

การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ  
ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

กอบแก้ว บุญบุตร

คู่มือฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

กรกฎาคม 2563

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

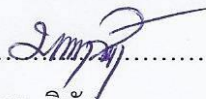
คณะกรรมการควบคุมคุณวุฒิบัณฑิตและคณะกรรมการสอบคุณวุฒิบัณฑิต ได้พิจารณา  
คุณวุฒิบัณฑิตของ กอบแก้ว บุญบุตร ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมคุณวุฒิบัณฑิต

๒๓

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)



.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ดร.ประชา อินัง)

คณะกรรมการสอบคุณวุฒิบัณฑิต



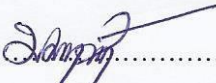
.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

๒๓

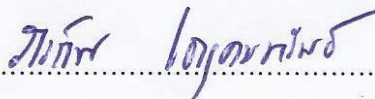
.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)



..... กรรมการ

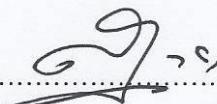
(ดร.ประชา อินัง)



..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับคุณวุฒิบัณฑิตฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา



..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุญา ชีระวนิชตระกูล)

วันที่ 1 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2563

## กิตติกรรมประกาศ

คุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความรู้ที่ได้รับการประสิทธิ์ประสาทจากคณาจารย์ทั้งหลายตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.ประชา อินัง อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมคุษฎีนิพนธ์ ที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำ ตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิด เพื่อให้คุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ที่สุด ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ประธานกรรมการสอบคุษฎีนิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์ กรรมการสอบคุษฎีนิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำเพื่อให้คุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ดร.จิตรา คุษฎีเมธา ที่กรุณาสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการวิจัย รวมทั้งขอกราบขอบพระคุณนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศที่ปรากฏนามในคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ แม้ว่าผู้วิจัยจะไม่ได้รับการถ่ายทอดความรู้จากท่านโดยตรง แต่ผู้วิจัยได้รับความรู้จากผลงานวิชาการของท่าน

ขอขอบคุณ ดร.รัชชทัต เทียมธรรม ดร.ปิยลักษณ์ อัครรัตน์ ดร.เพียว รื่นรวย และเพื่อนร่วมสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ขอขอบคุณอาจารย์ชิดาพันธ์ มูลผล อาจารย์ฝ่ายแนะแนว โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ ที่ให้ความช่วยเหลือด้านต่าง ๆ อย่างมากมาย โดยเฉพาะกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณบิดาและมารดาผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูด้วยความรัก ผู้เป็นแรงพลังใจที่คอยสนับสนุนและอยู่เคียงข้างผู้วิจัยเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ของคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทิตาแด่บิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้ที่มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ขอรำลึกถึงพระคุณของท่านตลอดไป

กอบแก้ว บุญบุตร

57810143: สาขาวิชา: จิตวิทยาการศึกษา; ปร.ด. (จิตวิทยาการศึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ/ ชุดความคิดเติบโต/ วัยรุ่น

กอบแก้ว บุญบุตร: การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด (THE ENHANCEMENT OF ADOLESCENT STUDENTS' GROWTH MINDSET THROUGH INTEGRATED GROUP COUNSELING PROGRAM WITH COGNITIVE BEHAVIORAL THEORY AND COGNITIVE GROUP ACTIVITIES) คณะกรรมการควบคุมคณาจารย์:  
เพ็ญภา กุลนภาดล, กศ.ด., ประชา อินัง, Ph.D. 220 หน้า. ปี พ.ศ. 2563.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น 2) พัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด 3) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด การวิจัยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เขตบางเขน จำนวน 1,000 คน โดยใช้แบบวัดชุดความคิดเติบโตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและหาเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบวัด ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด โดยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ดำเนินการปรึกษากลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. ผลการศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น เมื่อเทียบกับเกณฑ์ปกติ พบว่าชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนวัยรุ่นมีชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับสูง จำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 22 นักเรียนวัยรุ่นมีชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 553 คน คิดเป็นร้อยละ 55 และนักเรียนวัยรุ่นมีชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 226 คน คิดเป็นร้อยละ 23

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น พัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและกิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วยเทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคการจินตนาการ เทคนิคการค้นหาความคิดอัตโนมัติ เทคนิคการตั้งคำถามแบบโสเครติค เทคนิคการปรับความคิด เทคนิคการปรับพฤติกรรม เทคนิคการแก้ปัญหา

พายเทคนิค เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ เทคนิคการทดลองการทำพฤติกรรม เทคนิคการกระตุ้นให้กระทำพฤติกรรม โปรแกรมได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน โดยได้ทดลองใช้ก่อนนำไปใช้จริง ขั้นตอนการปรึกษาประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป

3. ชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

57810143: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; Ph.D. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: INTEGRATIVE GROUP COUNSELING/ GROWTH MINDSET/ ADOLESCENT

KOBKAEW BOONBOOT: THE ENHANCEMENT OF ADOLESCENT STUDENTS' GROWTH MINDSET THROUGH INTEGRATED GROUP COUNSELING PROGRAM WITH COGNITIVE BEHAVIORAL THEORY AND COGNITIVE GROUP ACTIVITIES. DISSERTATION ADVISORS: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D., PRACHA INANG, Ph.D. 220 P. 2020.

The purposes of this study were to: 1) study growth mindset of adolescent students, 2) develop integrative group counseling program of cognitive behavioral theory and cognitive groups activities, 3) study the results of integrative group counseling program of cognitive behavioral theory and cognitive group activities. The research was divided into two phases. The first phase was studying adolescent students' growth mindset. The sample group was 1,000 Junior High School adolescent students in Bang Khen District through the used of growth mindset test which was developed by the researcher and was analyzed by using norms. In the second phase the development of integrative group counseling program and studying the results of integrative group counseling program of cognitive behavioral theory and cognitive group activities. 20 students whose low scores of growth mindset were randomly assigned into an experimental group and a control group. Each group comprised of 10 students, 12 treatments were given. Each session lasted for 90 minutes, the data were analyzed by using repeated measures ANOVA.

The research results were as follows:

1. The results of the adolescent students' growth mindset when compared to the norms, it was found that the growth mindset of most adolescent students were at the moderate level. There were 221 adolescent students with a high level of growth mindset, representing 22 percents, 553 adolescent students with moderate level of growth mindset, representing 55 percents, and 226 adolescent students with a low level of growth mindset, representing 23 percents.

2. The integrative group counseling program for enhancement of the growth mindset of adolescent students developed from Cognitive Behavioral Theory and group activities consisted of; Goal setting technique, Imagery technique, Automatic thoughts technique, Socratic Question technique, Cognitive technique, Behavior modification technique, Problem solving technique, Pie technique, Homework assignment technique, Behavioral experiment technique, and behavioral stimulation technique. The program was checked for quality, validated by 3 experts and before it was implemented. This integrative group counseling program composed of 3 stages: Initial stage, working stage, and concluding stage.

3. The experimental group had scores of growth mindset for post-test and the follow-up period higher than the control group with statistical significance at the level of .05.

4. The experimental group had scores of growth mindset for post-test and the follow-up period higher than before the experiment with statistical significance at the level of .05.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดความคิดเติบโต.....	12
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎี พฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด.....	25
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น.....	59
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์ปกติ.....	68
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	76
ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น.....	76
ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการศึกษา ผลการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา พร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด.....	83
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	91



## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	92
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	92
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	93
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	93
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	113
สรุปผลการวิจัย.....	118
อภิปรายผลการวิจัย.....	120
ข้อเสนอแนะ.....	128
บรรณานุกรม.....	130
ภาคผนวก.....	143
ภาคผนวก ก.....	144
ภาคผนวก ข.....	210
ภาคผนวก ค.....	213
ภาคผนวก ง.....	216
ภาคผนวก จ.....	218
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	220

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสัดส่วนของประชากร โรงเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้น เขตบางเขน.....	77
2 ตัวอย่างแบบวัดชุดความคิดเติบโต.....	78
3 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด.....	85
4 แบบแผนการทดลอง.....	87
5 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน และร้อยละ ของข้อมูลส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง ( $n = 1,000$ ).....	93
6 ผลของระดับชุดความคิดเติบโต แปลผลตามเกณฑ์ปกติเมื่อเทียบกับตำแหน่ง เปอร์เซ็นต์ไทล์และคะแนนดิบ ( $n = 1,000$ ).....	94
7 เกณฑ์การเปรียบเทียบระหว่างคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์และคะแนนสเตนไนน์.....	95
8 เกณฑ์สำหรับพิจารณาระดับชุดความคิดเติบโตสำหรับนักเรียนวัยรุ่น เมื่อเทียบกับ ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์และคะแนนดิบ.....	96
9 เกณฑ์สำหรับเทียบคะแนนดิบกับตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ คะแนนที่ปกติ และสเตนไนน์ ของแบบวัดชุดความคิดเติบโตสำหรับนักเรียนวัยรุ่น.....	96
10 เกณฑ์สำหรับเทียบคะแนนดิบกับระดับชุดความคิดเติบโตของแบบวัดชุดความคิด เติบโตสำหรับนักเรียนวัยรุ่น.....	99
11 ค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดเติบโตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	105
12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนชุดความคิดเติบโตของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผล.....	106
13 ความแปรปรวนของคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างวิธีการ ทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	109
14 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผล...	111
15 ผลการวิเคราะห์ผลย่อยของระยะเวลาการทดลอง ในกลุ่มทดลอง.....	111

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
16	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นในระย หลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะ หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ แบบ LSD (Least significant difference)..... 112

## สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด.....	9
2 กรอบแนวคิดในการให้การปรึกษาตามแนวทางของ Aaron T. Beck.....	47
3 ค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามระยะเวลาการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล.....	107
4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล.....	108
5 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น.....	110

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดำเนินชีวิตของคนในยุคปัจจุบันที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นมีความสลับซับซ้อนมากขึ้น ก่อให้เกิดเป็นแรงกดดัน ความตึงเครียดมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้บุคคลมีวิถีคิดที่แตกต่างกัน บุคคลบางกลุ่มคิดแบบเปิดกว้างที่จะเรียนรู้ บุคคลบางกลุ่มปิดกั้นตัวเองจากการเรียนรู้ ซึ่งวิถีคิดที่แตกต่างของคนทั้งสองแบบนี้ส่งผลกระทบต่อมุมมองที่มีต่อโลกและคนรอบตัวเรา บุคคลจึงต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการคิด การรับมือกับปัญหาและความท้าทายในหลายด้านได้อย่างเหมาะสม โดยบุคคลต้องพัฒนาตนเองทั้งในด้านกระบวนการทางความคิดและการกระทำให้มีความยืดหยุ่น สามารถปรับตัวให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะเมื่อเผชิญกับอุปสรรค ความท้าทาย ความยากลำบาก หรือผลสะท้อนเชิงลบ ที่อาจส่งผลให้บุคคลเกิดความท้อแท้และล้มเลิกการทำภาระหน้าที่ของตนเองให้สำเร็จลุล่วง การพัฒนาตนเองทางด้านความคิดและการกระทำด้วยการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จสูงสุดได้ ซึ่งจากปัญหาและอุปสรรคดังกล่าวในปัจจุบันส่งผลต่อเด็กและเยาวชนไทยในยุค 4.0 (กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560) จึงจำเป็นต้องสร้างให้เด็กและเยาวชนมีความรู้และทักษะทั้งความรู้วิชาการ ความรู้รอบตัว ความรู้ต่อการประกอบอาชีพ เข้าใจสถานการณ์เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม รู้เท่าทันข่าวสารและเทคโนโลยี คิดอย่างเป็นระบบ สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ คิดวางแผนล่วงหน้า มีวิจารณญาณ สร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคม สิ่งแวดล้อมได้อย่างปลอดภัย

ชุดความคิด (Mindset) เป็นความเชื่อ วิถีคิด มุมมอง ทักษะที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในรูปแบบที่ต่างกัน หรือมีความยืดหยุ่นต่อความท้าทายหรือความล้มเหลวแตกต่างกัน ชุดความคิดมี 2 ลักษณะ ได้แก่ ชุดความคิดยึดติด (Fixed mindset) เป็นความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลว่าคงที่ตายตัว เปลี่ยนแปลงยาก ซึ่งส่งผลให้บุคคลหลีกเลี่ยงอุปสรรคกลัวสิ่งที่ยากและความท้าทาย มักล้มเลิกกลางคัน และเน้นความสำเร็จมากกว่ากระบวนการ และชุดความคิดเติบโต (Growth mindset) เป็นความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลว่าสามารถพัฒนาได้ ส่งผลให้บุคคลมีความมุ่งมั่น พยายามที่จะพัฒนา มีความสนุก มีแรงจูงใจ พร้อมทั้งจะเผชิญหน้ากับความท้าทาย ใฝ่ใจเรียนรู้ มีความอดทน พร้อมชี้นำตนเอง ประเมินกระบวนการปฏิบัติ

ของตนเอง ค้นหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของคนอื่น พร้อมรับฟังคำวิพากษ์จากผู้อื่น และนำสู่การปรับตนเอง ปรับแนวทางในการทำงาน อีกทั้งเต็มความพยายาม และใส่ใจในกระบวนการทำงานจนก้าวสู่เป้าหมาย (Dweck, 2006) ชุดความคิดเติบโต (Growth mindset) มีความสำคัญทำให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้และแสวงหาสิ่งใหม่ที่ดีกว่าเดิมอยู่เสมอ อีกทั้งมีอิทธิพลต่อแรงจูงใจภายใน (Inner motivation) ของผู้เรียน รวมถึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นพยายามและการพึ่งพาตนเองทางการเรียนรู้ของผู้เรียน

