็จะยอมแพ้บางคนอาจจะทิ้งงานหรือการเรียนไปกลางคัน ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคนั้นเริ่มเกิดขึ้นจากใยประสาท (มณฑรา ธรรมบุศย์. 2544 : 13) อ้างอิงมาจาก Lakeen” 1987: unpagged) ในสมองตั้งแต่ช่วงที่เป็นเด็กวัยรุ่นเพราะเราจะเรียนรู้วิธีตอบสนอง ตอบคำถาม วิธีการจัดการกับปัญหาจากประสบการณ์ที่เราเห็นจากผู้ใหญ่หรือวิธีการที่เขาไม่ต่อสู้กับปัญหา ซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ที่อยู่รอบข้างเด็กตั้งแต่วัยเล็กและฝังเข้าไปในใยสมองสร้างเป็นใยประสาท แต่ข้อดีคือความสามารถที่จะปรับปรุงได้พัฒนาได้ ประเด็นนี้สำคัญมากเพราะในการเลี้ยงดูเด็กเราจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการที่จะแก้ไขปัญหาจะต้องเป็นคนที่มีมุมมองปัญหาในโลกในแง่บวก ก็จะทำให้เกิดใยประสาทต่าง ๆ เหล่านี้ในสมองของเด็กที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคที่จริงจัง ๆ แล้วการฝึกฝนความสามารถในการ

เผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคนั้นจะเป็นไปตามเกณฑ์ธรรมชาติของการพัฒนาสมอง พอล สโตลท์ (Paul G. Stoltz) เชื่อว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคนั้น พัฒนามาจากใยประสาทเริ่มเกิดในสมองเมื่อเด็กอายุ 12 ปี และเพิ่มมากขึ้นจนอายุ 16 ปี แต่ไม่สิ้นสุดจนกระทั่งอายุ 23 ปี อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะอายุเท่าไร ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Stoltz, 2000: 97)

1.1 ความหมาย

ความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค AQ (Adversity Quotient) คือความสามารถในการอดทนทั้งด้านความยากลำบากทางกาย ความอดกลั้น ทางด้านจิตใจ และจิตวิญญาณ ที่สามารถเผชิญและเอาชนะเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้เมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและไม่มีความแน่นอน ซึ่งจะเป็นรูปแบบพฤติกรรมการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต อันเป็นกลไกของสมองซึ่งเกิดจากใยประสาทต่าง ๆ ที่ถูกสร้างขึ้น ผักฝนขึ้น ปัญหาที่กล่าวถึงนี่จะเป็นปัญหาเล็กน้อย ปานกลางหรือเป็นปัญหาใหญ่โตซับซ้อนก็ได้ อาจสรุปว่า AQ คือความสามารถในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้

1.2 องค์ประกอบ

ประกอบด้วย 4 ลักษณะดังนี้

- 1.2.1 ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น
- 1.2.2 ความพยายามที่จะควบคุมสถานการณ์และนำตัวเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์
- 1.2.3 วิธีคิดหรือวิธีมองปัญหาที่จะเข้าไปแก้ไขสถานการณ์นั้นว่า มีจุดจบของปัญหา และปัญหาทุก ๆ ปัญหาต้องมีทางออก ไม่ทางใดทางหนึ่ง
- 1.2.4 ความสามารถที่จะอดทนและทนทานต่อปัญหาต่าง ๆ ได้

1.3 ลักษณะของบุคคลเมื่อเผชิญกับปัญหา

AQ หรือ Adversity Quotient เป็นศักยภาพที่บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหา และพยายามหาหนทางแก้ไขอย่างไม่หยุดหย่อน ด้วยพลังจิตใจที่จะพัฒนางานอย่างต่อเนื่อง สโตลท์ (Paul G. Stoltz, Ph.D.) เป็นผู้เสนอแนวความคิดและแนวทางพัฒนาสามารถเผชิญกับปัญหา และพยายามหาหนทางแก้ไขอย่างไม่หยุดศักยภาพด้านเอคิว (AQ) ขึ้นเขาได้แบ่งลักษณะของบุคคลเมื่อเผชิญปัญหาโดยเทียบเคียงกับนักไต่เขาไว้ 3 แบบคือ

- 1.3.1 ผู้ยอมหยุดเดินทางเมื่อเผชิญปัญหา มีลักษณะปฏิเสธความท้าทายอย่างสิ้นเชิงไม่คำนึงถึงศักยภาพที่ตนมีอยู่ที่จะจัดการกับปัญหาได้พยายามหลบหลีกความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นทุกวิถีทางไม่มีความทะเยอทะยาน ขาดแรงจูงใจเป็นตัวถ่วงในองค์กร

1.3.2 ผู้หยุดพักพิงเมื่อได้ที่เหมาะสมมีลักษณะวิ่งไปข้างหน้าบ้างและแล้วก็หยุดลงหาพื้นที่ราบซึ่งจะได้พบปัญหาอุปสรรคเพียงเล็กน้อย ถอยห่างจากการเรียนรู้ สิ่งน่าตื่นเต้น การเติบโตและความสำเร็จที่สูงขึ้นไป ทำในระดับเพียงพอที่จะไม่เป็นที่สังเกตได้ได้แก่พยายามไม่ทำให้โดดเด่นเกินหน้าใคร

1.3.3 ผู้ที่รุกไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดนิ่ง มีลักษณะอุทิศตนเองเพื่อมุ่งไปสู่จุดที่ดีขึ้นอย่างไม่หยุดยั้งไม่เคยรู้สึกพอใจ ณ จุดปัจจุบันเสียทีเดียวสร้างสิ่งใหม่ ๆ ให้ตนเองและองค์กรของตนอย่างต่อเนื่อง สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง และสร้างวินัยแก่ตนเองสนุกกับสิ่งท้าทายใหม่ ๆ

สตอลต์ (Stoltz) เปรียบชีวิตเหมือนการไต่ขั้นภูเขา ผู้ที่ประสบความสำเร็จนั้น จะอุทิศตนก้าวต่อไปข้างหน้า ไต่ขึ้นไปยังจุดสูงชัน อย่างไม่หยุดหย่อน บางครั้งช้าบ้างเร็วบ้าง เจ็บปวดบ้างก็ยอม ความสำเร็จนั้น หรือก็เป็นเพียงจุด ๆ หนึ่งของชีวิต ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง จากนั้นก็ก้าวต่อไปตลอดชีวิตแม้ว่าจะมีอุปสรรคเพียงใด

แม้ว่าแนวคิดด้านเอคิว (AQ)1 จะได้รับการพัฒนามาหลังจากไอคิว (IQ) และเอคิว (EQ) แต่ด้วยความสำคัญและประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง องค์กรและสังคม ทำให้บริษัทชั้นนำขนาดใหญ่ในประเทศสหรัฐอเมริกา นำแนวคิดนี้มาพัฒนาการดำเนินงาน และหน่วยงานด้านการจัดการศึกษาแก่เด็กนักเรียนในประเทศสิงคโปร์ ได้นำแนวคิดนี้ไปบรรจุในแผนการสอนในโรงเรียน

2 .ความเข้าใจแนวความคิดด้านเอคิว (AQ)

ความเข้าใจแนวความคิดด้านเอคิว (AQ) ทำให้เข้าใจถึงวิธีที่บุคคลตอบสนองต่ออุปสรรคหรือสิ่งท้าทายตลอดทุกแง่มุมของชีวิตด้วยวิธีการค้นหาว่าตนเอง ณ จุดใดของงานนั้น ๆ จากนั้นจึงวัดและพัฒนางานนั้นให้ดีขึ้นตลอดบันไดในการกำหนดเป้าหมายและการไปถึงได้แก่

ขั้นที่หนึ่งคือ การจินตนาการความเป็นไปได้ที่ดีกว่าที่คาดหมายว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต (Dream the Dream)

ขั้นที่สองคือ แปลงสิ่งที่จินตนาการให้เป็นวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน (Making the Dream the Vision)

ขั้นที่สามคือ การคงสภาพวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนนั้นจนกว่าจะดำเนินการจนบรรลุเป้าหมาย (Sustaining the Vision)

หัวใจของเอคิว คือ ดำเนินต่อไปไม่หยุดยั้ง ไม่ท้อถอย เช่น โธมัส เอดิสัน ใช้เวลาถึง 20 ปี ทำการทดลองผลิตแบตเตอรี่ต้นแบบที่เบาทนทานด้วยการทดลองห้าหมื่นกว่าครั้งมีผู้สงสัยว่าเขาอดทนทำเช่นนั้นได้อย่างไร เขาตอบว่าการทดลองทั้งห้าหมื่นครั้งทำให้เขาเรียนรู้ความล้มเหลวตั้งห้าหมื่นกว่าแบบเป็นเหตุให้เขาประสบความสำเร็จดังกล่าวได้ มิได้หมายความว่า คนที่มีเอคิว (AQ) ดี ซึ่งเปรียบได้กับคนที่พยายามไต่เขาต่อไปไม่หยุดหย่อน จะไม่รู้สึกเหนื่อยอ่อน จะไม่รู้สึกลี้เลใจที่จะทำต่อไป จะไม่รู้สึกหงาแต่เป็นเพราะเขารู้จักที่จะให้กำลังใจตนเองสู้ต่อไป เต็มพลังให้ตนเองตลอดเวลาที่ทำให้เขาแตกต่างจากคนอื่นและกัดฟันสู้ไม่ถอย สิ่งที่เขาต้องการ มิใช่ส่วนแบ่งการตลาดเวลาที่ทำให้เขาแตกต่างจากคนอื่นและกัดฟันสู้ไม่ถอย สิ่ง