ชุดความคิดเติบโตไม่เพียงมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของบุคคล แต่ยังมีความสำคัญต่ออารมณ์และสุขภาพจิตของมนุษย์ ส่งผลให้บุคคลมีความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น อันเนื่องมาจากการมีสุขภาพจิตและการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ (Dweck, 2012) ดังนั้น ชุดความคิดเติบโตจึงมีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างมาก ทั้งในด้านการศึกษา การเรียนรู้ การปรับตัว และสุขภาพจิต ชุดความคิดเติบโตมีส่วนสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ เนื่องจากสามารถเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้และนำไปสู่การมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ไม่ว่าจะเป็นการแสวงหาความท้าทาย การจัดการกับอุปสรรค การปรับตัว และการเรียนรู้จากความผิดพลาด ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้จะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในการเรียน (King, 2012) ซึ่งสอดคล้องกับการส่งเสริมและพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ ที่ให้เด็กรู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและมุ่งมั่นพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง สามารถแสดงความคิดเห็นหรือแสดงออกอย่างสอดคล้องกับความรู้ความสามารถที่พัฒนาไปตามวัยของเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะเรื่องที่มีผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน (กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560 ข)

วัยรุ่นตอนต้นช่วงอายุ 13-15 ปี ต้องเผชิญความยากลำบากในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านฮอร์โมนที่มีผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ ส่งผลให้เป็นช่วงวัยที่เต็มไปด้วยความสับสนในตนเองและมีความหุนหันพลันแล่น เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่เด่นชัด โดยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและก้าวกระโดด ยากที่จะควบคุมกว่าช่วงวัยรุ่นตอนกลางและวัยรุ่นตอนปลาย เพราะไม่มีประสบการณ์ในการรับมือมาก่อน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) ทำให้เด็กเหล่านั้นมีความรู้สึกที่ต้องเผชิญกับปัญหาอย่างมากมาอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้วัยรุ่นมีความน่าเป็นห่วงในเรื่องวิถีคิดและมุมมองการใช้ชีวิต เมื่อเกิดปัญหาในชีวิตหรือปัญหาความรัก จะส่งผลต่อคุณภาพการเรียนรู้ วิถีคิด ปัญหาสุขภาพจิต ซึมเศร้า หรือปัญหาอื่น ๆ ตามมาได้ โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันเป็นยุคข่าวสารไร้พรมแดน ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นมากขึ้น บางครั้งวัยรุ่นอาจพบปัญหาและมีความยากลำบากในการปรับตัว (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2562) ถ้าวัยรุ่นมีความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคที่มีประสิทธิภาพก็สามารถปรับตัวไปในทางที่ดี

ส่วนวัยรุ่นที่มีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพหรือพยายามหนีจากปัญหา อาจจะเป็นเหตุ นำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ อีกทั้งสถานการณ์ในปัจจุบันเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มต้องการรับ ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตในส่วนของ การให้บริการ สายด่วนสุขภาพจิต พบว่า กลุ่มเยาวชน โทรเข้ามาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตมากยิ่งขึ้น โดยในช่วง 6 เดือนแรกของปีงบประมาณ 2562 พบว่า 1 ใน 3 ของผู้ที่โทรเข้ามาปรึกษาทั้งหมดเป็นกลุ่มเด็ก และเยาวชนอายุ 11-25 ปี และ 5 อันดับปัญหาที่พบมาก คือ ความเครียดหรือความวิตกกังวล ปัญหา จิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว ที่อาจนำไปสู่วิถีคิดและพฤติกรรมที่ ไม่พึงประสงค์หรือเหตุการณ์ที่เป็นอันตราย (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2562) ดังนั้น การปลูกฝังความคิดแบบชุดความคิดเติบโตจะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักมองความล้มเหลวหรือข้อผิดพลาด เป็นเรื่องที่ดี แทนที่จะเห็นเป็นปัญหา เพราะไม่ว่าใครก็ย่อมต้องพบเจออุปสรรค สิ่งสำคัญคือ การรู้จักการเรียนรู้จากทุก ๆ ข้อผิดพลาด เพื่อให้ตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิมในครั้งต่อ ๆ ไป

จากความสำคัญและความเป็นมาของปัญหาที่กล่าวข้างต้นส่งผลต่อการคิด การปรับตัว การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา รวมไปถึงปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาสำรวจ เกี่ยวกับปัญหาดังกล่าว โดยทำงานร่วมกับฝ่ายแนะแนวโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร เพื่อให้การปรึกษานักเรียนที่มีปัญหาในด้านต่าง ๆ ในปีการศึกษา 2561 และ 2562 ที่ผ่านมา และได้มีการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น โดยการสัมภาษณ์นักเรียนวัยรุ่นตอนต้น จำนวน 30 คน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่มีปัญหาทางด้านการคิด การปรับตัว การตัดสินใจในการเผชิญ ปัญหา การแก้ไขปัญหาให้กับตนเอง ความเครียด ความวิตกกังวล ปัญหาซึมเศร้า และปัญหา ครอบครัว นักเรียนบางคนไม่สนใจที่จะพัฒนาตนเองเพราะคิดว่าเก่งสู้เพื่อน ไม่ได้ บางคนมีวิธีแก้ไข ปัญหาแบบผิด ๆ ไม่มั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าความผิดพลาดของตนเองคือความล้มเหลว ซึ่งปัญหาดังกล่าวหากนักเรียนไม่ได้รับการแก้ไขให้สามารถมีกระบวนการคิด การตัดสินใจที่เหมาะสม จะส่งผลให้นักเรียนไม่มีประสิทธิภาพที่จะเผชิญปัญหา หรือพยายามหนีจากปัญหา อาจจะเป็นเหตุ นำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ตามมา ซึ่งจะทำให้นักเรียนไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน การทำงาน ล้วนแต่เกิดผลเสียได้อีกมากมาย สอดคล้องกับที่ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับชุดความคิดเติบโต พบว่า ชุดความคิดเติบโตมีส่วนสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ งานวิจัยต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่า การคิดแบบชุดความคิดเติบโตทำให้เกิดผลทางบวกมหาศาล ทั้งทำให้เรียนดีขึ้น ลดความเหลื่อมล้ำ ของการศึกษา (Dweck, 2016) ทำให้สมอบตอบสนองได้ดีมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นตลอดเวลา สอดคล้องกับการศึกษาของ King (2012) ปรากฏว่า นักเรียนที่มีความเชื่อว่าเขาวนปัญหาของตน ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งเป็นลักษณะของความคิดยึดติด (Fixed mindset) มีความสัมพันธ์กับ การมีอารมณ์ทางลบ เช่น รู้สึกแย่เมื่ออยู่ในชั้นเรียน และแสดงอารมณ์ทางลบในโรงเรียน เช่น

อารมณ์เสีย เช่นเดียวกับการศึกษาของ Schroder, Moran, Donnellan, and Moser (2014) ที่ได้ศึกษานักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาปรากฏว่า ผู้ที่มีความคิดเติบโต (Growth mindset) มีลักษณะอาการทางจิตเวช เช่น ภาวะซึมเศร้า น้อยกว่าผู้ที่มีความคิดยึดติด (Fixed mindset) ความคิดเติบโต (Growth mindset) เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคน ไม่ใช่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้เท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น อันเนื่องมาจากการมีสุขภาพจิตและการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ

นอกจากนั้น ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมเพื่อนำสู่การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตสามารถพัฒนาได้หลายแนวทาง หนึ่งในแนวทางที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด คือ การให้การปรึกษานบนพื้นฐานทฤษฎีจิตวิทยาการศึกษา ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าการให้การปรึกษาที่จะช่วยเหลือให้นักเรียนสามารถเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตได้ คือ การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ดังที่ Corey (2012) ได้อธิบายถึงการปรึกษาเชิงบูรณาการไว้ว่า การปรึกษาเชิงบูรณาการ หมายถึง รูปแบบแนวคิดและเทคนิคที่มาจากหลายทฤษฎี โดยรูปแบบนี้เน้นการใช้กระบวนการปรึกษาจัดการ 3 ปัจจัย คือ ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และการกระทำ (Doing) สอดคล้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อชุดความคิดเติบโต คือ ทศนคติและความเชื่อ (Dweck, 2006) ดังนั้นจึงควรใช้ทฤษฎีการปรึกษาที่เน้นในการปรับความคิดและพฤติกรรมในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น การให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นทฤษฎีการปรึกษาที่สามารถปรับกระบวนการทางความคิดและพฤติกรรม โดยให้บุคคลพิจารณาความคิดของตนเอง การแยกแยะและการตีความความคิดของตนเองว่าเป็นความคิดที่ถูกต้องหรือไม่ ใหบุคคลรู้จักประเมินความคิดของตนเองเป็นการประเมินแบบรู้ตัว รู้สติ ประเมินแบบมีโครงสร้างที่แน่นอน โดยความคิดที่เกี่ยวข้องกับปัญหาส่วนตัวก็มักจะไปสัมพันธ์กับอารมณ์ที่ตามมา อารมณ์จะเป็นแบบไหนก็ขึ้นอยู่กับรายละเอียดของการคิดเป็นอย่างไรและมีความหมายอย่างไร เมื่อบุคคลสามารถเข้าใจ รับรู้ถึงความคิดของตนเองก็จะทำให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนความคิด นำไปสู่การพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (2555) ว่าการปรึกษาแบบปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavioral therapy: CBT) มีประสิทธิผลในการบำบัดรักษาความผิดปกติและปัญหาหลากหลายทั้งในผู้ใหญ่ วัยรุ่น และผู้สูงอายุ โดยในเด็กและวัยรุ่น การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีผลแสดงทางคลินิกว่าเป็นการรักษาที่มีประสิทธิผล สอดคล้องกับกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (2555) การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavioral therapy หรือ CBT) เป็นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก โดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ



การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือกลวิธีในการสนองตอบ หรืออีกนัยหนึ่งคือ การเปลี่ยนตัวแปรทางปัญญา เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาก็จะมุ่งที่การเปลี่ยนแปลงทางปัญญาเพื่อที่ว่าพฤติกรรมจะให้เกิดการเปลี่ยนแปลง กิจกรรมกลุ่มเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต เนื่องจากการใช้กิจกรรมกลุ่มที่ดีและเหมาะสม จะทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์ สังคม ทักษะคิด ความสนใจ ความเจริญงอกงาม ในด้านความรู้และทักษะในการดำรงชีวิตในสังคมที่เหมาะสม สอดคล้องกับมนัสสันท์ หัตถศักดิ์ (2552) ที่กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันของบุคคลทั้งทางกาย วาจา อารมณ์ ความรู้สึก กิริยาท่าทาง และบรรยากาศภายในกลุ่ม ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลง มีการปรับตัว รวมทั้งมีการปรับความสัมพันธ์ต่อกัน บุคคลจะเกิดการพัฒนาตนเอง สนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความปลอดภัยและการยอมรับของกลุ่ม การสร้างและการพัฒนาทางด้านความคิด อารมณ์ และสังคม เมื่อบุคคลเข้ากลุ่มจะเกิดการเรียนรู้ในการปฏิบัติตัวในสังคม รู้จักควบคุมความคิด อารมณ์ การแสดงออก เพราะได้เรียนรู้ประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มว่าควรปฏิบัติหรือไม่ควรปฏิบัติ ทำให้เกิดพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ด้านสังคมในกลุ่มสมาชิกขึ้น และสามารถพัฒนาทักษะคิด ความสนใจ ความสามารถ ในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เช่น ทักษะการคิด การพูด อภิปราย การร่วมมือในการทำงาน และลักษณะของตนให้ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จึงนับว่ากิจกรรมกลุ่มมีความสำคัญต่อการพัฒนาต่าง ๆ ของบุคคล ทำให้วัยรุ่นสามารถช่วยเหลือ ประคับประคอง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และพัฒนาสู่ความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผลและยืดหยุ่นมากขึ้น นำไปสู่การพัฒนาระบวนการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีการตระหนักรู้ในความคิดของตนเอง และสามารถปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ที่ยืดหยุ่นขึ้น ทำให้สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ คงไว้ซึ่งศักยภาพในการเรียน และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มีความยืดหยุ่น รู้จักมองสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองต่อไป

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตให้นักเรียนวัยรุ่น ให้สามารถพัฒนาตนเองทางด้านความคิดและการกระทำ ด้วยการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา ให้มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มีความยืดหยุ่น รู้จักมองสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นโอกาสในการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่น อุตสาหะ พยายาม ให้ประสบความสำเร็จและเติบโตขึ้นมาเป็นบุคคลที่มีศักยภาพในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

## คำถามการวิจัย

การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด มีคำถามวิจัยดังนี้

1. ชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในระดับใด
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดเป็นอย่างไร
3. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมในการนำไปเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นได้หรือไม่

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด
3. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

## สมมติฐานของการวิจัย

การศึกษาและการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นได้กำหนดสมมติฐาน ดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- ผลการวิจัยก่อให้เกิดประโยชน์ต่อด้านวิชาการ การปฏิบัติ และนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้
1. ผลการวิจัยทำให้ทราบระดับชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
  2. ผลการวิจัยช่วยให้นักเรียนที่มีชุดความคิดยึดติดสามารถพัฒนาเป็นชุดความคิดเติบโตซึ่งส่งผลที่ดีต่อการเรียนและการดำรงชีวิตได้

3. ผลการวิจัยเกิดประโยชน์กับครูหรืออาจารย์ และผู้ที่สนใจแนวทางในการพัฒนาชุดความคิดเติบโต เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้ดียิ่งขึ้น

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตของการศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นและการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ขอบเขตของการวิจัยมี 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดรัฐบาล ใน 50 เขต ของกรุงเทพมหานคร จำนวน 35,404 คน ข้อมูล ณ วันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2562 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2561)

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดรัฐบาล เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,000 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) มีขั้นตอนในการสุ่ม ดังนี้

ขั้นที่ 1 ดำเนินการสุ่มเขต จำนวน 1 เขต จากทั้งหมด 50 เขต ในกรุงเทพมหานคร โดยใช้การสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster sampling) ได้เขตบางเขน

ขั้นที่ 2 สุ่มโรงเรียนมา 3 โรงเรียน ในเขตบางเขน โดยใช้การสุ่มแบบกลุ่ม ได้โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางเขน และโรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ใช้ในการศึกษา

ขั้นที่ 3 สุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมาจากทุกโรงเรียนที่ได้ในขั้นตอนที่ 2 จำนวน 1,000 คน โดยใช้การสุ่มอย่างเป็นระบบ (Systematic random sampling) ซึ่งการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาตัวแปรพหุนาม จำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่พอสมควร โดย Schumacker and Lomax (1996 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 311) เสนอให้ใช้กฎในทางปฏิบัติ (Rule

of thump) ที่นักสถิติวิเคราะห์ตัวแปรพหุใช้กันมาก คือ ใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 10-20 คน ต่อตัวแปรในงานวิจัย 1 ตัวแปร ในขณะที่ Boomsma (1983 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 311) เสนอว่า กลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมควรเป็น 400 คน ในการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นและการสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ครั้งนี้ มีข้อคำถามเป็นตัวแปรสังเกตได้ จำนวน 22 ข้อ ผู้วิจัยต้องใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 440 คน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,000 คน เพื่อให้สามารถหาคุณภาพเครื่องมือได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเพียงพอต่อการวิจัยครั้งนี้

**ขั้นตอนที่ 2** การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน เนื่องจากผู้วิจัยสามารถที่จะบริหารจัดการในด้านการจัดกระทำ ป้องกันปัจจัยแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น รวมถึงการให้การปรึกษาต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ได้มาโดย

1. นำคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มาจัดลำดับคะแนน (Ranking) จากน้อยไปหามาก โดยเลือกคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนที่อยู่ในระดับต่ำ และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน
2. สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ได้จากการสุ่มเข้ากลุ่ม มีคุณลักษณะดังนี้

- 2.1 นักเรียนวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี
  - 2.2 มีคะแนนชุดความคิดเติบโตในระดับต่ำ
  - 2.3 มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด
3. ดำเนินการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตโดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

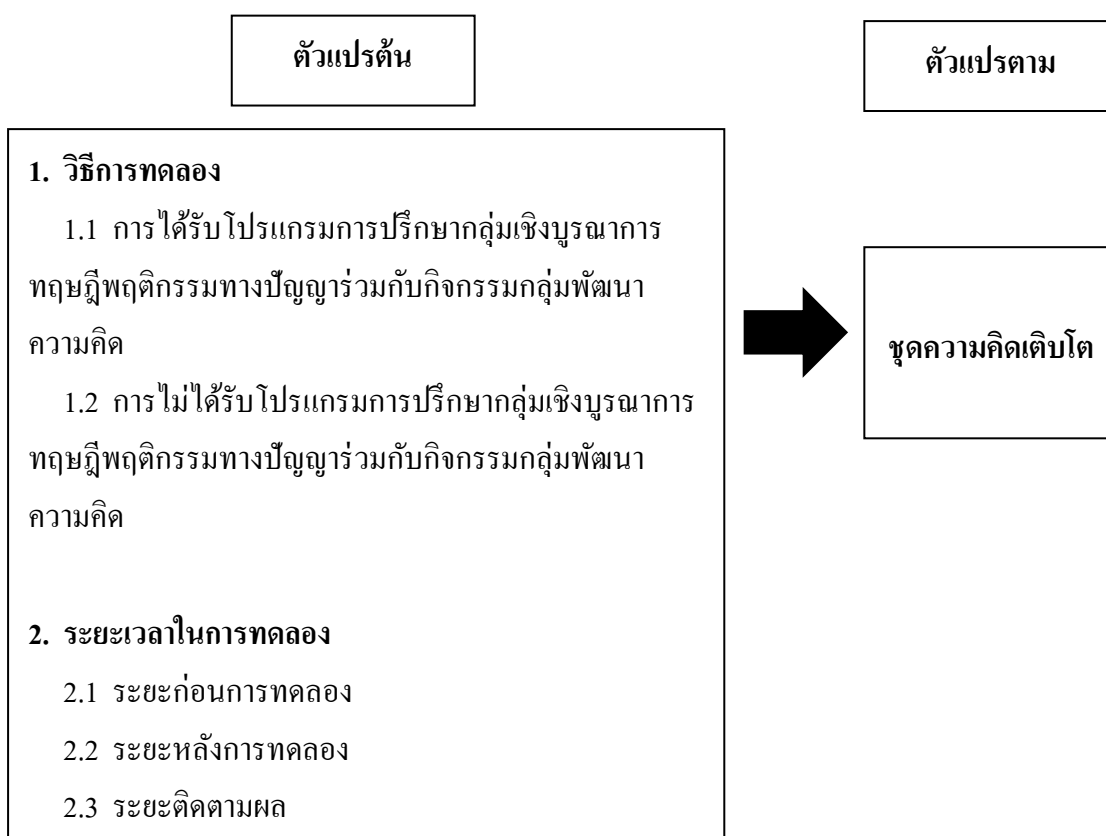
### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น คือ

1. ตัวแปรต้น คือ การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด
2. ตัวแปรตาม คือ ชุดความคิดเติบโต

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ผู้วิจัยสร้างกรอบแนวคิด ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ชุดความคิดเติบโต (Growth mindset) หมายถึง ความคิด ความเชื่อของนักเรียนที่มีต่อตนเองว่าศักยภาพและความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเองนั้นสามารถพัฒนาได้ สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จได้ตามที่ต้องการด้วยการฝึกฝนและตั้งสมประสงค์ ประกอบกับการใช้กระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่น อุตสาหะ พยายาม มุ่งที่กระบวนการเรียนรู้มากกว่าผลลัพธ์

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด หมายถึง การให้ความช่วยเหลือด้วยกระบวนการปรึกษากลุ่ม ในลักษณะการผสมผสานทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญากับกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้เทคนิคและวิธีการที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยสมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมเพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม รวมทั้งเกิดการพัฒนาทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะด้านการคิด ทักษะด้านการวิเคราะห์ ทักษะด้านการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา อย่างมีจุดมุ่งหมายแน่นอน โดยมีขั้นตอนการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป ดำเนินการปรึกษาทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

3. นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดรัฐบาลของกรุงเทพมหานคร

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารทางวิชาการ ตำรา รายงาน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมในประเด็นและเนื้อหาที่สำคัญ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดความคิดเติบโต
  - 1.1 ความหมายของชุดความคิดเติบโต
  - 1.2 ความสำคัญของชุดความคิดเติบโต
  - 1.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อชุดความคิดเติบโต
  - 1.4 การพัฒนาชุดความคิดเติบโต
  - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดความคิดเติบโต
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด
  - 2.1 ความหมายของการปรึกษากลุ่ม
  - 2.2 การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ (Integrative group counseling)
  - 2.3 การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavioral theory)
  - 2.4 กิจกรรมกลุ่ม (Group activities)
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
  - 3.1 ความหมายและการแบ่งช่วงของวัยรุ่น
  - 3.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
  - 3.3 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์ปกติ (Norms)
  - 4.1 ความหมายของเกณฑ์ปกติ
  - 4.2 ชนิดของเกณฑ์ปกติ
  - 4.3 การสร้างเกณฑ์ปกติ
  - 4.4 คะแนนที่ปกติ (Normalized T-score)
  - 4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์ปกติ

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดความคิดเติบโต

คำว่า Growth mindset มีการให้คำแปลเป็นภาษาไทยไว้หลายความหมาย เช่น โปรแกรมความคิด กระบวนการทางความคิด กรอบความคิดเติบโต และชุดความคิดเติบโต ซึ่งงานวิจัยนี้ผู้วิจัยขอใช้คำว่า ชุดความคิดเติบโต โดยจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปความหมายเกี่ยวกับชุดความคิดเติบโต ดังนี้

### ความหมายของชุดความคิดเติบโต

Fang, Kang, and Liu (2004) ให้ความหมาย ชุดความคิดเติบโต คือ พื้นฐานของสมมติฐาน ความเชื่อ ค่านิยมหลัก เป้าหมาย และความคาดหวังของบุคคลกลุ่มหนึ่งที่มีความมุ่งมั่นเดียวกัน รวมทั้งใช้เป็นข้อตกลงเพื่อให้กลุ่มมีแนวทางในด้านทัศนคติและการปฏิบัติตนเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

Siegle and McCoach (2005) ได้ให้ความหมาย ชุดความคิดเติบโต หมายถึง ความคิดที่เชื่อว่าสติปัญญา ความฉลาด ความสามารถ สามารถดัดแปลงแก้ไขได้ง่าย และสามารถประสบความสำเร็จทางด้านวิชาการได้มากกว่าคนที่มีความเชื่อว่าสติปัญญา ความฉลาด ความสามารถไม่สามารถดัดแปลงแก้ไขได้

Blackwell, Trzesniewski, and Dweck (2007) ได้ให้ความหมาย ชุดความคิดเติบโต หมายถึง ความคิดในเชิงการพัฒนาที่เติบโต มีความเชื่อว่าพวกเขาสามารถพัฒนาสติปัญญาได้มากกว่าที่เป็นอยู่ มีมุมมองทางปัญญาและการเรียนรู้ที่คิดว่าความฉลาดทางสติปัญญาสามารถแก้ไขพัฒนาและปรับปรุงได้

Dweck (2012) ได้ให้ความหมายชุดความคิดเติบโตไว้ว่า คนที่มีชุดความคิดเติบโตจะมีความเชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ ให้ดีขึ้นได้ โดยใช้การฝึกหัด สังคม ทัศนคติ และมีความมุ่งมั่นพยายาม การเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ใช้กระบวนการเรียนรู้ไปสู่การประสบความสำเร็จ

National Center on Education and the Economy (2018) ให้ความหมายว่า ชุดความคิดแบบเติบโต คือ ความเชื่อว่าความสามารถหรือสติปัญญาของบุคคลสามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา ซึ่งตรงกันข้ามกับชุดความคิดแบบตายตัว หรือความเชื่อที่ว่าแต่ละบุคคลเกิดมาพร้อมกับความสามารถและสติปัญญาระดับหนึ่ง ซึ่งแทบจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงด้วยทัศนคติได้

บุญเกียรติ โชควัฒนา (2549) ให้ความหมายของคำว่า ชุดความคิดเติบโต ไว้ว่า คือสิ่งที่ได้พบ สิ่งที่ได้สัมผัส สิ่งที่ได้รับรู้ และมักจะยึดติดอยู่ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง ถ้ามีชุดความคิดที่เป็นบวกและดีควรเก็บไว้ แต่ถ้ามีชุดความคิดที่เป็นลบและมีผลต่อตนเองและผู้อื่นในทางที่ไม่ดีควรปรับเปลี่ยน



ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ (2559) ให้ความหมายว่า ชุดความคิดเติบโต คือ ความเชื่อ หรือความคิดที่ส่งผลถึงพฤติกรรมและทัศนคติ ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เราได้รับ (Input) ส่งผลต่อกรอบความคิด และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนามุมมองต่าง ๆ ของตัวเรา (Perspective)

การให้ความหมายของชุดความคิดเติบโตในการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า ชุดความคิดเติบโต หมายถึง ความคิดของบุคคลโดยมีพื้นฐานมาจากค่านิยม ความเชื่อ ทัศนคติ และประสบการณ์เดิมของบุคคลนั้น ๆ ที่เชื่อมั่นในความสามารถและสติปัญญาของตนเองว่าสามารถพัฒนา แก้ไข คัดแปลงได้ ส่งผลให้เกิดความพยายามและความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา ชอบความท้าทาย และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ซึ่งเป็นหนทางในการเรียนรู้ที่ดีและสามารถนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียน และการทำงานได้

#### ความสำคัญของชุดความคิดเติบโต

ผู้วิจัยศึกษาความสำคัญของชุดความคิดเติบโตจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

Grant and Dweck (2003) กล่าวว่า ชุดความคิดเติบโตมีความสำคัญ ทำให้ผู้เรียน มีคุณลักษณะเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้และแสวงหาสิ่งใหม่ที่ดีกว่าเดิมอยู่เสมอ อีกทั้งมีอิทธิพลต่อ แรงจูงใจภายใน (Inner motivation) ของผู้เรียน รวมถึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นพยายาม และการพึ่งพาตนเองทางการเรียนรู้ของผู้เรียน

Blackwell et al. (2007) กล่าวว่า ชุดความคิดเติบโตส่งผลต่อการมีเป้าหมายในการเรียนรู้ ของผู้เรียน ตลอดจนมีความสัมพันธ์กับผลการเรียนรู้ของผู้เรียนและพฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตลอดจนพฤติกรรมความยึดมั่นผูกพันอยู่กับการเรียนรู้ ความปรารถนา ที่จะประสบความสำเร็จ และพฤติกรรมความมุ่งมั่นพยายามในการเรียนรู้สิ่งที่ท้าทาย

Dweck (2007) กล่าวว่า ชุดความคิดเติบโตส่งผลให้นักเรียนมีความต้องการที่จะเรียนรู้ และยอมรับความพยายามที่จะประสบความสำเร็จ หากพวกเขาประสบอุปสรรคในเส้นทางของ พวกเขา นักเรียนที่ใช้ชุดความคิดเติบโตจะสานต่อ และใช้ความพ่ายแพ้เป็นโอกาสในการเรียนรู้

Flores, Lemons, and McTernan (2011) กล่าวว่า ผู้เรียนที่มีชุดความคิดเติบโตจะมีโอกาส ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ได้มากกว่าผู้เรียนที่มีชุดความคิดยึดติด นอกจากนี้ จากผลการวิจัย ที่ผ่านมายังพบว่า ผู้เรียนที่ได้รับกิจกรรมการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตมีผลการเรียนรู้ดีขึ้น และ ผู้เรียนที่ได้เรียนกับผู้สอนที่ได้รับการพัฒนาทักษะการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตมีผลการเรียน ดีกว่าผู้เรียนที่เรียนกับผู้สอนที่ไม่ได้รับการพัฒนาทักษะการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต

Vedder-Weiss and Fortus (2013) กล่าวว่า ชุดความคิดเติบโตทำให้ผู้เรียนปรับตัวได้กับ สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ดี และมีความอดทนมากกว่าและมีผลการเรียนรู้ที่ดีกว่าผู้เรียนที่ขาด

ชุดความคิดเติบโต อีกทั้งผู้เรียนที่มีชุดความคิดเติบโตรับรู้ว่าจะต้องใช้กระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ ในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ใช้ความมุ่งมั่น ความพยายามในการเรียนรู้ จึงจะประสบความสำเร็จ

Rienzo, Rolfe, and Wilkinson (2015) กล่าวว่า ชุดความคิดเติบโตส่งผลให้ผู้เรียนเรียนรู้ อย่างมีเป้าหมายการเรียนรู้เพื่อการรู้จริง (Mastery learning) ชอบทำกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถ ใช้ความมุ่งมั่นพยายามในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ชอบเรียนรู้ด้วยตนเอง และมีแนวโน้มว่าจะเป็นบุคคลที่เรียนรู้ตลอดชีวิต

Stager (2015) กล่าวว่า ชุดความคิดเติบโตส่งผลให้ผู้เรียนรักในการเรียนรู้สิ่งใหม่ที่มีความแปลกใหม่ ชอบการเปลี่ยนแปลงมากกว่าการทำซ้ำเดิม ๆ มองเห็นโอกาสการพัฒนา จากความคิดพลาด โดยนำมาทบทวนและปรับปรุงพัฒนาให้ดีขึ้น มีแรงจูงใจภายใน มุ่งมั่น พยายาม มีเป้าหมายการพัฒนาตนเอง เรียนรู้ ปรับปรุง และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

Alerson (2017) กล่าวว่า ชุดความคิดเติบโตช่วยการจัดการความเครียดและความก้าวร้าว ทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพราะนอกจากจะมีความเชื่อว่าตนเอง มีความสามารถที่จะทำได้แล้ว ยังมีแรงจูงใจภายในและความมุ่งมั่นพยายาม ถ้าเป็นความคิดยึดติด จะทำไม่สำเร็จ เพราะคิดไว้ตั้งแต่ต้นว่าทำไม่สำเร็จ

Dweck (2017) กล่าวว่า ชุดความคิดเติบโตและชุดความคิดยึดติดมีความสำคัญมาก ในบริบทการเรียนและการศึกษา Dweck ติดตามเด็กนักเรียนจำนวนหนึ่งเป็นเวลา 2 ปี ตั้งแต่การเรียนจากประถมศึกษาไปสู่มัธยมศึกษา พบว่า เด็กนักเรียนที่มีชุดความคิดแบบเติบโต มีผลการเรียนดีขึ้นหลังจากเปลี่ยนระดับชั้นจากประถมศึกษาไปสู่มัธยมศึกษา ส่วนนักเรียนที่มีชุดความคิดแบบยึดติดมีผลการเรียนที่แย่ลงทั้ง ๆ ที่ในตอนเริ่มแรกของงานวิจัยเด็กสองกลุ่มนี้ มีผลการเรียนใกล้เคียงกัน นักเรียนที่มีชุดความคิดแบบยึดติดมักอ้างว่าผลการเรียนที่แย่มาจากการที่พวกเขาไม่ถนัดในด้านนั้นหรือโทษว่าผู้สอนสอนไม่ดี ทำให้สุดท้ายเด็กกลุ่มนี้ขอต่อการเรียน ส่วนนักเรียนที่มีชุดความคิดเติบโตมักจะพยายามจนบรรลุเป้าหมาย ถึงแม้ว่าจะพบกับอุปสรรคในการเรียนเช่นเดียวกับนักเรียนคนอื่น (เช่นเดียวกับนักเรียนที่มีชุดความคิดแบบยึดติด) รูปแบบการจัดการปัญหาของนักเรียนนี้ไม่ได้จำเพาะอยู่เพียงช่วงเปลี่ยนผ่านจากประถมศึกษาไปสู่มัธยมศึกษา Tamir et al. (2007 cited in Dweck, 2017) ศึกษาการเปลี่ยนผ่านจากการเรียนชั้นมัธยมศึกษาไปสู่การเรียนในระดับมหาวิทยาลัยก็พบผลในทำนองเช่นเดียวกัน

Clark and Sousa (2018) กล่าวว่า ชุดความคิดเติบโต จะส่งผลให้ผู้เรียนเรียนรู้จากทุกสถานการณ์และนำไปพัฒนาตนเอง แสวงหาโอกาสการเรียนรู้สิ่งใหม่ สะท้อนคิดด้วยตนเอง และพยายามพัฒนาให้ดีขึ้น รวมทั้งมีเป้าหมายในการพัฒนาตนเองไปสู่สิ่งที่ดีกว่าเสมอ และประโยชน์ที่สำคัญคือ ผู้เรียนจะมีความสุขในการเรียนรู้

ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ (2559) กล่าวว่า เด็กที่มีชุดความคิดเติบโตจะมีความกระตือรือร้นในการเรียน ใส่ใจ สนุกกับการแก้ปัญหา สนุกกับการเรียนรู้และพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ที่ท้าทาย จากการศึกษาในเด็ก พบว่า เด็กที่มีชุดความคิดเติบโตจะประสบความสำเร็จในการศึกษามากกว่ากลุ่มที่มีชุดความคิดยึดติด เนื่องจากเด็กจะเชื่อว่าความสามารถสร้างได้ จึงตั้งใจทำงานเต็มที่ และพร้อมเรียนรู้ผ่านอุปสรรค แต่เด็กที่มีชุดความคิดยึดติดจะยึดติดว่าทักษะเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ความตั้งใจทำงานต่ำ มักจะหลบเลี่ยงอุปสรรค ขาดการเรียนรู้ ทำให้มี โอกาสประสบความสำเร็จน้อยกว่า

สรุปได้ว่า ชุดความคิดเติบโตมีความสำคัญหลายประการ สามารถทำให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้และแสวงหาสิ่งใหม่ที่ดีกว่าเดิมอยู่เสมอ ส่งผลต่อการมีเป้าหมายในการเรียนรู้ของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มีความกระตือรือร้นในการเรียน ใส่ใจ สนุกกับการแก้ปัญหา สนุกกับการเรียนรู้ และพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ที่ท้าทาย จากการศึกษาในเด็ก พบว่า เด็กที่มีชุดความคิดเติบโตจะประสบความสำเร็จในการศึกษามากกว่ากลุ่มที่มีชุดความคิดยึดติด

### ปัจจัยที่ส่งผลต่อชุดความคิดเติบโต

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดความคิดเติบโต ผู้วิจัยพบปัจจัยที่ส่งผลต่อชุดความคิดเติบโตของวัยรุ่นตอนต้น ดังนี้

#### 1. ทักษะคิด

ทักษะคิดส่งผลต่อชุดความคิดเติบโตเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นทักษะคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งตนเอง เช่น มีทักษะคิดไม่ดีต่อตนเองว่าเป็นคนไม่เก่ง ไม่มีความสามารถ การแสดงท่าทีไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและผู้อื่น หรือแม้แต่ทักษะคิดที่มีต่อตนเองว่าเป็นผู้ที่มีขีดจำกัดในความสามารถ ทำให้บุคคลเกิดความท้อแท้ในการพยายาม จนทำให้บุคคลเกิดชุดความคิดยึดติด ตีค่าความสามารถของตนเองด้อยค่า จนไม่ประสบความสำเร็จได้ดีเท่าที่ควร (Dweck, 2006; Gutshall, 2013; Konings, 2011; Yeager & Dweck, 2012)

#### 2. ความเชื่อ

ความเชื่อที่บุคคลคิดว่าตนเองทำไม่ได้ ไม่สามารถพัฒนาได้ ท้อแท้ ไม่พยายาม มีความอายที่จะถูกคนอื่นมองว่าตนเองทำไม่ได้ มีความเชื่อว่าถ้าทำเรื่องที่ยากไม่ได้ ความเก่งของตนเองจะลดลง ทั้งนี้เป็นเพราะบุคคลตั้งกรอบทัศนคติและความเชื่อให้ตนเองแบบจำกัด ทำให้เป็นสิ่งที่กีดขวางต่อการเดินทางพัฒนาตนเอง แต่ในทางกลับกัน บุคคลที่มีความคิดและความเชื่อว่าตนเองนั้นมีความสามารถ และสามารถพัฒนาตนเองได้ ไม่อายที่จะถูกมองว่าตนเองไม่เก่ง ไม่ย่อท้อ

ต่ออุปสรรค ขอบความท้าทายและความพยายาม บุคคลจะสามารถมีชุดความคิดแบบเติบโต และเป็นหนทางในการพัฒนาตนเองจนประสบผลสำเร็จ (Blackwell et al., 2007)

ทั้งนี้ ปัจจัยที่ส่งผลต่อตัวบุคคลว่าจะมีความคิดความเชื่อที่ส่งผลต่อการเกิดชุดความคิดแบบใด คือ

1. ประสบการณ์ ประสบการณ์ต่าง ๆ ส่งผลให้บุคคลเกิดการสร้างชุดความคิดแบบต่าง ๆ ตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งประสบการณ์การเรียนรู้ที่แต่ละคนได้รับไม่เหมือนกัน ย่อมส่งผลให้บุคคลเกิดชุดความคิดที่แตกต่างกัน (Schmidt, Aumann, Hollander, Damm, & von der Schulenburg, 2015)

2. สภาพแวดล้อม ภูมิหลัง สภาพครอบครัว สภาพการณ์ต่าง ๆ ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับคนรอบข้าง มีส่วนในการเกิดชุดความคิดต่าง ๆ

3. การรับรู้และการทำงานของสมอง ภาวะร่างกายที่อาจจะไม่สมบูรณ์ย่อมทำให้เกิดอุปสรรคในการเรียนรู้ การรับรู้ที่มีการทำงานของสมองบกพร่องทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ไม่สมความตั้งใจของบุคคล ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคขวางกั้นการเกิดชุดความคิดเติบโตได้เช่นกัน (Schroder et al., 2014)

National Center on Education and the Economy (2018) รายงานว่า “ความเชื่อและพฤติกรรมครู” ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อชุดความคิดเติบโตของนักเรียน หากครูมีความเชื่อว่าความสามารถของนักเรียนไม่สามารถพัฒนาได้ด้วยความพยายาม จะนำไปสู่พฤติกรรมของครูที่บั่นทอนจิตใจ และส่งเสริมให้นักเรียนมีความเชื่อเช่นนั้นตามไปด้วย เช่น การชื่นชมหรือให้ความสนใจแก่นักเรียนที่ครูคิดว่ามีความสามารถมากกว่านักเรียนคนอื่น และการชื่นชมนักเรียนมากเกินไปเมื่อนักเรียนเพียงทำงานที่ง่ายกว่านักเรียนคนอื่นได้สำเร็จ เป็นต้น ซึ่งผลการวิจัยบ่งชี้ว่า พฤติกรรมเหล่านี้ของครูอาจสะท้อนให้นักเรียนเข้าใจได้ว่าตนเองมีความสามารถน้อยกว่านักเรียนคนอื่น ดังนั้น ครูจึงควรแสดงความชื่นชมต่อนักเรียนอย่างเหมาะสมด้วยการให้คุณค่ากับกระบวนการและความพยายามในการเรียนรู้ของนักเรียน

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อชุดความคิดเติบโต ได้แก่ ทักษะคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมของบุคคลส่งผลต่อการเกิดชุดความคิดเติบโตและชุดความคิดยึดติด ทั้งนี้ ประสบการณ์ ภูมิหลัง สภาพครอบครัว รวมไปถึงการรับรู้และการทำงานของสมองก็เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อชุดความคิดเติบโตเช่นกัน แสดงให้เห็นได้ว่า ความสามารถของบุคคลเพียงอย่างเดียวไม่สามารถอธิบายปรากฏการณ์อัจฉริยะได้ แต่ทักษะคิด ความเชื่อ ความพยายามที่มุ่งมั่นในการพัฒนาความสามารถของตนเองในหลาย ๆ ด้านที่ช่วยพัฒนาความอัจฉริยะได้

### การพัฒนาชุดความคิดเติบโต

การพัฒนาชุดความคิดเติบโตถูกนำไปใช้ในวงการต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการศึกษา ด้านธุรกิจ และด้านการศึกษา สำหรับทางด้านการศึกษานั้น การพัฒนาให้ผู้เรียนมีชุดความคิดเติบโต จะทำให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่น ความพยายามในการเรียนรู้ ใช้กระบวนการเรียนรู้ของตนเอง มีวิธีการสืบเสาะ แสวงหาความรู้ (Weber, 2018)

แนวทางการพัฒนาชุดความคิดเติบโตของผู้เรียนสามารถดำเนินการได้โดยสอดแทรก กิจกรรมกระตุ้นชุดความคิดเติบโตให้กับผู้เรียนไปพร้อมกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอน ที่พัฒนาให้ผู้เรียนมีชุดความคิดเติบโต ส่งผลทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจภายใน และมีความมุ่งมั่น พยายาม นำไปสู่การประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ (Blackwell, et al., 2007) ผลการวิจัยสำรวจ ความคิดเห็นของผู้สอนเกี่ยวกับการพัฒนาชุดความคิดเติบโต พบว่า ผู้สอนส่วนใหญ่เห็นว่า การพัฒนาชุดความคิดเติบโตส่งผลดีต่อผู้เรียน โดยพัฒนาไปพร้อมกับการจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียน อย่างไรก็ตาม อาจจะมีกิจกรรมเสริมเพื่อให้ผู้เรียนมีชุดความคิดเติบโตที่ก้าวหน้ามากขึ้น (Education Week Research Center, 2016)

ปัจจัยสนับสนุนให้ผู้เรียนมีชุดความคิดเติบโต คือ สิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนและ ชั้นเรียน ควรสร้างบรรยากาศความร่วมมือมากกว่าการแข่งขัน การให้ผู้เรียนกำหนดเป้าหมายและ กระบวนการเรียนรู้ของตนเองเป็นวิธีการพัฒนาชุดความคิดเติบโตที่มีประสิทธิภาพ การจัดให้มี พี่เลี้ยง (Mentoring) หรือ โค้ช (Coach) ดูแลช่วยเหลือผู้เรียนให้เห็นคุณค่าในตนเอง และให้โอกาส ผู้เรียนได้พัฒนาชุดความคิดเติบโต (Hanover Research, 2015)