เขาต้องการมิใช่ส่วนแบ่งการตลาดของสินค้าที่บริษัทเขาผลิตอยู่ มิใช่ต้องการเงินเดือนขั้นพิเศษเป็นผลตอบแทน เพราะนั่นเป็นเพียงผลพลอยได้สิ่งที่เขาต้องการแท้ที่จริงคือเป้าหมายของงานที่ดีขึ้นอย่างไม่หยุดหย่อน

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้แล้วว่าเอควินั้นมีประโยชน์ต่อสังคมโลกอย่างไร และหากเด็กได้รับการพัฒนาความคิดดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อเด็กและสังคมอย่างมาก จึงไม่น่าแปลกใจที่รัฐบาลประเทศสิงคโปร์ถึงให้ความสำคัญต่อสิ่งนี้เป็นอย่างมาก นอกจากนี้

5. อานิสงค์แห่งการคงไว้ซึ่งเอควิ (AQ)

ได้มีการศึกษาถึง อานิสงค์แห่งการคงไว้ซึ่งเอควิ (AQ) ใน 3 ลักษณะคือ

ก) ทำให้บุคคลนั้นมีความคล่องตัวอยู่เสมอ ไม่เหี่ยวเฉา การฝึกสมองอยู่ตลอดเวลาทำให้เซลล์สมองพัฒนาการเชื่อมโยงเซลล์ประสาท ตลอดเวลาทำให้มีความคิดความจำที่ดีอยู่ตลอด

ข) เป็นคนมองโลกในแง่ดีเสมอ

ค) งานวิจัยด้านระบบจิตประสาทภูมิคุ้มกันพบว่า วิธีการตอบสนองต่ออุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางตรงกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต ผู้ที่มีจิตใจต่อสู้อย่างไม่ย่อท้อ ทำให้มีภูมิคุ้มกันต่อความเจ็บป่วยดีขึ้น เช่น ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด จะพบว่าแผลผ่าตัดฟื้นหายเร็วขึ้นมีอายุที่ยืนยาวกว่า

ค. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กึ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์ (2550) ได้ทำวิจัยเรื่องความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความคิดสร้างสรรค์และระดับ AQ ของนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรภูมิหลังด้านระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนการศึกษาของบิดา มารดา และรายได้ของครอบครัวกับความคิดสร้างสรรค์ และ AQ ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี 4) ศึกษาเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์ และ AQ ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่จำแนกตามตัวแปรภูมิหลังด้านเพศ คณะวิชา อาชีพของบิดามารดา ภูมิฐานะและการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว เครื่องมือที่ใช้การวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 จากสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชนรวม 6 สถาบัน จำนวนทั้งสิ้น 636 คน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน ค่าสถิติทดสอบที การวิเคราะห์ความแปรปรวน และการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีเวฟเฟ การวิจัยแสดงผลดังต่อไปนี้ 1. ค่าเฉลี่ยความคิดสร้างสรรค์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่ค่าเฉลี่ย AQ ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีอยู่ในระดับค่อนข้างสูง 2. ความคิดสร้างสรรค์และ AQ ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.1 3. ตัวแปรภูมิหลังด้านระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การศึกษาของบิดา และรายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่การศึกษาของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับความคิดสร้างสรรค์และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรดังกล่าวทั้งหมดกับ AQ ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่จำแนกตามตัวแปรภูมิหลังด้านเพศ คณะวิชาอาชีพของบิดามารดา ภูมิลำเนาและการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 จากสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชนรวม 6 สถาบัน จำนวนทั้งสิ้น 636 คน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน ค่าสถิติทดสอบที การวิเคราะห์ความแปรปรวน และการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีเวฟเฟ การวิจัยแสดงผลดังต่อไปนี้ 1. ค่าเฉลี่ยความคิดสร้างสรรค์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่ค่าเฉลี่ย AQ ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีอยู่ในระดับค่อนข้างสูง 2. ความคิดสร้างสรรค์และ AQ ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3. ตัวแปรภูมิหลังด้านระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การศึกษาของบิดา และรายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 แต่การศึกษาของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับความคิดสร้างสรรค์ และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรดังกล่าวทั้งหมดกับ AQ ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี 4. นิสิตนักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวแตกต่างกันมี AQ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมี AQ สูงกว่านิสิตนักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่าง AQ ของนิสิตนักศึกษา กับตัวแปรภูมิหลังด้าน เพศ คณะวิชา อาชีพของบิดามารดา แลละภูมิลำเนาของครอบครัว 5. นิสิตนักศึกษาที่มีเพศ คณะวิชา อาชีพบิดามารดา ภูมิลำเนาของครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวแตกต่างกันมีความคิดสร้างสรรค์ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

เครือวรรณ ต้อยดำ (2554) ได้ทำการวิเคราะห์พหุระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 1 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยพหุระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงรายเขต 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 125 คน ได้โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปแบบวัดความรับผิดชอบ แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แบบวัดการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต แบบวัดความต้องการมีอำนาจเหนือคนอื่น แบบวัดบรรยากาศในชั้นเรียน แบบวัดประสิทธิภาพการสอนของครู และแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค วิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์พหุระดับ 2 ระดับ โดย

ใช้โปรแกรม HLM version 6.03 for Windows และโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ระดับนักเรียน พบว่า 1.1 ตัวแปรระดับนักเรียน ได้แก่ ความรับผิดชอบ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยความเชื่อมั่นในตนเอง ลักษณะมุ่งอนาคต และความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .531 .588 .528 .629 และ .507 ตามลำดับ 1.2 ตัวแปรระดับนักเรียนที่ส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ ความรับผิดชอบ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยความเชื่อมั่นในตนเอง ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียน และความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ .120 .140 .071 .094 .310 และ .192 ตามลำดับ และตัวแปรระดับนักเรียนร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ได้ร้อยละ 56.10

2. ผลการวิเคราะห์ระดับห้องเรียน พบว่า 2.1 ตัวแปรระดับห้องเรียน ได้แก่ บรรยากาศในชั้นเรียนและประสิทธิภาพการสอนของครูมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .644 และ .628 ตามลำดับ 2.2 ตัวแปรระดับห้องเรียน ได้แก่ บรรยากาศในชั้นเรียน และประสิทธิภาพการสอนของครู ส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ .336 และ .298 ตามลำดับ และตัวแปรระดับห้องเรียนร่วมกันพยากรณ์ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ได้ร้อยละ 73.68

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค ของนักเรียน แผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์ วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี กลุ่ม 1 สลต 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ซึ่งในบทนี้จะนำเสนอวิธีการดำเนินการวิจัย โดยจะกล่าวถึงประชากร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนแผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์ฯ กลุ่ม 1 สลต 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบทดสอบ AQ ผู้วิจัยนำมาจากเว็บไซต์ <http://www.scribd.com/doc/39643968%> มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิด (Closedended Questionnaire) จำนวน 20 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการดังนี้

1. วางแผนเก็บข้อมูล โดยวางแผนเก็บข้อมูลในสัปดาห์ที่ 9 ของภาคเรียนที่ 2/2566 หลังการสอบเก็บคะแนนกลางภาค
2. ดำเนินการเก็บข้อมูลตามแผนที่วางไว้ โดยแจกแบบทดสอบให้กับนักเรียนแผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์ฯ กลุ่ม 1 สลต 1 จำนวน 36 คน
3. ตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา
4. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติที่กำหนดไว้
5. แปลผลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
6. จัดทำเอกสารรายงานผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การหาค่าร้อยละ ใช้สูตรคำนวณดังนี้

$$\% = \frac{X}{N}$$

เมื่อ % คือ ค่าร้อยละ

คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N คือ จำนวนผู้เรียน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี แผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์ฯ กลุ่ม สลต.1 ห้อง 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จะเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับดังต่อไปนี้

เกณฑ์การตีความคะแนน

ผู้สร้างแบบทดสอบได้กำหนดเกณฑ์การตีความคะแนนด้านต่าง ๆ ไว้ดังนี้

การตีความ AQ รวม

คะแนน 166-200 คุณอาจสามารถทนทานกับปัญหาอุปสรรคที่ยิ่งใหญ่และยังคงก้าวต่อไปข้างหน้ารวมทั้งฟันฝ่าขึ้นไปสู่จุดมุ่งหมายในชีวิตของคุณได้อย่างต่อเนื่อง

คะแนน 135-165 คุณอาจสามารถจะทำได้ดีปานกลางในการอดทนเพื่อผ่านการพ้นภาวะวิกฤตและปลดปล่อยศักยภาพที่เติบโตในแต่ละวันในสัดส่วนที่ดี

คะแนน 95-134 คุณทำได้ดีในการดำเนินชีวิตตราบเท่าที่ทุกสิ่งทุกอย่างยังคงดำเนินไปอย่างค่อนข้างราบเรียบ อย่างไรก็ตามคุณอาจเจ็บปวดโดยไม่จำเป็นจากความล้มเหลวหรืออาจจะถอดใจจากการสะสมภาวะความคับแค้นใจหรือวิกฤตของชีวิตได้

คะแนน 60-94 คุณมีแนวโน้มที่จะใช้ศักยภาพของคุณได้ไม่เต็มที่ ปัญหาและอุปสรรคก่อให้เกิดการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่และเกิดความจำเป็น ซึ่งส่งผลให้เกิดความยากลำบากสู่จุดหมายของคุณต่อไป คุณอาจต้องต่อสู้กับความรู้สึกไร้ความสามารถและความสิ้นหวัง

คะแนน 59-และต่ำกว่า คุณอาจจะทุกข์ทรมาน โดยไม่จำเป็นในหลาย ๆ กรณี อย่างไรก็ตาม แรงจูงใจพลังงานสุขภาพ ความมีชีวิตชีวา ผลการปฏิบัติงาน ความทนทาน และความหวังของคุณสามารถถูกทำให้กลับมามีชีวิตชีวาใหม่ได้โดยการเรียนรู้และฝึกทักษะ AQ