ผู้สอนมีบทบาทในการ โค้ชให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาชุดความคิดเติบโต ด้วยการออกแบบ การเรียนรู้ให้มีความท้าทาย (Challenge) ส่งเสริมสนับสนุนช่วยเหลือทางการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน (Scaffold) ให้ผู้เรียนเป็นเจ้าของการเรียนรู้ของตนเอง (Owner learning) นอกจากนี้ Dweck, Walton, and Cohen (2014) ยังได้เสนอวิธีการพัฒนาชุดความคิดเติบโตไว้ ดังนี้

1. ช่วยผู้เรียนให้เข้าใจว่าความฉลาดสามารถพัฒนาได้หากมีการฝึกฝน
2. ไม่ชมผู้เรียนว่า “เก่งมาก” เพราะเป็นการสร้างความคิดยึดติด (Fixed mindset)
3. ให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่ผลลัพธ์การเรียนรู้
4. อย่าให้ความสำคัญกับผลลัพธ์มากเกินไปกว่ากระบวนการเรียนรู้
5. ขอมรับความล้มเหลวแล้วนำมาให้ผู้เรียนได้เรียนรู้
6. กระตุ้นการเรียนรู้แบบร่วมมือร่วมใจและลดการแข่งขัน
7. กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความสามารถออกมาให้มากที่สุด

การพัฒนาชุดความคิดเติบโตของผู้เรียนนั้นจะต้องทำให้จริงจัง ถูกต้องตามหลักวิชาการ เนื่องจากชุดความคิดเติบโตเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะความหลากหลายของผู้เรียน รายบุคคล (Benee & Wilkins, 2014) โดยผู้สอนควรสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับผู้เรียน และใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่ท้าทายความสามารถของผู้เรียน ซึ่งจะเป็นกระบวนการพัฒนาชุดความคิดเติบโตของผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพ (Dockterman & Blackwell, 2014)

Illinois Center for School Improvement (2016) ได้ระบุถึงแนวทางปฏิบัติของผู้สอน ในการพัฒนาชุดความคิดเติบโตของผู้เรียนไว้ ดังนี้

1. แสดงให้ผู้เรียนเห็นว่า การเรียนรู้สิ่งท้าทายคือการพัฒนาศักยภาพของสมอง
2. กระตุ้นให้ผู้เรียนเห็นว่าความท้าทายเปรียบเสมือนหนทางนำไปสู่การได้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง
3. สร้างทัศนคติที่ดีของผู้เรียนที่มีต่อความมุ่งมั่นพยายาม
4. ให้ผู้เรียนนำสิ่งที่ผิดพลาดมาใช้ในการเรียนรู้และปรับปรุงให้ดีขึ้น
5. กระตุ้นผู้เรียนให้สามารถกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้ของตนเองและแสดงความยินดีต่อความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ของผู้เรียน
6. ให้โอกาสผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองจนบรรลุเป้าหมายของการเรียนรู้
7. กระตุ้นผู้เรียนให้เห็นว่าความสามารถด้านต่าง ๆ สามารถพัฒนาได้ด้วยความมุ่งมั่นพยายาม

Mraz and Hertz (2015) ได้เสนอบทบาทของผู้สอนในการพัฒนาชุดความคิดเติบโตของผู้เรียนไว้ ดังนี้

1. การให้ผู้เรียนทำสุนทรียสนทนากับตนเอง (Inner dialogue)
2. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้เรียนพึ่งพาตนเองในการเรียนรู้
3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเอง
4. สะท้อนคิดประโยชน์และความสำคัญของชุดความคิดเติบโต
5. กระตุ้นให้ผู้เรียนนำความคิดไปสู่การลงมือปฏิบัติ

Silver and Stafford (2017) ได้เสนอบทบาทของผู้สอนในการพัฒนาชุดความคิดเติบโตของผู้เรียนไว้ในทำนองเดียวกัน ดังนี้

1. ให้การส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้เรียนใช้กระบวนการเรียนรู้ของตนเอง
2. ใช้การประเมินตามสภาพจริงเป็นเครื่องมือสำหรับการปรับแก้ข้อบกพร่องให้ประสบความสำเร็จ

3. เป็นตัวแบบ (Role model) ของการมีชุดความคิดเติบโต
4. เสริมพลังความเชื่อมั่นในตนเองให้กับผู้เรียน
5. นำสิ่งที่ผิดพลาดมาให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และปรับปรุงแก้ไข
6. ให้ข้อมูลย้อนกลับที่กระตุ้นแรงจูงใจของผู้เรียน

ความคิด ความเชื่อ และทัศนคติของผู้เรียนมีผลต่อการรับรู้และการเรียนรู้ว่าจะไปในทิศทางใด หากโปรแกรมการพัฒนาชุดความคิดเติบโตสามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีชุดความคิดเติบโตหรือชุดความคิดในเชิงพัฒนา ผู้เรียนจะมีลักษณะในภาพรวม ดังนี้

1. สามารถสร้างความรู้สึกรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนเองมีความฉลาด และสร้างได้ด้วยการเรียนรู้
2. มีความคิด ความเชื่อ หรือทัศนคติที่เชื่อมั่นในความสามารถและสติปัญญา สามารถพัฒนาแก้ไข ดัดแปลงได้
3. ให้ความสำคัญกับความพยายาม ซอบปัญหาและความท้าทาย
4. เกิดมุ่งมั่นในการพุ่งชนปัญหา และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ซึ่งเป็นหนทางในการเรียนรู้ที่ดีและสามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้

ทุกอย่างที่กล่าวข้างต้นเป็นการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในวิถีคิด การศึกษา การเรียนการสอนชุดความคิดเติบโตทั้งครูและนักเรียนสามารถนำไปสู่การใช้ประโยชน์ที่ดีขึ้นของศักยภาพของนักเรียน (Aronson, Fried, & Good, 2002)

ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ (2559) ได้ระบุขั้นตอนการปรับชุดความคิดยึดติดเป็นชุดความคิดเติบโต ตามลำดับขั้นต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 เปลี่ยนชุดความคิดยึดติดให้เป็นชุดความคิดเติบโต เมื่อตรวจสอบความคิดแล้วพบว่า เป็นชุดความคิดยึดติด (คิดตัดสินตัวเอง/ คิดโทษคนอื่นหรือสิ่งอื่น/ คิดหนีปัญหา) ให้ออชตัวเองออกจากปัญหาดังกล่าว แล้วจินตนาการว่าคนที่ มีชุดความคิดเติบโตจะอย่างไร หากอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน (คิดเรียนรู้/ คิดแก้ปัญห)

ขั้นตอนที่ 2 แปลงความคิดแบบชุดความคิดเติบโตให้เป็นแผนพฤติกรรม (Growth mindset action) แปลงความคิดแบบชุดความคิดเติบโต (ความคิดที่จะเรียนรู้จากปัญหาหรือความคิดในการแก้ปัญห) ให้เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติได้ เขียนแผนการในการปฏิบัติให้ชัดเจนว่าเป้าหมายคืออะไร ต้องทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร และมีใครเกี่ยวข้องบ้าง

ขั้นตอนที่ 3 ลงมือปฏิบัติตามแผนพฤติกรรมแบบชุดความคิดเติบโต

ขั้นตอนที่ 4 ทบทวนความคิดหลังปฏิบัติตามแผนพฤติกรรมของชุดความคิดเติบโต หลังจากนั้นประเมินผลการปฏิบัติตามแผนพฤติกรรมถึงการบรรลุตามเป้าหมายว่าได้เรียนรู้อะไร

เพิ่มขึ้นจากสิ่งที่ทำบ้าง รวมทั้งจะทำอะไรต่อไป ตรวจสอบความคิดที่เกิดขึ้นว่ายังคงเห็นด้วยกับ  
ชุดความคิดยึดติดเหมือนเดิมอยู่หรือไม่ หากไม่เห็นด้วยและความคิดเปลี่ยนอย่างไร

นอกจากนี้ยังมีวิธีการสร้างชุดความคิดเติบโตให้กับเด็กตามแนวคิดของ Dweck  
ในบริบทด้านการศึกษาไว้ว่า กระบวนการให้ผลป้อนกลับ (Feedback) ถือเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริม  
ให้เด็กเกิดชุดความคิดเติบโตได้ ซึ่งมีทั้งหมด 5 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นที่ 1 การให้ผู้รับ Feedback ประเมินตนเองก่อน

ขั้นที่ 2 ให้ Feedback โดยเริ่มจากสิ่งที่ทำได้ดีก่อน

ขั้นที่ 3 ให้เสนอสิ่งที่ควรปรับปรุงหรือพัฒนา

ขั้นที่ 4 ผู้ให้และผู้รับ Feedback ช่วยกันสรุปอย่างเป็นรูปธรรมเป็นข้อ ๆ ในประเด็นที่  
สามารถปรับปรุงได้

ขั้นที่ 5 ให้ผู้รับ Feedback ตัดสินใจเลือกประเด็นที่จะนำไปปรับปรุงต่อ

มิลินทรา กวินกมล โรจน์ (2557) ได้กล่าวถึงการพัฒนาชุดความคิดเติบโต ซึ่งมีขั้นตอน  
ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 พิจารณาชุดความคิดเติบโตของคนว่ามีอะไรบ้าง ทั้งในทางบวกและทางลบ  
ตัวอย่างเช่น ชุดความคิดเติบโตของตนเองในทางบวก คือ การมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ เป็นต้น  
ชุดความคิดยึดติดทางลบ คือ การไม่ชอบตัวเลข การไม่ชอบทำงานเป็นทีม เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 พิจารณาชุดความคิดทางลบว่าส่งผลไม่ดีต่อตัวเองอย่างไรบ้าง  
นำชุดความคิดทางลบมาพิจารณา ตัวอย่างเช่น การไม่ชอบตัวเลขส่งผลไม่ดีต่อตัวเราคือ ทำให้  
ทำงานหรือเรียนรู้เรื่องเกี่ยวกับตัวเลขได้ไม่ดี เป็นต้น จากนั้นจึงทบทวนในทางบวกที่ตรงข้ามกับ  
ทางลบอย่างค่อยเป็นค่อยไป และพิจารณาว่าชุดความคิดทางบวกมีประโยชน์อะไรกับตัวเอง  
และพยายามปรับชุดความคิดนั้นเป็นชุดความคิดใหม่ของตัวเอง

สรุปได้ว่า การพัฒนาชุดความคิดเติบโตนั้น ถูกนำไปใช้ในวงการต่าง ๆ มากมาย สำหรับ  
ทางด้านการศึกษา นั้น การพัฒนาให้ผู้เรียนมีชุดความคิดเติบโตจะทำให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่น  
ความพยายามในการเรียนรู้ ใช้กระบวนการเรียนรู้ของตนเอง มีวิธีการสืบเสาะแสวงหาความรู้  
โดยสอดแทรกกิจกรรมกระตุ้นชุดความคิดเติบโตให้ผู้เรียนไปพร้อมกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้  
ผู้สอนที่พัฒนาให้ผู้เรียนมีชุดความคิดเติบโตจะส่งผลทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจภายในและมีความมุ่งมั่น  
พยายาม นำไปสู่การประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ ปัจจัยสนับสนุนให้ผู้เรียนมีชุดความคิดเติบโต  
คือ สิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนและชั้นเรียน ควรสร้างบรรยากาศความร่วมมือมากกว่าการแข่งขัน  
การให้ผู้เรียนกำหนดเป้าหมายและกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง การพัฒนาชุดความคิดเติบโต



เป็นการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในวิถีคิด การศึกษา การเรียนการสอน ชุดความคิดเติบโต ทั้งครูและนักเรียนสามารถนำไปสู่การใช้ประโยชน์ที่ดีขึ้นของศักยภาพของนักเรียน

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดความคิดเติบโต

#### งานวิจัยต่างประเทศ

Blackwell et al. (2007) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับความฉลาดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทำแบบทดสอบเพื่อประเมินความเชื่อเกี่ยวกับความฉลาดเพื่อแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1: เชื่อว่าความฉลาดสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และกลุ่มที่ 2: เชื่อว่าความฉลาดไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ จากนั้นติดตามผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม เป็นระยะเวลา 2 ปี ตั้งแต่แรกเข้าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จนถึงสิ้นสุดชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มที่ 1 คือ กลุ่มที่มีความเชื่อแบบชุดความคิดเติบโต มีผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในช่วงมัธยมศึกษาปีที่ 2 เหนือกว่ากลุ่มที่มีชุดความคิดจำกัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีความคิดเติบโตมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จทางการเรียนมากกว่านักเรียนที่มีชุดความคิดจำกัด นอกจากนี้ Dweck ได้นำแนวคิดเรื่องความคิดเติบโตไปใช้ในอีกหลายเขตพื้นที่การศึกษา ทั้งนักเรียนในย่านชุมชนแออัดและในชนเผ่าพื้นเมืองในสหรัฐอเมริกา ซึ่งโดยทั่วไปจะมีผลการเรียนต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มอื่น ๆ โดยผลที่ออกมาก็เป็นไปในทางเดียวกัน คือ พบว่าการสร้างชุดความคิดเติบโตในเด็กนักเรียนช่วยให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น เด็ก ๆ สามารถทำคะแนนในการทดสอบระดับรัฐได้สูงเป็นลำดับต้น ๆ จากที่เคยอยู่รั้งท้าย หลังจากที่ได้เรียนรู้และเข้าใจว่าความฉลาดเปลี่ยนแปลงได้ การเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและการใช้ความพยายามจะช่วยพัฒนาความสามารถของตนได้ ทำให้เด็กรักที่จะเรียนรู้และพยายามแก้ไขปัญหาคือท้าทาย