คะแนนระดับสูง 38-50 คุณมีระดับความสามารถในการควบคุมที่แข็งแกร่งต่อเหตุการณ์ที่ยากลำบากโดยส่วนใหญ่แล้ว ยิ่งความสามารถในการควบคุมที่คุณรับรู้ได้มีมากขึ้นเท่าไร มันจะนำคุณไปสู่แนวทางการมีอำนาจในตนเอง และปฏิบัติการเชิงรุกมากขึ้นเท่านั้น ความสามารถควบคุมมีนัยทางบวก และทำนายการปฏิบัติการระยะยาว และสุขภาพได้ดี ยิ่งคะแนนในมิติ C สูงขึ้นเท่าไรคุณก็จะยิ่งทนต่อความยากลำบากต่าง ๆ และยังคงกลับมาความมั่นคง และการกระทำที่รวดเร็วในการหาหนทางแก้ไขมากขึ้น

คะแนนระดับปานกลาง 24-37 คุณอาจจะตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากโดยใช้

ความสามารถในการควบคุมตนเองเพียงบางส่วน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของเหตุการณ์ คุณจะไม่สามารถสูญเสียความหวัง ความมั่นใจได้ง่าย ๆ แต่อาจจะมากขึ้นที่จะรักษาความรู้สึกว่าสามารถควบคุมตนเองได้ เมื่อเผชิญกับความล้มเหลวหรือวิกฤตที่รุนแรงมากขึ้น

คะแนนระดับต่ำ 10-23 หากคะแนนที่ได้รับยังต่ำในมิตินี้ ความสามารถในการควบคุมภาวะวิกฤตก็จะยิ่งน้อย ไม่มีสิ่งใดเลยที่คุณสามารถทำเพื่อป้องกันหรือกำจัดความเสียหายได้ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมที่ส่งผลเสียหายอย่างสูงต่อพลังความรู้สึกของคุณ ในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ผู้รับรู้ความสามารถในการควบคุมที่ต่ำ มักจะรู้สึกตกใจจนเยียนเยือกเมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรค สิ่งนี้ได้ทำลายความสามารถของพวกเขาการฟื้นตัวอุปสรรคไปอย่างช้า ๆ มากขึ้น ในหลายกรณีที่รุนแรงมาก ๆ สิ่งเหล่านี้ อาจส่งผลให้เกิดการล้มเลิก มีมุมมองชีวิตที่เชื่อเรื่องโชคชะตามากขึ้น คะแนนในระดับต่ำนี้อาจจะชี้ให้เห็นถึงความสามารถที่เปราะบาง และอันตรายเมื่อพบเจอกับอุปสรรค มันก็ตลกขบขันภาพของการปฏิบัติงานพลังงาน จิตวิญญาณของคุณอย่างช้า ๆ คุณจะอ่อนล้าเกินความจำเป็นจากเหตุการณ์ที่สับสน หรือไม่ปกติในแต่ละวันของชีวิต Q2

Origin และ Ownership คือจุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของ มาจากคำถาม “ใครหรืออะไรที่เป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาและอุปสรรค และฉันเป็นเจ้าของหรือมีภาระต้องรับผิดชอบผลที่ตามมาอย่างน้อยแค่ไหน

Or (Origin) ถ้าคุณได้คะแนนจุดเริ่มต้นของปัญหาสูงขึ้น คุณมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะพิจารณาถึงสิ่งอื่น หรือสิ่งแวดล้อมภายนอกกว่าเป็นสาเหตุของปัญหาและอุปสรรค และคุณสามารถสวมบทบาทที่เป็นจริงในการแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คุณจะประเมินบทบาทของคุณและเรียนรู้จากพฤติกรรมของคุณ ดังนั้นคุณจะมีไหวพริบดีขึ้น แก้ปัญหาได้รวดเร็วยิ่งขึ้น หรือมีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากในสถานการณ์ที่คล้ายกันในเวลาต่อไป

Ownership คะแนนความเป็นเจ้าของของคุณยิ่งสูงเท่าไร คุณก็จะยิ่งรับผิดชอบผลลัพธ์ของปัญหามากขึ้นโดยไม่ใส่ใจถึงสาเหตุของมันว่าเกิดจากอะไร แต่ถ้าคะแนนความเป็นเจ้าของคุณต่ำลง คุณก็จะยังไม่เข้าไปรับผิดชอบการเป็นเจ้าของผลลัพธ์ของปัญหา โดยไม่ใส่ใจถึงสาเหตุของปัญหาเหล่านั้น

การตีความคะแนน Q2

คะแนนระดับสูง (38-50) คุณมีแนวโน้มที่มองความสำเร็จของคุณว่า เป็นการกระทำของคุณ และหาปัญหาและอุปสรรคมีจุดเริ่มต้น หรือสาเหตุพื้นฐานจากแหล่งภายนอกหรือเกิดจากบุคคลอื่น คะแนนที่สูงในมิตินี้สะท้อนถึงความสามารถในการหลีกเลี่ยงการกล่าวโทษตัวเองโดยไม่จำเป็นได้อย่างชัดเจน แต่ยอมรับผิดตามสัดส่วนที่เป็นจริง พวกเขาชี้ให้เห็นถึงการมอบหมายให้มีอำนาจในการกล่าวโทษตัวเอง เฉพาะสิ่งที่คุณพวกเขาทำขณะนี้ยอมรับความเป็นเจ้าของผลลัพธ์ของปัญหาอุปสรรคมาเป็นของตนเองสิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่ขับเคลื่อนให้พวกเขาไปสู่การแก้ปัญหาและสะท้อนความสามารถที่จะรู้สึกผิดได้อย่างเหมาะสม

คะแนนระดับปานกลาง 24-37 คุณอาจจะตอสนองเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคว่า บางครั้งก็มีจุดเริ่มต้นเองปัญหาจากแหล่งอื่นและบางครั้งก็มาจากตัวคุณเอง ในบางโอกาสคุณอาจจะโทษตัวเองโดยไม่จำเป็นถึงผลลัพธ์เลวร้าย คุณอาจจะเอาตัวคุณเองเข้าไปร่วมเป็นเจ้าของผลลัพธ์จากอุปสรรคบางระดับ แต่อาจจะจำกัดความรับผิดชอบของคุณกับสิ่งคุณเป็นต้นเหตุเท่านั้น ไม่ต้องเสียสละให้กับหนทางการแก้ปัญหาที่ใหญ่กว่า

คะแนนระดับต่ำ 10-23 ยิ่งคุณมีระดับ AQ ในมิตินี้ต่ำเท่าไร คุณจะเห็นว่าอุปสรรคมีพื้นฐานมาจากความผิดของคุณมากขึ้นนั่น เหตุการณ์ที่ดีขึ้น เป็นความโชคดีที่บังเอิญเกิดขึ้น เพราะพลังต่าง ๆ จากภายนอกการรับรู้ว่าคุณเป็นต้นเหตุของเหตุการณ์ร้ายสามารถเพิ่มระดับความเครียด ระดับการคำนึงถึงแต่ตนเอง และแรงจูงใจของมันมากขึ้น คุณอาจจะปิดความรับผิดชอบในการเป็นเจ้าของปัญหา หลีกเลี่ยงที่จะถึงตัวเองเข้าไปรับผิดชอบในการทำงาน เพื่อแก้ไขสถานการณ์ นอกเหนือจากนั้น การตอสนองแบบนี้จะนำไปสู่ความไม่แน่ใจในตัวเอง และการถอนตัวจากวิกฤตที่ยิ่งใหญ่ก็ได้

R-Reach คือ การกระจายตัวของปัญหา มาจากคำถาม “ปัญหาอุปสรรคนี้กระจายไปถึงพื้นที่อื่น ๆ ในชีวิตของคุณไกลเท่าไร”

การตีความคะแนน R

คะแนนระดับสูง 38-50 ยิ่งคุณได้คะแนนมิตินี้สูงขึ้นเท่าไร คุณจะยิ่งตอสนองกับปัญหาอุปสรรคว่ามีความเฉพาะตัวและจำกัดมันไว้ได้มากขึ้นนั่น ยิ่งคุณมีประสิทธิภาพในการจัดเก็บการแพร่กระจายของปัญหาไว้ในพื้นที่ที่เพาะ คุณจะยิ่งรู้สึกเหมือนได้รับมอบหมายให้มีอำนาจมากขึ้น และการตื่นตระหนกจะน้อยลง การจัดเก็บปัญหาอุปสรรคไว้ในที่ของมันจะช่วยให้คุณจัดการกับความยุ่งยากขอชีวิต ความคับข้องใจ และอุปสรรคต่าง ๆ ได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น คนที่มีคะแนนด้าน R สูง จะเห็นว่า วันที่เลวร้าย ไม่ใช่การชะงักงันของชีวิตที่เลวร้ายการพบกับความลำบากก็คือการพบกับความยากลำบากไม่ใช่ความล้มเหลว ความขัดแย้งกับคนรักเป็นแค่การเข้าใจผิด ไม่ใช่ความสัมพันธ์ที่เข้ากันไม่ได้

คะแนนระดับปานกลาง 24-37 คุณอาจตอสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ยากลำบากว่าเป็นเรื่องที่ยากเฉพาะเจาะจง อย่างไรก็ตาม บางโอกาสคุณอาจจะปล่อยให้มันแพร่กระจายไปยังพหุส่วนอื่น ๆ ในชีวิตคุณได้โดยไม่จำเป็น เมื่อไรที่คุณรู้สึกแย่มันอาจจะทำให้คุณคิดแบบหายนะ ทำให้เหตุการณ์ที่เลวร้าย แพร่กระจายออกไปมากยิ่งขึ้นและหนักหน่วงกว่าควรที่จะเป็นในช่วงเวลาที่คุณอ่อนแอ คุณอาจจะหยุดความเย้ายวนและอดใจที่จะเปลี่ยนความชะงักงันไปสู่ความหายนะไม่อยู่ คุณอาจจะพึ่งพาผู้อื่น เพื่อที่จะถึงคุณออกจากหลุมของอารมณ์นี้