Moser, Schroder, Heeter, Moran, and Lee (2011) ศึกษาความใส่ใจกับความผิดพลาดและการปรับตัว ด้วยวิธีการวัดคลื่นไฟฟ้าสมองสัมพันธ์กับเหตุการณ์ ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปรากฏว่า ผู้ที่มีชุดความคิดเติบโตมีการตระหนักและให้ความสนใจกับความผิดพลาด รวมทั้งมีการพัฒนาตนเองภายหลังจากที่ผิดพลาดได้มากกว่าผู้ที่มีชุดความคิดจำกัด

King (2012) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในประเทศฟิลิปปินส์ถึงความเชื่อเกี่ยวกับเขาวนปัญญาของตนว่ามีความสัมพันธ์กับการปรับตัวและสุขภาพทางจิตของนักเรียนอย่างไร ผลปรากฏว่า ความเชื่อที่ว่าความสามารถทางเขาวนปัญญาของตนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในขณะที่ความเชื่อที่ว่าเขาวนปัญญาของตนสามารถเปลี่ยนแปลงได้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กล่าวคือ นักเรียนที่มี

ชุดความคิดยึดติดมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในขณะที่นักเรียนที่มีชุดความคิดเติบโตมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

Burnette, O'Boyle, VanEpps, Pollack, and Finkel (2013) ศึกษาอิทธิพลของกรอบคิดและการควบคุมพฤติกรรมของตน (Self-regulation) ต่อการบรรลุเป้าหมาย (Goal achievement) ผลการวิจัยโดยสังเขปพบว่า ชุดความคิดมีความสำคัญ กล่าวคือ การมีชุดความคิดแบบเติบโตสามารถนำไปสู่ความสำเร็จ และการมีชุดความคิดแบบยึดติดมักนำไปสู่การปรับตัวที่ไม่ดี อีกทั้ง Burnette et al. ใช้แนวคิดการวิเคราะห์ห่อภิมาณของ Hunter and Schmidt (2004 cited in Burnette et al., 2013) ผลการวิจัยพบว่า ชุดความคิดสามารถทำนายลักษณะการควบคุมพฤติกรรมของตนเองแบบต่าง ๆ (Self-regulatory processes) และการควบคุมพฤติกรรมของตนเองแบบต่าง ๆ สามารถนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย (Goal achievement) ได้ โดยชุดคิดแบบเติบโตสามารถทำนายการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) ที่ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายที่ผลสัมฤทธิ์ (Performance goals;  $r = .151$ ) หรือการเรียนรู้ (Learning goals;  $r = .187$ ) สามารถทำนายการมุ่งสู่เป้าหมาย (Goal operating) ที่ประกอบด้วย การยอมแพ้ (Helpless-oriented strategies;  $r = -.238$ ) หรือการพยายามจนถึงที่สุด (Mastery-oriented strategies;  $r = .227$ ) และสามารถทำนายการควบคุมตรวจสอบเป้าหมาย (Goal monitoring) ที่ประกอบด้วยอารมณ์ทางลบ (Negative emotions;  $r = -.233$ ) และความคาดหวัง (Expectations;  $r = .157$ ) นอกจากนี้ Burnette et al. พบว่า อิทธิพลของชุดความคิดแบบเติบโตต่อการตั้งเป้าหมายและการมุ่งสู่เป้าหมายมีขนาดอิทธิพลเปลี่ยนแปลงไปตามระดับของความคุกคามต่อตัวตน (Ego threats) เช่น หากถูกติ บุคคลที่มีชุดความคิดแบบเติบโตก็จะพยายามมุ่งสู่เป้าหมายมากขึ้น

Esparza, Shumow, and Schmidt (2014) ศึกษาพบว่า บุคคลที่มีชุดความคิดแตกต่างกันจะมีคุณลักษณะที่แตกต่างกันหลายประการ เช่น รูปแบบการเรียนรู้ เป้าหมายในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายหรือเมื่อเกิดปัญหา และปฏิกิริยาเมื่อพบกับความล้มเหลว ซึ่งความแตกต่างของการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ นี้ จะส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง อันจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ทั้งการเรียน การทำงาน รวมถึงการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันออกไป

Schroder et al. (2014) ได้ศึกษาผลของชุดความคิดต่อการควบคุมทางปัญญา (Cognitive control) ด้วยการวัดคลื่นไฟฟ้าสมองสัมพันธ์กับเหตุการณ์ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งผลปรากฏว่า กลุ่มที่มีชุดความคิดเติบโตมีความสนใจต่อสิ่งเร้า ในขณะที่กลุ่มที่มีชุดความคิดจำกัดจะสนใจที่ผลลัพธ์ ซึ่งไม่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัว แตกต่างจากกลุ่มที่มีชุดความคิดเติบโตที่มีการปรับตัวได้ดีกว่า

Hwang and Lee (2018) ศึกษาอิทธิพลของตัวแปรส่งผ่านวิธีคิดแบบเติบโตที่มีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem) จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนชาวเกาหลี จำนวน 350 คน พบว่า ระดับวิธีคิดแบบเติบโต ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มเยาวชนที่มีระดับวิธีคิดแบบเติบโตและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงตามไปด้วย ซึ่งตัวแปรวิธีคิดแบบเติบโตจะทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลจากการเห็นคุณค่าในตนเองไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

### งานวิจัยในประเทศ

มิลินทรา กวินกมลโรจน์ (2557) ได้ศึกษาวิจัยและพัฒนากระบวนการชี้แนะที่อิงทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับชุดความคิดด้านการจัดการเรียนการสอนของครูประถมศึกษา ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. กระบวนการชี้แนะที่อิงทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับชุดความคิดด้านการจัดการเรียนการสอนมีลักษณะเป็นกระบวนการที่นำมาใช้ในการปรับชุดความคิดด้านการจัดการเรียนการสอนของครู โดยเป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ การไตร่ตรองทางความคิด การลงมือปฏิบัติ และการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างครูและผู้ที่เกี่ยวข้อง จนกระทั่งทำให้ครูเกิดการเปลี่ยนแปลงชุดความคิด และแสดงออกเป็นพฤติกรรม มีผู้ชี้แนะทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือหรือจัดกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาของการเรียนรู้ โดยมีหลักการดังนี้ 1) การสร้างปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเป็นสิ่งที่นำไปสู่การเรียนรู้ของครู 2) การทำให้ครูเปิดใจยอมรับนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในของครู 3) การสร้างให้ครูเกิดแรงเสริมภายในช่วยให้เกิดพลังนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง 4) การแก้ปัญหาด้วยการวิพากษ์ประสบการณ์ในอดีตนำไปสู่การค้นพบ 5) การทำให้ครูเกิดการชี้แนะตนเองจะทำให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจ 6) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านประสบการณ์นำไปสู่ข้อสรุปที่เป็นรูปธรรมสู่การปฏิบัติ

2. ผลการดำเนินงานตามกระบวนการชี้แนะเพื่อปรับชุดความคิดครูฯ ก่อนเข้าร่วมกระบวนการชี้แนะฯ มีครู 1 คน มีชุดความคิดด้านการเรียนการสอนเติบโต ครู 12 คน มีชุดความคิดเติบโตแต่ความคิดบางอย่างยังจำกัด ไม่มีครูที่มีชุดความคิดจำกัดแต่ความคิดเติบโตหรือชุดความคิดจำกัดเลย หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ ครูมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นครูที่มีชุดความคิดเติบโต 7 คน ชุดความคิดเติบโตแต่ความคิดบางอย่างยังจำกัด 6 คน โดยมีคะแนนพัฒนาการสูงขึ้นทุกคน เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของชุดความคิดด้านการจัดการเรียนการสอนที่ครูเกิดการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ องค์ประกอบด้านแนวคิดหรือกลุ่มความคิดที่ครูมีต่อความสามารถ สติปัญญา และ

ศักยภาพของตนเองในฐานะครู ในด้านพฤติกรรมของครู พบว่า ครูทุกคนเกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมในการจัดการเรียนการสอนที่คำนึงถึงนักเรียนมากยิ่งขึ้น

คุณานนต์ โรจนผาติวงศ์, ศศินี อรุณอาภารัตน์ และอัฐฐพล สกกุลชัยวรนนท์ (2558) ศึกษา การริเริ่มปรับเปลี่ยนการทำงานและการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านจิตใจส่งผ่านอิทธิพลของความคิด เดิบโตที่มีต่อความทุ่มเทในงานหรือไม่ โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มาตรวัดความคิดเดิบโต จำนวน 8 ข้อ มาตรวัดการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านจิตใจ จำนวน 12 ข้อ มาตรวัดการริเริ่มปรับเปลี่ยนการทำงาน จำนวน 21 ข้อ มาตรวัดความทุ่มเทในงาน จำนวน 9 ข้อ จากนั้นนำมาวิเคราะห์ผลด้วย Path analysis ผลการวิจัยกลุ่มพนักงานในองค์กรเอกชนที่มีอายุงาน ในองค์กรปัจจุบันอย่างน้อย 3 เดือน จำนวน 206 คน พบว่า ชุดความคิดเดิบโตส่งอิทธิพลต่อ ความทุ่มเทในงาน โดยส่งผ่านการริเริ่มปรับเปลี่ยนการทำงาน และชุดความคิดเดิบโตส่งอิทธิพลต่อ ความทุ่มเทในงาน โดยผ่านตัวแปรส่งผ่าน 2 ตัว คือ การริเริ่มปรับเปลี่ยนการทำงานและ การเสริมสร้างพลังอำนาจด้านจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ โมเดลงานวิจัยมีความสอดคล้อง กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลการวิเคราะห์ก็ยังคงพบว่า การริเริ่มปรับเปลี่ยนการทำงานและ การเสริมสร้างพลังอำนาจด้านจิตใจทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลของชุดความคิดเดิบโต ที่มีต่อความทุ่มเทในงาน ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภัทรพร กังวานพรชัย (2559) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมและความพึงพอใจ ในงาน โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน และชุดความคิดแบบยึดติด-เดิบโต เป็นตัวแปรกำกับ ผลการวิจัยพบว่า การมุ่งจัดการปัญหาและการหนีปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน ความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมในงานต่อความพึงพอใจในงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ การมุ่งจัดการอารมณ์และการเพิกเฉยปัญหาไม่มีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ดังกล่าว และพบว่าชุดความคิดแบบยึดติด-เดิบโตเกี่ยวกับความสามารถของบุคคล มีอิทธิพลกำกับผลทางอ้อม ของการควบคุมในงานที่มีต่อความพึงพอใจในงาน เฉพาะที่ส่งผ่านการมุ่งจัดการปัญหาเท่านั้น โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มีคะแนนก่อนไปในทางชุดความคิดแบบเดิบโตมักใช้การเผชิญปัญหาแบบ การมุ่งจัดการปัญหามากกว่า ไม่ว่าจะรับรู้การควบคุมในงานสูงหรือต่ำ แต่ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มี คะแนนก่อนไปในทางชุดความคิดแบบยึดติดมักใช้การเผชิญปัญหาแบบการมุ่งจัดการปัญหาเฉพาะ เมื่อรับรู้ว่าคุณมีการควบคุมในงานสูง และไม่ค่อยใช้การมุ่งจัดการปัญหาเมื่อรับรู้ว่าคุณมีการควบคุม ในงานต่ำ

สุภณัฐ ศรีอุทัยสุข (2560) ได้ศึกษาเกี่ยวกับกรอบคิดและสุขภาวะ: การวิเคราะห์ห่อภิมาณ ผลการวิจัยจำนวน 21 เรื่อง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 31 กลุ่ม และค่าขนาดอิทธิพลที่ถูกแปลงให้อยู่ใน รูปค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จำนวน 64 ค่า พบว่า ชุดความคิดแบบเดิบโตมีความสัมพันธ์ทางบวก

กับสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่มีขนาดอิทธิพลในระดับต่ำ อย่างไรก็ตาม ผลการทดสอบตัวแปรกำกับไม่พบว่าด้านของกรอบคิดและช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างมีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสอง จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ นอกจากนี้มีข้อค้นพบที่น่าสนใจเพิ่มเติมว่า ในขณะที่งานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ส่วนใหญ่พบความสัมพันธ์ระหว่างกรอบคิดกับสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่งานวิจัยที่จัดกระทำกรอบคิดไม่พบว่า มีอิทธิพลทำให้สุขภาวะเปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสรุป งานวิเคราะห์ห่อภิมานี้บ่งชี้ว่า บุคคลที่เชื่อว่าคุณลักษณะต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงได้มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาวะที่ดีมากกว่าบุคคลที่มองว่าคุณลักษณะต่าง ๆ เป็นสิ่งตายตัว แต่ยังไม่พบหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สรุปความเป็นสาเหตุได้ชัดเจนว่ากรอบคิดทำให้เกิดสุขภาวะโดยตรงหรือโดยทันที

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2558) ได้ดำเนินโครงการส่งเสริมการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์ในโรงเรียน เพื่อให้ผู้บริหารและครูนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ เป็นส่วนหนึ่งของงานปกติ ซึ่งผลงานวิจัยที่จะส่งเสริมให้โรงเรียนนำไปใช้ ได้แก่ การพัฒนาชุดความคิด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศาสตราจารย์จอห์น แฮตตี้ (John Hattie) ที่พบว่า ปัจจัยการพัฒนาศึกษาที่มีประสิทธิภาพสูงสุดและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนคือ การตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ให้กับตนเอง เชื่อว่าสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับชุดความคิดเติบโตทั้งในประเทศและต่างประเทศสรุปได้ว่า บุคคลที่มีชุดความคิดเติบโตจะเชื่อมโยงสัมพันธ์ไปในเรื่องของการเรียน การใช้ชีวิต ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การตัดสินใจ การกล้าเผชิญปัญหา การมีความพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และการปรับตัวที่เหมาะสม ซึ่งตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีชุดความคิดแบบยึดติด ดังนั้นจึงควรพัฒนานักเรียนให้มีชุดความคิดเติบโต เพื่อให้เขาสามารถพัฒนาตนเอง และใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุขต่อไป

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ดังนี้

### ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

Hansen, Warner, and Smith (1976) ให้ความหมายว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง และจัดสถานการณ์ให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความพยายามที่จะปรับทัศนคติและพฤติกรรมของตนเอง

Sharf (2002) ให้ความหมายไว้ว่า การปรึกษากลุ่ม หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษามากกว่า 1 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยผู้รับการปรึกษาที่มี ปัญหาที่อาจนำไปสู่ความผิดปกติด้านความคิด อารมณ์ หรือพฤติกรรม ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะใช้ ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีทางบุคลิกภาพและจิตบำบัด หรือการให้การปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ทั้งนี้ การช่วยเหลือของผู้ให้การปรึกษาต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของกฎหมายและ จริยธรรม

Corey (2012) ให้ความหมายไว้ว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการเพื่อการป้องกัน การพัฒนา และการบำบัด การปรึกษากลุ่มมักเป็นเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เน้นความคิด ความรู้สึก และการกระทำ การปรึกษากลุ่มส่วนมากเน้นที่ปัญหาบางประการของ สมาชิก ซึ่งเป็นปัญหาที่ทั่วไปเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ไม่ใช่ปัญหาบุคลิกภาพที่ต้องปรับแก้หรือ การบำบัดระยะยาว การปรึกษากลุ่มมักเป็นการพัฒนาบุคคล การสร้างเสริมและค้นหาพลังที่มีอยู่ใน ตัวบุคคล สมาชิกกลุ่มอาจมีสถานการณ์วิกฤตในชีวิต หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะนั้น บางคน อาจจะอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของตน กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ เข้าใจ และได้รับการ สนับสนุน ให้กำลังใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนา ทักษะที่ตนมีอยู่มาจัดการกับปัญหาได้ และสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกัน ได้ต่อไป

วัชร ทรัพย์มี (2550) ให้ความหมายว่า การปรึกษากลุ่มเป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการจะแก้ปัญหาใด ปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิก ในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบาย ความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหา และได้ให้ ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) ให้ความหมายการปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการ ให้ความช่วยเหลือ โดยผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาใช้ทฤษฎี เทคนิค และวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินการกลุ่มให้กับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน สมาชิกจะสามารถเรียนรู้ที่จะเข้าใจ ตนเองและผู้อื่น เข้าใจว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิต แต่ละคนมีวิธีการจัดการและเลือก วิธีการเผชิญสถานการณ์ได้ด้วยตนเอง บุคคลมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเอง การได้เรียนรู้ จากประสบการณ์ของผู้อื่น

จากความหมายของการปรึกษากลุ่มสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการ ช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่ม โดยเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ ทำให้มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

ยอมรับความเป็นจริงในเรื่องความคิดและพฤติกรรม บุคคลที่เข้ากลุ่มมักมีปัญหาคล้ายคลึงกัน มีการปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ทางการให้การปรึกษาร่วมให้ข้อเสนอแนะ แนวทางแก้ปัญหา และเป็นผู้เอื้ออำนวยให้บรรยากาศของกลุ่มมีความอบอุ่น ปลอดภัย เป็นกันเอง และไว้วางใจได้ สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

### การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ (Integrative group counseling)

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ดังนี้ การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการถือกำเนิดมาจากมุมมองของนักบำบัดที่มองว่าการยึดเพียงทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งนั้น ในกระบวนการปรึกษาไม่สามารถทำความเข้าใจและช่วยเหลือในบริบทของผู้รับบริการได้ทั้งหมด เพราะมนุษย์มีความซับซ้อนทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม การค้นหาทางออกด้วยการตีกรอบเพียงหลักการเดียวอาจทำให้ผู้รับบริการขาดโอกาสหลาย ๆ ด้าน การบูรณาการปรึกษาที่นิยมใช้มีหลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีการที่ได้รับความนิยมในปัจจุบันแบ่งออกเป็นการบูรณาการทฤษฎี (Theoretical integration) การบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีเป็นฐาน (Assimilative integration) การบูรณาการเฉพาะเทคนิค (Technical eclecticism) และการมีปัจจัยการบำบัดร่วม (Common factors) และ Emerging models that combine routes แต่ในมุมมอง Corey (2012) ได้อธิบายถึงการปรึกษาแบบบูรณาการที่ต่างออกไป คือ เป็นการผสมโดยที่ไม่เน้นหลักการที่กล่าวข้างต้น ได้ให้นิยามของการบูรณาการ (Integrative model) ในมุมมองส่วนตัว ดังนี้ การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ หมายถึง รูปแบบแนวคิดและเทคนิคที่มาจากหลายทฤษฎี โดยรูปแบบนี้เน้นการใช้กระบวนการปรึกษาจัดการ 3 ปัจจัย คือ ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และการกระทำ (Doing) ในแต่ละขั้นตอนการปรึกษา ซึ่งเป้าหมายคือ ผสมผสานแนวทางการช่วยเหลือของแต่ละทฤษฎีจัดการกับ 3 ปัจจัยที่กล่าวข้างต้น ในแต่ละขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม Corey ได้แบ่งขั้นตอนการปรึกษากลุ่มเป็น 6 ขั้นตอน คือ ขั้นวางแผน (Pre-group issue) ขั้นเริ่มกลุ่ม (Initial stage) ขั้นเปลี่ยนแปลง (Transition stage) ขั้นปฏิบัติ (Working stage) ขั้นยุติ (Final stage) และขั้นประเมินผลติดตาม (Post group stage) (Corey, 2012, p. 94)

ผู้วิจัยนำเสนอขั้นตอนการปรึกษาตามแนวคิดของ Corey ดังนี้

1. ขั้นวางแผน (Pre-group issue) ผู้ให้การปรึกษาวางแผนการจัดกลุ่มโดยคำนึงประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ กำหนดเค้าโครงของกลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจนว่าจะทำกลุ่มอะไร ขั้นตอนคัดเลือกสมาชิกได้มาจากอย่างไร ในขั้นตอนนี้จะทำการวางแผนเรื่องสถานที่ ระยะเวลา ความถี่บ่อย และจำนวนครั้งของการนัดพบ (Session) ผู้ให้การปรึกษาวางแผนเป็นกลุ่มระยะสั้น (Short term group) พยายามใช้เวลาให้น้อย เน้นผลที่สมาชิกจะได้รับจากกลุ่ม โดยวางแผนการนัดสัปดาห์ละครั้ง

ซึ่งการนัดสัปดาห์ละครั้งจะใช้เวลาไม่เกิน 15-20 ครั้ง กรณีที่มีเวลาจำกัด (Rosenberg & Wright, 1997 cited in Corey, 2012)

2. **ขั้นเริ่มกลุ่ม (Initial stage)** ผู้ให้การปรึกษาเน้นการปฐมนิเทศและการสำรวจพิจารณาโครงสร้างของกลุ่ม สร้างความคุ้นเคย สำรวจความคิดเห็น ความคาดหวังของสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้หน้าที่ในกลุ่ม กำหนดจุดมุ่งหมายของตนอย่างชัดเจน รู้ว่าตนจะมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างไร ขั้นตอนนี้สมาชิกจะยังมีความลังเล ยังรักษาภาพลักษณ์ตน (Public image) ที่จะเปิดเผยตนเอง ผู้ให้การปรึกษาดึงเน้นความไว้วางใจ (Trust) ช่วยให้ผู้สมาชิกมีความไว้วางใจต่อกัน โดยการเป็นต้นแบบในการแสดงความไว้วางใจ แสดงความเอื้ออาทรต่อสมาชิกจริงใจ ให้เกียรติ ขอมรับนับถือ เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ ปฏิบัติ ร่วมมือ และร่วมรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและกลุ่ม

3. **ขั้นการเปลี่ยนแปลง (Transition stage)** ซึ่งเป็นขั้นของความกังวลใจ การปกป้องตนเองโดยการแสดงการต่อต้าน สมาชิกจะเกิดความรู้สึกก่อนข้างหลากหลายเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาควรเน้นการส่งเสริมให้เห็นความสำคัญ การแสดงในสิ่งที่กังวลใจที่มีอยู่ในขณะนั้นตามเทคนิคการปรึกษากลุ่มของทฤษฎี Gestalt (Gestalt counseling) ให้รู้เท่าทันตนเองเมื่อเกิดการต่อต้าน ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของการเผชิญความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม การพึ่งตนเองและการพึ่งพาซึ่งกันและกัน การส่งเสริมการขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการความช่วยเหลือ ผู้ให้การปรึกษาควรเน้นการเป็นต้นแบบด้านการเผชิญกับเรื่องราวต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ

4. **ขั้นการปฏิบัติ (Working stage)** เป็นการเน้นการสำรวจปัญหาระดับลึก เข้าใจปัญหาและวิธีการปฏิบัติ เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิก ขั้นนี้สมาชิกเริ่มรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน ซึ่งความเป็นพวกเดียวกันนี้เกิดจากพลังที่ได้มาจากการกระทำทั้งหมดของสมาชิก สมาชิกเริ่มรับรู้ความเอื้ออาทร ความอบอุ่น รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีคุณค่า การยอมรับ และการสนับสนุน ผู้ให้การปรึกษาวางบทบาทตนในการส่งเสริม กระตุ้นการสำรวจอย่างเป็นมิตรและใส่ใจ

5. **ขั้นยุติ (Final stage)** เป็นขั้นตอนของการรวบรวมเตรียมการยุติกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกได้ทำการรวบรวม สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากทุกขั้นตอนของกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้ให้การปรึกษาจะเตือนสมาชิกเมื่อใกล้หมดเวลา ให้สมาชิกได้มีการเตรียมตัว ได้สำรวจความรู้สึกก่อนสรุป ก่อนยุติกลุ่ม ก่อนที่จะต้องลาจากกลุ่มว่า ได้อะไรจากประสบการณ์กลุ่ม มีข้อคิด ข้อเสนอแนะ ข้อมูลย้อนกลับที่จะให้และรับฟังจากกลุ่ม ส่งเสริมให้สำรวจสิ่งที่ค้างคาใจ และเปิดโอกาสการสนทนา



6. **ขั้นประเมินผลและการติดตาม (Evaluation and follow up)** ซึ่งขั้นตอนการประเมินนั้น ผู้ให้การศึกษาวางแผนประเมินทุกครั้งที่ในการเข้ากลุ่มและเมื่อยุติกลุ่ม เพื่อทราบความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่มโดยวิธีการสังเกต การบันทึกของสมาชิก และการใช้แบบสอบถามที่น่าสนใจกับวัยรุ่น ขั้นตอนการติดตาม เช่น วางแผนการติดตาม 1 เดือนหลังจากจบการศึกษา หรืออาจเปลี่ยนแปลงตามมติกลุ่มตกลง เน้นการติดตามรายบุคคลเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างไม่มาก โดยวางแผนจัดเวลาให้สมาชิกคนละ 10 นาที แล้วสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงเมื่อออกสู่สนามชีวิตจริง พร้อมทั้งให้กำลังใจ สนับสนุนการนำผลที่ได้จากการพัฒนาไปปรับใช้ในชีวิตจริง

การพสนานในมุมมองของ Corey นั้น ไม่ได้หมายความว่าความถึงการจับวางโดยขาดหลักการ หรือทำไปด้วยความรีบเร่ง ผู้ให้การศึกษาคงจำเป็นต้องวางจุดมุ่งหมายจากกรอบแนวคิดที่มาจากหลายเทคนิคที่ได้ศึกษาไว้ล่วงหน้า Corey เน้นย้ำว่าการพสนานการปรึกษาที่กระทำเองของผู้รับการปรึกษาค่อนข้างมีความเสี่ยง และอาจไม่ใช่จุดมุ่งหมายการปรึกษาที่แท้จริง จึงจำเป็นต้องอย่างยั้งที่ผู้ให้การปรึกษาควรศึกษาพื้นฐานความแตกต่างของแต่ละทฤษฎีให้เด่นชัดเพื่อเลือกสิ่งที่ดีที่สุดนำไปใช้กับการปรึกษาที่มีหลากหลายประเภท (Corey, 2012) รูปแบบที่ Corey ปฏิบัติเน้นการให้ความสำคัญกับการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคในแต่ละขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม (Corey, 2012) เช่น การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการปรึกษาพฤติกรรมนิยมในขั้นตอนวางแผน (Pre-group stage) ผู้ให้การปรึกษาต้องมีการประเมินความคาดหวัง ทำความเข้าใจในตัวสมาชิกเพื่อให้มีความชัดเจนว่าความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มคืออะไร ตลอดจนเหตุผลของความคาดหวังนั้น เพื่อจะได้ออกแบบการปรึกษาให้เหมาะสมกับความสนใจ ความคาดหวังของสมาชิก เพราะถ้าผู้ให้การปรึกษาทราบความต้องการของสมาชิกที่ชัดเจนจะช่วยทำให้ได้รับความร่วมมือ ความสนใจจากสมาชิกเป็นอย่างดี ส่งผลดีในกระบวนการปรึกษา

Corey (2012) เน้นว่า ผู้ให้การปรึกษาแบบกลุ่มต้องค้นหารูปแบบการปรึกษาที่ตนเองถนัดและเหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้สามารถปฏิบัติการปรึกษาได้อย่างเป็นมืออาชีพและเป็นธรรมชาติในการปรึกษากลุ่ม สมาชิกจะประกอบไปด้วยปัญหา 3 ด้านใหญ่ คือ ด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ผู้ให้การปรึกษากลุ่มต้องมีความสามารถเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาแต่ละทฤษฎีให้เหมาะกับปัญหาแต่ละด้านและนำมาใช้ร่วมกันอย่างกลมกลืน จึงจำเป็นต้องอย่างยั้งที่ผู้ให้การปรึกษาต้องชัดเจน ทราบถึงจุดมุ่งหมายของแต่ละทฤษฎีในแต่ละขั้นตอนการปรึกษา ซึ่งไม่สามารถหยิบจับมาใช้โดยไม่มีการวางแผน ทั้งหมดต้องมาจากกรอบแนวคิดของทฤษฎี ผู้ให้การปรึกษาต้องตั้งคำถามกับตนเองว่า “ทฤษฎีไหนที่สามารถช่วยให้เกิดความเข้าใจในมิติของความคิด ความรู้ หรือพฤติกรรม” ในการวางแผนการปรึกษากลุ่ม มุมมองการปรึกษาเชิงบูรณาการจำเป็นต้องมาจากการอ่าน การติดตาม และการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง อย่างน้อยที่สุดผู้ให้การปรึกษาต้องมีความรู้