คะแนนระดับต่ำ 10-23 ยิ่งคุณได้คะแนนต่ำในมิตินี้เท่าไร คุณจะยิ่งเห็นภาพว่า ปัญหาอุปสรรคกำลังทำให้พื้นที่ส่วนอื่น ๆ ในชีวิตของคุณสูญเสียมากขึ้นเท่านั้น คุณอาจรับรู้ว่าการวิจารณ์หัวหน้าของคุณเป็นการทำลายอาชีพของคุณ การสูญเสียทางการเงินของคุณอาจดูเหมือนเป็นความล้มเหลวที่กำลังจะเกิดขึ้น การที่เพื่อนไม่โทรศัพท์กลับมาอาจหมายถึงจุดจบของมิตรภาพที่มีคุณค่า แต่ในทางกลับกัน คุณอาจจะรับรู้ว่าการณ์ณ์ที่ดีมีความเฉพาะตัว และมีข้อจำกัดในการแพร่ขยายตัวเช่นกัน (เช่น กล้วยทอด เตอร์รี่รางวัลที่หนึ่งก็แค่เป็นโชคลาภ แต่ชีวิตก็คงดำรงอยู่ด้วยความทุกข์ยากโรคร้ายไข้เจ็บก็ยั้งรังควาญอยู่ไม่รู้จักหายเสียที การยอมให้ปัญหาอุปสรรคแพร่ขยายตัวไปถึงพื้นที่อื่น ๆ ในชีวิตของคุณทำให้คุณท้อแท้ เหนื่อยหน่าย ผลก็คือสิ่งนี้จะบิดเบือนภาพของปัญหาอุปสรรคให้ดูรุนแรงและทำให้คุณไร้ความสามารถในการหาทางแก้ปัญหาที่จำเป็น

E = Endurance คือ ความยืดหยุ่นของปัญหา มีคำถามเกี่ยวกับมิตินี้ว่า “ปัญหาอุปสรรคจะคงอยู่ยาวนานเท่าไรและสาเหตุของปัญหาอุปสรรคจะคงอยู่ยาวนานเท่าไร”

การตีความหมาย E

คะแนนระดับสูง 38-50 ยิ่งคุณได้คะแนนมิตินี้สูงขึ้นเท่าไร คุณจะยิ่งเห็นภาพความสำเร็จว่าเป็นสิ่งที่คงอยู่ยาวนานมากขึ้นเท่านั้น ถึงแม้ว่าจะไม่ถาวร ขณะเดียวกันคุณอาจจะพิจารณาว่า ปัญหาอุปสรรคและสาเหตุของมันเป็นเรื่องชั่วคราว ผ่านไปได้อย่างรวดเร็ว และไม่มากนักกลับมาเกิดขึ้นอีก สิ่งนี้จะช่วยเพิ่มพลังงานให้คุณสามารถมองโลกในแง่ดี ตลอดจนการลงมือกระทำเพื่อแก้ไขปัญหาคงของคุณด้วย คุณจะมีสุขภาพที่ดี และมีแนวโน้มตามธรรมชาติในการเห็นแสงสว่างที่ปากอุโมงค์เสมอ ไม่ว่าอุโมงค์จะยาวไกลเท่าใดก็ตาม การรับรู้ว่าคุณอุปสรรคและสาเหตุของมันจะผ่านไปเป็นที่สุด

คะแนนระดับปานกลาง 24-37 คุณอาจตอบสนองเหตุการณ์ที่ยากลำบาก และสาเหตุของพวกเขา มันน่าเป็นบางสิ่งที่ค่อนข้างอยู่ตลอดไป ซึ่งอาจจะถ่วงการลงมือในการแก้ไขปัญหาคงของคุณบ้าง สำหรับปัญหาชีวิตที่เล็กน้อยถึงปานกลาง คุณอาจทำงานได้ค่อนข้างดีเพื่อรักษาความน่าไว้วางใจ และบรรเทาความยากลำบากที่รออยู่ข้างหน้า อย่างไรก็ตาม อาจมีช่วงเวลาที่ค่อนข้างอ่อนแอ และความหวังของคุณริบหรี่ลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องพบความล้มเหลว หรือการสูญเสียที่ค่อนข้างแรง

คะแนนระดับต่ำ 10-23 ยิ่งคุณได้คะแนนต่ำในมิตินี้เท่าไร คุณจะยิ่งเห็นว่า ปัญหาอุปสรรคและสาเหตุของมันเป็นเรื่องที่คงอยู่ตลอดไปมากขึ้นเท่านั้น และเหตุการณ์ดี ๆ กลับเป็นสิ่งที่ชั่วคราว ซึ่งในการตอบสนองประเภทที่สร้างความรู้สึกไร้ความสามารถและการสูญเสียความหวัง ในช่วงเวลาที่ผ่านมาก่อนอาจรู้สึกเหนื่อยหั่นและมองแง่มุมต่างๆ ของชีวิตของคุณในแง่ร้าย ทำให้คุณลงมือแก้ปัญหาได้น้อยลง เพราะคุณรับรู้ว่าคุณอุปสรรคเป็นเรื่องที่คงทนถาวร

ตารางที่ 1 ตารางแสดงคะแนน C Or Ow O2 R E และ AQ ของนักเรียน

คนที่	คะแนน						
	C	Or	Ow	O2	R	E	AQ
1	25	13	13	26	23	20	94
2	25	13	13	26	23	20	94
3	33	16	12	28	24	4	95
4	21	9	21	30	30	22	103
5	28	18	28	46	32	36	142
6	33	15	15	30	32	28	125
7	16	17	17	34	30	23	103
8	24	8	19	27	33	27	121
9	24	7	21	28	32	30	114
10	15	8	20	28	30	27	100
11	25	10	31	41	32	33	131
12	20	11	20	31	43	25	119
13	36	11	22	33	35	34	138
14	35	19	17	36	34	29	152
15	18	6	24	30	36	36	120
16	25	8	28	36	39	35	135
17	36	13	20	33	34	35	138
18	30	10	23	33	31	28	112
19	27	10	25	35	25	27	114
20	15	9	29	38	35	25	113
21	27	8	27	35	31	30	123
22	28	7	20	27	37	23	115
23	29	11	20	31	34	32	126
24	45	17	23	40	35	36	156

ตารางที่ 1 (ต่อ)

คนที่	คะแนน						
	C	Or	Ow	O2	R	E	AQ
25	27	10	25	35	25	27	114
26	15	9	29	38	35	25	113
27	22	11	24	35	26	29	112
28	31	10	25	35	36	36	138
29	27	10	20	25	27	31	105
30	31	32	27	25	26	30	128
31	42	10	12	21	17	31	125
32	21	17	18	21	35	29	112
33	31	30	28	29	32	21	118
34	32	25	27	28	29	31	119
35	31	30	28	29	30	32	128
36	31	20	16	8	18	19	116
เฉลี่ย	26.82	11.46	20.89	32.36	38.50	27.79	119.61

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า มิติด้านความสามารถในการควบคุมต่อภาวะวิกฤตคะแนน C เฉลี่ย = 26.82 ตีความได้ว่านักเรียนอาจจะตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยใช้ความสามารถในการควบคุมตนเองเพียงบางส่วนทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของเหตุการณ์ จะไม่สูญเสียความหวัง ความมั่นใจได้ง่าย ๆ แต่อาจจะมากขึ้นที่จะรักษาความรู้สึกว่าสามารถควบคุมตนเองได้ เมื่อเผชิญกับความล้มเหลวหรือวิกฤติที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น

คะแนน O2 เฉลี่ย = 32.36 ตีความได้ว่า นักเรียนอาจจะตอบสนองเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคว่าบางครั้งมีจุดเริ่มต้นปัญหาจากแหล่งอื่นและบางครั้งก็มาจากตัวเอง ในบางโอกาสอาจจะโทษตัวเองโดยไม่จำเป็นถึงผลลัพธ์อันเลวร้าย อาจจะเอาตัวเองเขาไปร่วมเป็นเจ้าของผลลัพธ์อุปสรรคบางระดับ แต่อาจจะจำกัดความรับผิดชอบกับสิ่งที่ตัวเองเป็นต้นเหตุเท่านั้น ไม่ต้องเสียสละให้กับหนทางแก้ปัญหาก็ใหญ่กว่า

คะแนน R เฉลี่ย = 38.50 ตีความได้ว่ายิ่งได้คะแนนสูงเท่าไรจะยิ่งตอบสนองกับปัญหาอุปสรรคว่ามีความเฉพาะตัวและจำกัดมันไว้ได้มากขึ้นเท่านั้น ยังมีประสิทธิภาพในการจัดเก็บการแพร่กระจายของปัญหาไว้ในพื้นที่เฉพาะ จะยิ่งรู้สึกเหมือนได้รับมอบหมายให้มีอำนาจมากขึ้น และการต้นตระหนกจะ

น้อยลง การจัดเก็บปัญหาอุปสรรคไว้ในที่ของมัน จะช่วยให้จัดการความยุ่งยากของชีวิต ความคับข้องใจและอุปสรรคต่าง ๆ ได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

คะแนน E เฉลี่ย = 27.79 ดีความได้ว่านักเรียนอาจตอบสนองเหตุการณ์ที่ยากลำบากและสาเหตุของพวกมันเป็นบางสิ่งบางอย่างที่ค่อนข้างคงอยู่ตลอดไป ซึ่งอาจจะถ่วงการลงมือในการแก้ไขปัญหาลงสำหรับกับปัญหาชีวิตที่เล็กน้อยถึงปานกลาง อาจทำงานได้ค่อนข้างดีเพื่อรักษาความน่าไว้วางใจและบรรเทาความยากลำบากที่รออยู่ข้างหน้า อย่างไรก็ตามอาจมีช่วงเวลาที่ยืดเยื้อ และความหวังริบหรี่ลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องพบกับความล้มเหลว หรือการสูญเสียที่ค่อนข้างแรง

คะแนน AQ รวม เฉลี่ย 119.61 ดีความได้ว่านักเรียนทำได้ดีในการดำเนินชีวิต トラบเท่าที่ทุกสิ่งทุกอย่างยังคงดำเนินต่อไปอย่างค่อนข้างราบเรียบ อย่างไรก็ตามนักเรียนอาจเจ็บปวดโดยไม่จำเป็น จากความล้มเหลวหรืออาจจะถอดใจ จากการสะสมภาวะความคับแค้นใจหรือวิกฤติของชีวิตได้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค ของนักศึกษา แผนกวิชาการจัดการโลจิสติกส์ฯ วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี กลุ่ม สลต 1/1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังนี้

สรุปผลการวิจัย

นักศึกษาทำได้ดีในการดำเนินชีวิต トラบเท่าที่ทุกสิ่งทุกอย่างยังคงดำเนินไปอย่างค่อนข้างราบเรียบ อย่างไรก็ตามนักเรียนอาจเจ็บปวดโดยไม่จำเป็น จากความล้มเหลวหรืออาจจะถอดใจจากการสะสมภาระความคับแค้นใจหรือวิกฤติของชีวิตได้ มิติด้านความสามารถในการควบคุมต่อภาวะวิกฤติ นักเรียนอาจจะตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยใช้ความสามารถในการควบคุมตนเองเพียงบางส่วน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของเหตุการณ์ จะไม่สูญเสียความหวัง ความมั่นใจได้ง่าย ๆ แต่อาจจะมากขึ้นที่จะรักษาความรู้สึกว่าสามารถควบคุมตนเองได้ เมื่อเผชิญกับความล้มเหลวหรือวิกฤติที่รุนแรงมากขึ้นนักเรียนอาจจะตอบสนองเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคว่าบางครั้งก็มีจุดเริ่มต้นปัญหามาจากแหล่งอื่น และบางครั้งก็มาจากตัวเอง บางโอกาสอาจจะโทษตัวเองโดยไม่คำนึงถึงผลลัพธ์อันเลวร้าย อาจจะเอาตัวเองเข้าไปร่วมเป็นเจ้าของผลลัพธ์อุปสรรคบางระดับ แต่อาจจะจำกัดความรับผิดชอบกับสิ่งที่ตัวเองเป็นต้นเหตุเท่านั้น ไม่ต้องเสียสละให้กับหนทางแก้ปัญหาที่ใหญ่กว่า นักเรียนอาจตอบสนองเหตุการณ์ที่ยากลำบากและสาเหตุของพวกมันว่าเป็นบางสิ่งบางอย่างที่ค่อนข้างคงอยู่ตลอดไป ซึ่งอาจจะถ่วงการลงมือในการแก้ไขปัญหาช้าลง สำหรับปัญหาชีวิตที่เล็กน้อยถึงปานกลาง อาจทำงานได้ค่อนข้างดีเพื่อรักษาความน่าไว้วางใจและบรรเทาความยากลำบากที่รออยู่ข้างหน้า อย่างไรก็ตาม อาจมีเวลาที่อ่อนแอ และความหวังริบหรี่ลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องพบกับความล้มเหลว หรือการสูญเสียที่ค่อนข้างแรง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

ครูที่ปรึกษา และงานครูที่ปรึกษา ควรจัดระบบดูแลนักเรียนตามลักษณะ AQ

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยต่อไป

1. สมควรทำวิจัย AQ ของนักเรียนเป็นรายกรณี
2. สมควรทำวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อ AQ ของนักเรียน

บรรณานุกรม

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. ความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา
ระดับปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศิลปศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
กรุงเทพ. 2550.

“แบบทดสอบ AQ.”. ออนไลน์. เข้าถึงได้จาก:

<http://www.scribd.com/doc/39643968%E0%B9%81%E0%9A%E0%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%94%E0%B8%AA%E0%B8%AD%E0%B8%9Q-AQ#scribd> 2559.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบทดสอบ

แบบทดสอบการสนองตอบความทุกข์ยาก

แบบทดสอบ AQ

ข้อควรระวัง:

-นี่เป็นเครื่องมือที่มีจุดมุ่งหมายที่ช่วยให้เกิดการหยั่งเห็นในสาระสำคัญใหม่ๆ เกี่ยวกับความคิดและการกระทำของคุณ แต่ไม่ใช่การตัดสินพฤติกรรม

-การตอบสนองแรกของคุณนั้นดีที่สุด อย่าเสียเวลากับการเดาในครั้งที่สอง
คำชี้แจงในการทำแบบทดสอบ

1. โปรดวงกลมหรือเลือกระดับ 1-5 ที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุดหลังจากอ่านข้อความแต่ละข้อโดยมีคำถามทั้งหมด 20 ข้อใหญ่และในแต่ละข้อมีคำถามย่อย 2 ข้อ
ระดับ 1 จะอยู่ใกล้เคียงกับคำตอบทางซ้ายมือมากที่สุด
ระดับ 2 จะอยู่รองลงมาจากระดับ 1
ระดับ 3 จะอยู่รองลงมาในระดับปานกลางเท่าๆ กัน จากคำตอบทางซ้ายมือและขวามือ
ระดับ 4 จะอยู่รองลงมาจากระดับ 5
ระดับ 5 จะอยู่ใกล้เคียงกับข้อความคำตอบทางขวามือมากที่สุด
2. โปรดอ่านคำถามแต่ละข้อ และตอบด้วยความคิดความรู้สึกครั้งแรกของคุณ จึงจะถือว่าเป็นคำตอบที่เชื่อถือได้
3. โปรดทำให้ครบทุกข้อคำถาม แม้บางครั้งเหตุการณ์นั้นจะไม่เกิดขึ้นจริง ๆ กับคุณก็ตาม แต่ให้สมมติว่าถ้าเกิดเหตุการณ์เหล่านั้นเกิดขึ้นกับคุณ คุณจะทำอย่างไร

แบบทดสอบ AQ

1. เพื่อนร่วมงานไม่รับฟังความคิดเห็นหรือข้อเสนอของคุณ							
เหตุที่ทำให้เพื่อนร่วมงานของฉันไม่รับความคิดเห็นหรือข้อเสนอของฉันเป็นเรื่องที่ฉันไม่สามารถควบคุมจัดการได้	1	2	3	4	5	ฉันสามารถควบคุมจัดการได้	C
เหตุที่ทำให้เพื่อนร่วมงานของฉันไม่รับความคิดเห็นหรือข้อเสนอของฉันจริง ๆ แล้วมาจากตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	คนอื่น ป้จจัยอื่น	O2
2. หากในที่ประชุมไม่มีการตอบรับข้อเสนอของคุณเลย							
เหตุที่ไม่มีใครยอมรับข้อเสนอของฉันเป็นเพราะตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	สถานการณ์ในตอนนั้น	R
เหตุที่ไม่มีใครยอมรับข้อเสนอของฉันจะเกิดขึ้นกับฉันเสมอ	1	2	3	4	5	ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกเลย	E
3. หากคุณและคนรักต้องแยกจากกันและมีแนวโน้มว่าต้องเลิกรา							
เหตุที่ทำให้ต้องแยกจากกันแลพมีแนวโน้มว่าต้องเลิกรากันเป็นเพราะตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	สถานการณ์ในตอนนั้น	R
สถานการณ์แบบนี้จะเกิดขึ้นกับฉันเสมอ	1	2	3	4	5	ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกเลย	E
4. หากคุณมีปากเสียงอย่างรุนแรงกับคู่สมรสของคุณหรือคนที่คุณให้ความสำคัญอย่างมาก							
เหตุที่ทำให้มีปากเสียงอย่างรุนแรงเป็นสิ่งที่ฉันไม่สามารถควบคุมจัดการได้	1	2	3	4	5	ฉันสามารถควบคุมจัดการได้	C
ผลจากเหตุการณ์นี้ทำให้ฉันรู้สึกไม่ต้องรับผิดชอบ	1	2	3	4	5	ต้องรับผิดชอบต่อเต็มที่	O2
5. หากคุณต้องถูกย้ายจากงานเพื่อที่จะต้องไม่ถูกไล่ออก							
เหตุที่ฉันถูกย้ายเป็นเพราะตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	สถานการณ์ในตอนนั้น	R
เหตุการณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้นกับฉันเสมอ	1	2	3	4	5	ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกเลย	E
6. หากเพื่อนรักของคุณไม่ได้โทรศัพท์มาอวยพรวันเกิดให้กับคุณ							
เหตุที่เพื่อนไม่โทรมาอวยพรวันเกิดให้ฉันเป็นสิ่งที่ฉันไม่สามารถควบคุมจัดการได้	1	2	3	4	5	ฉันสามารถควบคุมจัดการได้	C
เหตุการณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้นกับฉันเสมอ	1	2	3	4	5	คนอื่น ป้จจัยอื่น	O2
7. หากเพื่อนสนิทของคุณป่วยหนัก							
เหตุที่เพื่อนของฉันป่วยหนักเช่นนี้เป็นสิ่งที่ฉันไม่สามารถควบคุมจัดการได้	1	2	3	4	5	ฉันสามารถควบคุมจัดการได้	C
ผลจากเหตุการณ์นี้ทำให้ฉันรู้สึกไม่ต้องรับผิดชอบ	1	2	3	4	5	ต้องรับผิดชอบต่อเต็มที่	O2

แบบทดสอบ AQ

8.หากคุณได้รับการปฏิเสธไม่ให้งานที่สำคัญชิ้นหนึ่ง							
เหตุที่ฉันได้รับการปฏิเสธเป็นเพราะฉันเอง	1	2	3	4	5	ฉันสามารถควบคุมจัดการได้	R
เหตุการณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้นกับฉันเสมอ	1	2	3	4	5	ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกเลย	E
9.หากคุณได้รับการบอกเล่าในด้านลบเกี่ยวกับตัวคุณจากเพื่อนร่วมงานที่ไว้เนื้อเชื่อใจได้							
เหตุที่รับการบอกเล่าเช่นนั้นเป็นเพราะฉันเอง	1	2	3	4	5	ฉันสามารถควบคุมจัดการได้	R
เหตุการณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้นกับฉันเสมอ	1	2	3	4	5	ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกเลย	E
10.หากคุณใกล้ชิดของคุณได้รับการตรวจวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง							
การที่เขาป่วยเป็นมะเร็งเป็นเพราะตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	คนอื่นปัจจัยอื่น	R
สาเหตุที่ทำให้เขาเป็นมะเร็งจะเกิดขึ้นเสมอ	1	2	3	4	5	ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกเลย	E
11.หากคุณเลือกกลยุทธ์ในการลงทุนครั้งล่าสุดผิดพลาดไป							
เหตุที่เกิดขึ้นดังกล่าวเป็นเพราะตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	คนอื่นปัจจัยอื่น	R
เหตุการณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้นกับฉันเสมอ	1	2	3	4	5	ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกเลย	E
12.หากคุณพลาดเที่ยวบินที่จองตั๋วเอาไว้แล้ว							
เหตุที่ทำให้ฉันพลาดการเดินทางเป็นสิ่งที่ฉันไม่สามารถควบคุมจัดการได้	1	2	3	4	5	ฉันสามารถควบคุมจัดการได้	C
การที่ฉันพลาดเครื่องบินเที่ยวนี้เป็นเพราะตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	คนอื่นปัจจัยอื่น	O2
13.หากโครงการที่คุณรับผิดชอบล้มเหลว							
เหตุที่โครงการนี้ล้มเหลวเป็นสิ่งที่ฉันไม่สามารถควบคุมจัดการได้	1	2	3	4	5	ฉันสามารถควบคุมจัดการได้	C
ผลจากเหตุการณ์นี้ทำให้ฉันรู้สึกไม่ต้องรับผิดชอบ	1	2	3	4	5	ต้องรับผิดชอบเต็มที่	O2
14.หากนายจ้างขอลดเงินเดือนลงจากเดิม30% เพื่อแลกกับการได้ทำงานในบริษัทต่อไป							
เหตุที่ฉันถูกขอให้ลดเงินเดือนเป็นสิ่งที่ฉันไม่สามารถควบคุมจัดการได้	1	2	3	4	5	ฉันสามารถควบคุมจัดการได้	R
เหตุที่ฉันต้องถูกขอลดเงินเดือนเกิดจากตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	คนอื่น ปัจจัยอื่น	O2
15.หากรถของคุณเสียในขณะที่กำลังเดินทางไปยังนัดหมาย							

เหตุของรถยนต์เกิดขึ้นเพราะตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	สถานการณ์ในตอนนั้น	R
เหตุการณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้นกับฉันเสมอ	1	2	3	4	5	ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกเลย	E

แบบทดสอบ AQ

16.หากหมอแจ้งคุณว่าคุณมีระดับคลอเรสเตอรอลสูงมาก							
เหตุที่ฉันมีระดับคลอเรสเตอรอลสูงมากเป็นเพราะตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	คนอื่น ปัจจัยอื่น	R
เหตุการณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้นกับฉันเสมอ	1	2	3	4	5	ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกเลย	E
17.หากคุณสามารถพยายามโทรติดต่อเพื่อน ๆ หลายครั้งแล้ว แต่ไม่มีใครโทรกลับมาหาคุณเลย							
เหตุที่เพื่อนไม่โทรกลับมาหาฉันเพราะตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	สถานการณ์ในตอนนั้น	R
เหตุการณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้นกับฉันเสมอ	1	2	3	4	5	ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกเลย	Q2
18.จากการตรวจร่างกายของคุณหมอเตือนให้คุณระวังเรื่องสุขภาพ							
การที่หมอเตือนคุณเป็นสิ่งที่ฉันไม่สามารถควบคุมจัดการได้	1	2	3	4	5	ฉันสามารถควบคุมจัดการได้	C
ผลจากเตือนของหมอทำให้ฉันรู้สึกไม่ต้องรับผิดชอบ	1	2	3	4	5	ต้องรับผิดชอบเต็มที่	Q2
19.หากคุณทราบว่าการประเมินผลการปฏิบัติงานของคุณไม่ดีหรือไม่เป็นที่น่าพอใจ							
การที่ได้รับทราบผลการประเมินผลงานของฉันไม่ดีครั้งนี้เป็นสิ่งที่ฉันไม่สามารถควบคุมจัดการได้	1	2	3	4	5	ฉันสามารถควบคุมจัดการได้	C
ผลจากการประเมินนี้ทำให้ฉันรู้สึกว่าไม่ต้องรับผิดชอบ	1	2	3	4	5	ต้องรับผิดชอบเต็มที่	Q2
20.หากคุณไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งตามที่คาดหวังไว้							
สาเหตุที่ทำให้ฉันไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งครั้งนี้เป็นสิ่งที่ฉันไม่สามารถควบคุมจัดการได้	1	2	3	4	5	ฉันสามารถควบคุมจัดการได้	C
เหตุที่ฉันไม่ได้เลื่อนตำแหน่งเป็นเพราะตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	คนอื่น ปัจจัยอื่น	Q2

ขอแสดงความยินดีด้วย ขณะนี้คุณสามารถทำแบบทดสอบ AQ สำเร็จแล้ว คุณอาจจะสงสัยว่ามันเหลืออะไร และคุณจะใช้ประโยชน์อย่างไร?

การคำนวณคะแนน

ขอให้คุณเติมคะแนนคำตอบของคุณลงในช่องว่างในตารางคำนวณคะแนนที่กำหนดให้

คำนวณค่ามิติ CO RE และ AQ รวมของคุณในตารางคำนวณคะแนน

การคำนวณคะแนน

เหตุการณ์	C	O1	O2	R	E
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

1. นำคะแนนรวม
2. นำคะแนนรวม $C+O2+R+E = AQ$
AQ รวมของคุณคือ.....
การตีความคะแนน AQ รวมของคุณ

คะแนน 166-200 คุณอาจสามารถทนทานกับปัญหาอุปสรรคที่ยิ่งใหญ่และยังคงก้าวต่อไปข้างหน้ารวมถึงฟื้น
ฝ่าขึ้นไปสู่จุดมุ่งหมายในชีวิตของคุณได้อย่างต่อเนื่อง

คะแนน 135-165 คุณอาจจะสามารถจะทำได้ดีปานกลางในการอดทนเพื่อผ่านพ้นภาวะวิกฤติและปลอดภัยตลอดระยะเวลาที่เติบโตในแต่ละวันในสัดส่วนที่ดี

คะแนน 95-134 คุณทำได้ดีในการดำเนินชีวิตตราบเท่าที่ทุกสิ่งทุกอย่างยังคงดำเนินต่อไปอย่างค่อนข้างราบเรียบ อย่างไรก็ตามคุณอาจเจ็บปวดโดยไม่จำเป็นจากความล้มเหลวหรืออาจจะถอดใจจากการสะสมภาวะความคับแค้นใจหรือวิกฤติของชีวิตได้

คะแนน 60-94 คุณมีแนวโน้มที่จะใช้ศักยภาพของคุณได้ไม่เต็มที่ ปัญหาและอุปสรรคต่อให้เกิดการสูญเสียครั้งใหญ่และเกินความจำเป็น ซึ่งส่งผลให้เกิดความยากลำบากสู่จุดหมายของคุณต่อไป คุณอาจต้องต่อสู้กับความรู้สึกไร้ความสามารถ และความสิ้นหวัง

คะแนน 59 และต่ำกว่า คุณอาจจะทุกข์ทรมาน โดยไม่จำเป็นในหลายๆ กรณี อย่างไรก็ตามแรงจูงใจพลังงาน สุขภาพ ความมีชีวิตชีวา ผลการปฏิบัติงาน ความทนทาน และความหวังของคุณ สามารถถูกทำให้กลับมามีชีวิตชีวาใหม่ได้โดยการเรียนรู้และฝึกทักษะ AQ

มิติของ CO2RE ของ AQ รวมของคุณ

C = Control คือความสามารถในการควบคุมต่อภาวะวิกฤติ

การตีความหมายคะแนน C

คะแนน 38-50 คุณมีระดับความสามารถในการควบคุมที่แข็งแกร่งต่อเหตุการณ์ที่ยากลำบากโดยส่วนใหญ่แล้วยังความสามารถในการควบคุมที่คุณรับรู้ได้มีมากขึ้นเท่าไร มันจะนำพาคุณไปสู่แนวทางการมีอำนาจในตนเอง และปฏิบัติการเชิงรุกมากขึ้นเช่นกัน ความสามารถควบคุมมีนัยทางบวก และทำนายการปฏิบัติการระยะยาว และสุขภาพได้ดี ยิ่งคะแนนในมิติ C สูงขึ้นเท่าไรคุณก็จะยิ่งทนต่อความยากลำบากต่าง ๆ และยังคงรักษาความมั่นคง และการกระทำที่รวดเร็วในการหาหนทางออกแก้ไขมากขึ้น

คะแนนระดับปานกลาง 24-37 คุณอาจจะตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากโดยใช้ความสามารถในการควบคุมตนเองเพียงบางส่วน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของเหตุการณ์ คุณจะไม่สามารถสูญเสียความหวัง ความมั่นใจได้ง่าย ๆ แต่อาจมากขึ้นที่จะรักษาความรู้สึกว่าสามารถควบคุมตนเองได้ เมื่อเผชิญกับความล้มเหลวหรือวิกฤติที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น

คะแนนระดับต่ำ 10-23 หากคะแนนนี้ได้รับยิ่งต่ำในมิตินี้ ความสามารถในการควบคุมภาวะวิกฤติก็จะยิ่งน้อย ไม่มีสิ่งใดเลยที่คุณสามารถทำเพื่อป้องกันหรือกำจัดความเสียหายได้ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมที่ต่ำส่งผลเสียหายอย่างสูงต่อพลังความรู้สึกของคุณในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ผู้ที่รับรู้ความสามารถในการควบคุมที่ต่ำ มักจะรู้สึกตกใจจากล้มละลายเมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรค สิ่งนี้ทำลายความสามารถของพวกเขาในการฟื้นฟ้อุปสรรคไปอย่างช้า ๆ มากขึ้น ในหลายกรณีที่รุนแรงมาก ๆ สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลให้เกิดการล้มเลิกมีมุมมองชีวิตที่เชื่อเรื่องโชคชะตามากขึ้นคะแนนในระดับต่ำนี้อาจจะชี้ให้เห็นถึงความสามารถที่เปราะบางและอันตรายเมื่อพบปัญหาอุปสรรค มันก็คิดขวางศักยภาพของการปฏิบัติงาน พลังงาน จิตวิญญาณ

ของคุณอย่างช้า ๆ คุณอาจจะอ่อนล้าเกินความจำเป็นจากเหตุการณ์ที่สับสน หรือไม่ปกติในแต่ละวันของชีวิต

Q

O = Origin and Ownership

Origin และ Ownership คือจุดเริ่มต้นของปัญหาอุปสรรคและความเป็นเจ้าของ มาจากคำถาม “ใครหรืออะไรเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาและอุปสรรค และฉันเป็นเจ้าของหรือมีภาระต้องรับผิดชอบที่ตามมาอย่างน้อยแค่ไหน”

Or Origin ถ้าคุณได้คะแนนจุดเริ่มต้นของปัญหาสูงขึ้น คุณมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะพิจารณาถึงสิ่งอื่นหรือสิ่งแวดล้อมภายนอกกว่าเป็นสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคและคุณสามารถสวมบทบาทที่เป็นจริงในการแก้ไขปัญหาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คุณจะประเมินบทบาทของคุณและเรียนรู้จากพฤติกรรมของคุณ ดังนั้นคุณจะมีไหวพริบดีขึ้น แก้ปัญหาได้รวดเร็วดีขึ้น หรือมีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากในสถานการณ์ที่คล้ายกันในเวลาต่อไป

O2 Ownership คะแนนความเป็นเจ้าของของคุณยิ่งสูงเท่าไร คุณจะยิ่งรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของปัญหามากขึ้นโดยไม่ใช่ใจถึงสาเหตุมันว่าเกิดจากอะไร แต่ถ้าคะแนนความเป็นเจ้าของคุณต่ำลง คุณก็จะยังไม่เข้าไปรับผิดชอบต่อความเป็นเจ้าของผลลัพธ์ของปัญหา โดยไม่ใช่ใจถึงสาเหตุของปัญหาเหล่านั้น

การตีความหมาย O2

คะแนนระดับสูง 38-50 คุณมีแนวโน้มที่มองความสำเร็จของคุณว่า เป็นการกระทำของคุณและหาปัญหาอุปสรรคมีจุดเริ่มต้น หรือสาเหตุพื้นฐานจากแหล่งภายนอกหรือเกิดจากบุคคลอื่น คะแนนที่สูงในมิตินี้สะท้อนถึงความสามารถในการหลีกเลี่ยงการกล่าวโทษตัวเองโดยไม่จำเป็นได้อย่างชัดเจนแต่ยอมรับผิดชอบตามสัดส่วนที่เป็นจริง หากเขาชี้ให้เห็นถึงการมอบหมายให้มีอำนาจในการกล่าวโทษตัวเอง เฉพาะสิ่งที่พวกเขาทำขณะนี้ ยอมรับความเป็นเจ้าของผลลัพธ์ของปัญหาอุปสรรคมาเป็นของตน สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่ขับเคลื่อนให้พวกเขาไปสู่การแก้ปัญหา และสะท้อนความสามารถที่จะรู้สึกผิดได้อย่างเหมาะสม

คะแนนระดับปานกลาง 24-37 คุณอาจจะตอบสนองเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคว่า บางครั้งก็มีจุดเริ่มต้นเอง ปัญหามาจากแหล่งอื่นและบางครั้งก็มาจากตัวคุณเอง นบางโอกาสคุณอาจจะโทษตัวเองโดยไม่จำเป็นถึงผลลัพธ์เลวร้าย คุณอาจจะเอาตัวคุณเอาเข้าไปร่วมเป็นเจ้าของผลลัพธ์จากอุปสรรคบางระดับ แต่อาจจะจำกัดความรับผิดชอบของคุณกับสิ่งคุณเป็นต้นเหตุเท่านั้น ไม่ต้องเสียสละให้กับหนทางการแก้ปัญหาที่ใหญ่กว่า

คะแนนระดับต่ำ 10-23 ยิ่งคุณมีระดับ AQ ในมิติต่ำเท่าไร คุณจะเห็นว่าอุปสรรคมีพื้นฐานมาจากความผิดของคุณมากขึ้นเท่านั้น เหตุการณ์ที่ดีนั้น เป็นความโชครึที่บังเอิญเกิดขึ้น เพราะพลังต่าง ๆ จากภายนอกการรับรู้ว่าคุณเป็นตัวต้นเหตุของเหตุการณ์ร้ายสามารถเพิ่มระดับความเครียด ระดับการคำนึงถึงแต่ตนเอง และแรงจูงใจของมันมากขึ้น คุณอาจจะมี ความรับผิดชอบในการเป็นเจ้าของปัญหา หลีกเลี่ยงที่จะดึงตัวเองเข้าไป

รับผิดชอบในการทำงาน เพื่อไขสถานการณ์นอกเหนือจากนั้น การตอบสนองแบบนี้อาจนำไปสู่ความไม่สนใจในตัวเอง และการถอนตัวจากวิกฤตที่ยิ่งใหญ่นี้ได้

R = Reach คือ การกระจายตัวของปัญหา มาจากคำถาม “ปัญหาอุปสรรคนี้กระจายไปถึงพื้นที่อื่น ในชีวิตของคุณไกลเท่าไร”

การตีความหมาย R

คะแนนระดับสูง 38-50 ยิ่งคุณได้คะแนนมิตินี้สูงขึ้นเท่าไร คุณจะยิ่งตอบสนองกับปัญหาอุปสรรคว่ามีความเฉพาะตัวและจำกัดมันไว้ให้มากขึ้นเท่านั้น ยิ่งคุณมีประสิทธิภาพในการจัดการกับการแพร่กระจายของปัญหาไว้ในพื้นที่เฉพาะ คุณจะยิ่งรู้สึกเหมือนได้รับมอบหมายให้มีอำนาจมากขึ้น และการตื่นตระหนกจะน้อยลง การจัดการปัญหาอุปสรรคไว้ในที่ของมันจะช่วยให้คุณจัดการกับความยุ่งยากของชีวิต ความคับข้องใจ และอุปสรรคต่าง ๆ ได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นคนที่คะแนนด้วย R สูง จะเห็นว่า วันที่เลวร้าย ไม่ใช่การชะงักงันของชีวิตที่เลวร้ายการพบกับความลำบากคือการพบกับความยากลำบาก ไม่ใช่ความล้มเหลว ความขัดแย้งกับคนรักเป็นแค่การเข้าใจผิด ไม่ใช่ความสัมพันธ์ที่เข้ากันไม่ได้

คะแนนระดับปานกลาง 24-27 คุณอาจตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ยากลำบากกว่า เป็นเรื่องที่ค่อนข้างเฉพาะเจาะจง อย่างไรก็ตาม บางโอกาสคุณอาจจะปล่อยให้มันแพร่กระจายไปยังพื้นที่ส่วนอื่น ๆ ในชีวิตของคุณได้โดยไม่จำเป็น เมื่อไรที่คุณรู้สึกแย่มันอาจจะทำให้คุณคิดแบบหายนะ ทำให้เหตุการณ์ที่เลวร้าย แพร่กระจายออกไปมากยิ่งขึ้นและหนักหนายิ่งกว่าควรที่จะเป็นในช่วงเวลาที่ค่อนข้างอ่อนแอ คุณอาจจะหยุดความเย้ายวนและอดใจที่จะเปลี่ยนความชะงักงันไปสู่ความหายนะไม่อยู่ คุณอาจจะพึ่งพาผู้อื่น เพื่อที่จะดึงคุณออกจากหลุมของอารมณ์นี้

คะแนนระดับต่ำ 10-20 ยิ่งคุณได้คะแนนต่ำในมิตินี้เท่าไร คุณจะยิ่งเห็นภาพว่า ปัญหาอุปสรรคกำลังทำให้พื้นที่ส่วนอื่น ๆ ในชีวิตของคุณสูญเสียมากขึ้นเท่านั้น คุณอาจรับรู้ว่าการวิจารณ์หัวหน้าของคุณเป็นการทำลายอาชีพของคุณ การสูญเสียทางการเงินของคุณอาจดูเหมือนเป็นความล้มละลายที่กำลังจะเกิดขึ้น การที่เพื่อนไม่โทรศัพท์กับมาอาจหมายถึงจุดจบของมิตรภาพที่มีค่า แต่ในทางกลับกัน คุณอาจจะรับรู้ว่าการณ์ที่ดีมีความเฉพาะตัวและมีข้อจำกัดในการแพร่ของตัวเช่นกัน เช่น ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่งก็แค่เป็นโชคกลาง แต่ชีวิตก็ดำรงอยู่ด้วยความทุกข์ยาก โรคภัยไข้เจ็บยังรังควานอยู่ไม่รู้จักหายเสียที การยอมให้ปัญหาอุปสรรคแพร่ขยายตัวไปถึงพื้นที่อื่น ๆ ในชีวิตของคุณทำให้คุณท้อแท้ เหนื่อยหน่าย ผลก็คือสิ่งนี้จะมืดเหมือนภาพของปัญหาอุปสรรคให้ดูรุนแรง และทำให้คุณไร้ความสามารถในการหาทางออกแก่ปัญหาที่จำเป็น

E= Enburance คือ ความยึดเยื้อของปัญหา มีคำถามเกี่ยวกับมิตินี้ว่า “ปัญหาอุปสรรคจะคงอยู่ยาวนานเท่าไร” และสาเหตุของปัญหาอุปสรรคจะคงอยู่ยาวเท่าไร”

การตีความหมาย E

คะแนนระดับสูง 38-50 ยิ่งคุณได้คะแนนมิตินี้สูงขึ้นเท่าไร คุณจะยิ่งเห็นภาพความสำเร็จว่า เป็นสิ่งที่คุณอยู่ ยาวนานมากขึ้นเท่านั้น ถึงแม้ว่าจะไม่ถาวร ขณะเดียวกันคุณอาจจะพิจารณาว่า ปัญหาและอุปสรรคและ สาเหตุของมันเป็นเรื่องชั่วคราวผ่านไปได้อย่างรวดเร็ว และไม่น่ากลับมาเกิดขึ้นอีก สิ่งนี้จะช่วยเพิ่มพลังงานให้ คุณสามารถมองโลกในแง่ดี ตลอดจนการลงมือกระทำเพื่อแก้ไขปัญหาของคุณด้วย คุณจะมีความสุขที่ดี และมี แนวโน้มตามธรรมชาติในการเห็นแสงสว่างที่ปากอุโมงค์เสมอ ไม่ว่าอุโมงค์จะยาวไกลเท่าใดก็ตาม การรับรู้ ว่า ปัญหาอุปสรรคและสาเหตุของมันจะผ่านไปเป็นที่สุด

คะแนนระดับปานกลาง 24-37 คุณอาจตอบสนองเหตุการณ์ที่ยากลำบาก และสาเหตุของมันว่าเป็นบาง สิ่งที่ค่อนข้างคงอยู่ตลอดไป ซึ่งอาจจะถ่วงเวลาการลงมือในการแก้ไขปัญหาของคุณช้าลง สำหรับปัญหาชีวิตที่ เล็กน้อยถึงปานกลาง คุณอาจทำให้ค่อนข้างดีเพื่อรักษาความไว้วางใจ และบรรเทาความยากลำบากที่รออยู่ ข้างหน้า อย่างไรก็ตามอาจมีช่วงเวลาที่ค่อนข้างอ่อนแอ และความหวังของคุณริบหรี่ลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้อง พบกับความล้มเหลว หรือการสูญเสียที่ค่อนข้างแรง

คะแนนระดับต่ำ 10-23 ยิ่งคุณได้คะแนนต่ำในมิตินี้เท่าไร คุณจะยิ่งเห็นว่า ปัญหาอุปสรรค และสาเหตุของ มันเป็นเรื่องที่คงอยู่ตลอดไปมากขึ้นเท่านั้น และเหตุการณ์ที่ดี ๆ กลับเป็นเรื่องที่ชั่วคราว ซึ่งเป็นการตอบสนอง ประเภทที่สร้างความรู้สึกไร้ความสามารถและการสูญเสียความหวัง ในช่วงเวลาที่ผ่านมามีความรู้สึกเย้ยหยัน และมองแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิตของคุณในแง่ร้าย ทำให้คุณลงมือแก้ปัญหาได้น้อยลง เพราะคุณรับรู้ว่าคุณหา นั้นเป็นสิ่งที่คงทนถาวร

คุณคงรู้แล้วว่าคุณบกพร่อง AQ ในมิติใดบ้าง อย่าลืมนำไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงตัวเองนะ

ภาคผนวก ข
แบบทดสอบ AQ ของ Paul Stoltz

Your Adversity Quotient

By Pal Stolz, PhD.

Dr. Stoltz is president and CEO of PEAK Learning, Inc. a consulting and research firm in San Luis Obispo, CA. Email info@peaklearning.com: www.peaklearning.com. He is author of **Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities** (Wiley, New York, 1997) and **Adversity Quotient@Work** (Morrow, New York, 2000)

How many adverse events do you experience on your average day? Are you consumed by these events or are you letting them lead to stronger performance? I developed the Adversity Quotient (AQ) to test the unconscious pattern of how people respond to adversity, and show how to increase it and, thereby, help individuals become valuable at work.

Adversity Response Profile

Imagine the following events as if they were happening right now. Then circle the number that represents your answer to each of the related questions.

You suffer a financial setback.

To what extent can you influence this situation?

Not at all 1 2 3 4 5 Completely

You are overlooked for a promotion

To what extent do you feel responsible for improving the situation?

Not responsible at all 1 2 3 4 5 Completely responsible

You are criticized for a big project that you just completed.

The consequences of this situation will:

Affect all aspects of my life 1 2 3 4 5 Be limited to this situation

You accidentally delete an important email.

The consequences of this situation will:

Last forever 1 2 3 4 5 Quickly pass

The high-priority project you are working on get canceled.

The consequences of this situation will:

Affect all aspects of my life 1 2 3 4 5 Be limited to this situation

Someone you respect ignores your attempt to discuss an important issue.

To what extent do you feel responsible for improving this situation?

Not responsible at all 1 2 3 4 5 Completely responsible

People respond unfavorably to your latest ideas.

To what extent can you influence this situation?

Not at all 1 2 3 4 5 Completely

You are unable to take a much-needed vacation.

The consequences of this situation will:

Last forever 1 2 3 4 5 Quickly pass

You hit every red light on your way to an important appointment.

The consequences of this situation will:

Affect all aspects of my life 1 2 3 4 5 Be limited to this Situation

After extensive searching, you cannot find an important document.

The consequences of this situation will:

Last forever 1 2 3 4 5 Quickly pass

Your workplace is understaffed.

To what extent do you feel responsible for improving this situation?

Not responsible at all 1 2 3 4 5 Completely responsible

You miss an important appointment.

The consequences of this situation will:

Affect all aspects of my life 1 2 3 4 5 Be limited to this situation

Your personal and work obligations are out of balance.

To what extent can you influence this situation?

Not at all 1 2 3 4 5 Completely

You never seem to have enough money.

The consequences of this situation will:

Last forever 1 2 3 4 5 Quickly pass

You are not exercising regularly though you know you should.

To what extent can you influence this situation?

Not at all 1 2 3 4 5 Completely

Your organization is not meeting its goals.

To what extent do you feel responsible for improving this situation?

Not responsible at all 1 2 3 4 5 Completely responsible

Your computer crashed for the third time this week.

To what extent can you influence this situation?

Not at all 1 2 3 4 5 Completely

The meeting you are in is a total waste of time.

To what extent do you feel responsible for improving this situation?

Not responsible at all 1 2 3 4 5 Completely responsible

You lost something that is important to you.

The consequences of this situation will:

Last forever 1 2 3 4 5 Quickly pass

Your boss adamantly disagrees with your decision.

The consequences of this situation will:

Affect all aspects of my life 1 2 3 4 5 Be limited to this
Situation

Scoring

Your AQ response is comprised of four CORE dimensions. Understanding them is the first step toward improving your response to adversity, expanding your capacity, and , ultimately, increasing your overall AQ.

Insert each of the 20 numbers you circled on the Adversity Response Profile in the corresponding boxes that appear below. Then insert the total for each column in the corresponding box. Add the four totals and then multiply that number by two for your final score.

C	O	R	E
1.	2.	3.	4.
7.	6.	5.	8.
13.	11.	9.	10.
13.	14.	15.	16.
15.	16.	12.	14.
17.	18.	20.	19.
Total C=	Total O=	Total R=	Total E=

Total C+O+R+EX2 = ARP Score =.....

The average ARP score is 147.5 . What's your score? The higer the better.

Now, loo at your CORE breakdown and determine which aspects of the AQ you need to improve.

C = Control

To what extent can you influence the situation?

How much control do you perceive you have?

Those with higher AQs perceive they have significantly more control and influence in adverse situations than do those with lower AQs. Even in situations that appear overwhelming or out of their hands, those with higher AQs find some facet of the situation they can influence. Those with lower AQs respond as if they have little or no control and often give up.

O = Ownership

To what extent do you hold yourself responsible for improving this situation?

To what extent are you accountable to play some role in making it better?

Accountability is the backbone of action. Those with higher AQs hold themselves accountable for dealing with situations regardless of their cause. Those with lower AQs deflect accountability and most often feel victimized and helpless.

R = Reach

How far does the fallout of this situation reach into other areas of your work or life?

To what extent does the adversity extend beyond the situation at hand?

Keeping the fall out under control and limiting the reach of adversity is essential for efficient and effective problem solving. Those with higher AQs keep setbacks and challenges in their place, not letting them infest the healthy areas of their work and lives. Those with lower AQs tend to catastrophize, allowing a setback in one area to bleed into other, unrelated areas and become destructive.

E= Endurance

How long will the adversity endure?

Seeing beyond even enormous difficulties is an essential skill for maintaining hope. Those with higher AQs have the uncanny ability to see past the most interminable difficulties and maintain hope and optimism. Those with lower AQs see adversity as dragging on indefinitely, if not permanently.