อย่างลึกซึ้งในทฤษฎีการปรึกษา เพราะผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถสังเคราะห์การปรึกษาได้อย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ เป็นกระบวนการให้การช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มที่เข้ารับการศึกษา ซึ่งมีรูปแบบแนวคิดและเทคนิคที่มาจากหลายทฤษฎี เน้นการใช้กระบวนการปรึกษาจัดการ 3 ปัจจัย คือ ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และการกระทำ (Doing) ในแต่ละขั้นตอนการศึกษา ซึ่งเป้าหมายคือ ผสมผสานแนวทางการช่วยเหลือของแต่ละทฤษฎีจัดการกับ 3 ปัจจัยที่กล่าวข้างต้น ผู้ให้การปรึกษากลุ่มต้องมีความสามารถเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาแต่ละทฤษฎีให้เหมาะกับปัญหาแต่ละด้านและนำมาใช้ร่วมกันอย่างกลมกลืน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาต้องชัดเจน ทราบถึงจุดมุ่งหมายของแต่ละทฤษฎีในแต่ละขั้นตอนการศึกษา ซึ่งไม่สามารถหยิบจับมาใช้โดยไม่มีการวางแผน ทั้งหมดต้องมาจากกรอบแนวคิดของทฤษฎี

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวางแผนการดำเนินการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยใช้กระบวนการบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นฐานร่วมกับการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

#### **การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavioral theory)**

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา พบว่า

แนวคิดการปรับพฤติกรรมโดย Ellis (1962) เชื่อว่า การที่คนเราไม่สามารถปรับพฤติกรรมได้นั้น เป็นเพราะเรามีความคิดทางปัญญา มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ (Cognitive behavior therapy) ความไม่สมเหตุสมผล ไม่ใช่เพราะว่ามีอะไรหรือใครทำอะไรกับเรา แต่หากขึ้นอยู่กับความคิดที่เราคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรามากกว่า วิธีการให้การปรึกษาก็คือ การเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้มีเหตุผล ส่วน Beck (1976) กล่าวว่า ปัญหาของคนเราเกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลมีความคิดในลักษณะปรับตัวไม่ได้ เช่น ความคิดไม่เหมาะสม หรือการพูดกับตนเองไม่มีเหตุผล ซึ่งจะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความคิดความเชื่อที่มีต่อตนเอง วิธีการบำบัดคือ การมุ่งไปที่ความเชื่อพื้นฐานมากกว่าที่จะมุ่งกับตนเอง Beck (1976) ซึ่งเป็นจิตแพทย์และใช้วิธีการปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์ เขาได้ศึกษาความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) ของผู้ได้รับการปรึกษาว่าปัญหาที่พบมักเกิดจากปัญญา (Cognition) ที่ถูกบิดเบือน โดยมีลักษณะของการมองโลกในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตในแง่ลบ การจะช่วยให้ลักษณะการถูกบิดเบือนดังกล่าวโดยผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาจะพยายามเชื่อมโยงส่วนต่าง ๆ ซึ่งมีผลกระทบกัน และนำไปสู่การเกิดอาการซึมเศร้า ส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญประกอบด้วย (Beck & Alford, 2009)

1. สถานการณ์ (Situation) คือ ปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากของผู้รับการรักษา
2. ความคิด (Thoughts) คือ การแสดงออกทางความคิด ทศนคติ ที่มักจะบิดเบือนต่อตนเอง ต่อประสบการณ์ของตนเอง และต่ออนาคต การประเมินตนเองต่ำ (Low-self evaluation) การคาดหวังในทางลบ (Negative expectations) การตำหนิตนเอง (Self-blame) วิจารณ์ตนเอง (Self-criticism) และการบิดเบือนภาพลักษณ์ของตนเอง (Distortion of body image)
3. อารมณ์ (Emotion) คือ อารมณ์หดหู่ ผิดหวัง ซึมเศร้า (Dejected mood) และมักจะมีความรู้สึกทางลบต่อตนเอง (Negative feeling toward) รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่ดี ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการของใคร
4. การแสดงออกทางกาย (Physical manifestation) คือ อาการแสดงทางกาย เช่น เชื่องช้าลง ไม่สนใจตนเอง หรือหยุดทำสิ่งต่าง ๆ ให้กับตนเอง (Vegetative) ไม่มีความอยากอาหาร (Loss of appetite) มีความอ่อนล้า (Fatigability)
5. การกระทำ (Action) คือ มีแรงจูงใจที่ลดลง คาดหวังในทางลบ ไม่มีความปรารถนาใด ๆ (Paralysis of the will) ต้องการความพึ่งพิง ต้องการความช่วยเหลือ คำแนะนำ และการสนับสนุนในเรื่องต่าง ๆ จากผู้อื่นมากขึ้น (Increased dependency)

การเชื่อมโยงต่าง ๆ เข้าด้วยกันจะช่วยให้ผู้รับการรักษาเข้าใจถึงวิถีคิดและพฤติกรรมของตน ซึ่งความเข้าใจดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานให้ผู้รับการรักษาเปลี่ยนวิถีคิดและพฤติกรรม

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavioral theory) เป็นการให้การปรึกษาประเภทหนึ่ง เพื่อช่วยลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระ ตามความเชื่อที่ว่า สิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และสรีระโดยตรง แต่ต้องผ่านกระบวนการคิด ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ตามการเล็งดูและประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของบุคคล (Beck, 1995) Trower, Casey, and Dryden (2006) ได้กล่าวถึงการปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมว่าเป็นการช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความซึมเศร้าหรือภาวะซึมเศร้า

Trower et al. (2006) ได้เสนอจำนวนครั้งของการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาไว้เพียง 6-10 ครั้ง ความถี่สัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือมากกว่า แล้วแต่ความรุนแรงของอาการ ความยาวนานของการให้การปรึกษาในแต่ละครั้งประมาณ 50-60 นาที โดยต้องมีการให้ความรู้ เรื่องการเกิดปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากการคิดที่บิดเบือนไปในทางลบ ต้องมีการตกลงวิธีการในการให้การปรึกษา มีการเลือกเป้าหมายในการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง มีการตกลงวิธีการที่จะต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การทดลองทำกิจกรรม มีการทำการบ้าน การให้ข้อมูลย้อนกลับในการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง เพื่อปรับการให้การปรึกษารั้งต่อไป เป็นต้น

โดยในการให้การปรึกษาระยะแรกเป็นการทำความเข้าใจจักกันและรู้จักการให้การปรึกษาแบบการปรับความคิดและพฤติกรรม ระยะกลางเป็นการประเมินอารมณ์และประเมินความคิด การสอนแนวคิด การปรับความคิดและพฤติกรรม การค้นหาความคิดอัตโนมัติ การประเมินและพิสูจน์ความคิดดังกล่าว การปรับความคิดหรือการแก้ปัญหาในกรณีความคิดนั้นตามความเป็นจริง และเมื่อถึงระยะท้ายของการให้การปรึกษาก็จะเป็นการมอบหมายการบ้านและการให้ข้อมูลย้อนกลับ

### **แนวคิดพื้นฐานการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavioral theory)**

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavioral theory) มีแนวคิดพื้นฐานจากแนวคิดทางปัญญา (Cognitive model) ของ Aaron T. Beck คำว่า “Cognition” หมายถึง “ปัญญา” หรือ “ความคิด” ซึ่งหมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในความคิด เช่น การแปลความ ทศนคติ ความเชื่อ การรับรู้ การให้ความหมายต่อสิ่งต่าง ๆ การพูดกับตนเอง เป็นต้น แนวคิดนี้มีความเชื่อว่า พฤติกรรม อารมณ์ และสรีระ ไม่ได้เกิดโดยตรงจากสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต และมีสมมติฐานว่า อารมณ์ พฤติกรรม และสรีระของบุคคลเกิดจากการรับรู้ (Perception) และการตีความ หรือวิเคราะห์ (Construe) สถานการณ์ของแต่ละบุคคล โดยลักษณะความคิดที่มีผลทำให้เกิดอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระที่เป็นปัญหา เรียกว่า ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) (Beck, 2011; Westbrook, Kennerley, & Kirk, 2007) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การค้นหาและปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติตามขั้นตอนของ Beck สามารถทำได้ 3 ขั้นตอน (Beck, 2011) ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบหรือความคิดที่ทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และสรีระ ที่รบกวนศักยภาพในชีวิตประจำวัน หรือชีวิตการทำงาน

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินและตรวจสอบความคิดดังกล่าวว่าเป็นความจริงหรือไม่ มากน้อยเพียงใด (Validity) มีประโยชน์ใดที่จะคิดอย่างนี้ (Utility) และสามารถคิดเป็นอย่างอื่นได้อีกหรือไม่ (Variety)

ขั้นตอนที่ 3 การตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติ ดังนี้

1. การค้นหาและปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติโดยใช้คำถามแบบโสเครติค วิธีการค้นหาความคิดอัตโนมัติที่สำคัญคือ การใช้คำถามแบบโสเครติคเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตอบคำถาม และค้นพบความคิดอัตโนมัติของตนเอง โดยวิธีการดังนี้ (Beck, 2011; Westbrook et al., 2007)

1.1 ถามผู้รับการปรึกษาถึงลักษณะการคิดก่อนที่จะเกิดอารมณ์ที่เป็นปัญหา เช่น อารมณ์เศร้า วิตกกังวล เมื่อผู้รับการปรึกษาได้คิดย้อนกลับก็มีโอกาสที่จะค้นพบความคิดอัตโนมัติ

1.2 ขอให้ผู้รับการปรึกษาเล่าอย่างละเอียดถึงสถานการณ์ปัญหาที่เข้ามากระทบ จนทำให้เกิดอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระที่ไม่เหมาะสม อาจพบว่ามีคำพูดที่แสดงถึงความคิดอัตโนมัติของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาสามารถถามได้ว่าผู้รับการปรึกษามีความคิดอัตโนมัติ อย่างไรหรือไม่

1.3 ให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยให้จินตนาการอย่างละเอียดแล้วถามคำถามถึงความคิดที่มาก่อนอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระที่เป็นปัญหาของตนเอง

1.4 ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทสมมติเพื่อจะได้คิดถึงความคิดที่มาก่อนอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระที่เป็นปัญหาของตนเอง

2. การค้นหาความคิดอัตโนมัติ ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึง ลักษณะความคิดอัตโนมัติให้กับผู้รับการปรึกษา ยกตัวอย่างลักษณะความคิดอัตโนมัติที่มักจะเกิดขึ้นหลาย ๆ ตัวอย่าง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจได้ชัดเจน นอกจากนี้ยังควรถามให้ผู้รับการปรึกษาได้ลองยกตัวอย่างความคิดอัตโนมัติของตนเองในบางสถานการณ์ เพื่อตรวจเช็คและ ประเมินว่าผู้รับการปรึกษาเข้าใจความคิดอัตโนมัติอย่างแท้จริง

3. การประเมินและตรวจสอบความคิดอัตโนมัติในบุคคล ทุกคนจะมีความคิดเกิดขึ้น ในแต่ละวันหลากหลายความคิด และบางส่วนของความคิดนั้นอาจเป็นความคิดที่อาจไม่เหมาะสม ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ประเมินเฉพาะในส่วนความคิดที่ไม่เหมาะสมดังกล่าวเพื่อพิจารณาความคิด ต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น เพื่อให้ชัดเจนกับตนเองว่าความคิดของคนที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่ง ของจิตใจ (Mental event) อาจไม่ใช่ความเป็นความจริง (Reality) แต่มันอาจเป็นเพียงความคิดเห็น (Opinion) ก็ได้ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบและประเมินความคิดอัตโนมัติ (Evaluating automatic thought) ที่เราเป็นผู้คิดเองเสียก่อน และหาเหตุผลเพื่อสนับสนุนและคัดค้านความคิดของผู้รับการปรึกษา รวมทั้งเป็นการหาข้อดีหรือข้อเสียของการยังคิดแบบนี้ต่อไปทั้งในระยะสั้นและระยะยาว จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดแรงจูงใจในการที่จะปรับเปลี่ยนความคิด (Beck, 2011) โดยการใช้นี้ คำถาม เช่น มีสถานการณ์ใดที่สนับสนุนความคิดของคุณบ้าง เรื่องที่เกิดขึ้นสามารถอธิบาย เป็นอย่างอื่นได้หรือไม่ คุณสรุปอะไรเร็วไปโดยยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนให้ครบถ้วนหรือไม่ คุณกำลังกำหนดตัวเองในสิ่งที่คุณไม่สามารถควบคุมได้ทั้งหมดหรือไม่ มีเรื่องดี ๆ เกี่ยวกับตัวคุณ หรือเกี่ยวกับเหตุการณ์นี้ที่คุณมองข้ามไปหรือไม่ เป็นต้น

4. ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าสู่การแก้ปัญหา (Focus on problem solving) ควรร่วมกันพิจารณาว่าปัญหาส่วนใดสามารถแก้ไขได้และลงมือแก้ปัญหาในส่วนนั้น ในกรณีที่ความคิดอัตโนมัติมีความจริงอยู่บ้างบางส่วน ไม่ได้เป็นจริงเสียทั้งหมด ผู้ให้การปรึกษา ควรช่วยตรวจสอบลักษณะความคิดที่อยู่ภายใต้ข้อสรุปของผู้รับการปรึกษา ในบางปัญหาของผู้รับ

การปรึกษาอาจเป็นปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้หรือไม่สามารถแก้ไขได้ทั้งหมด ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษยอมรับปัญหาที่เหลืออยู่ โดยการปรับความคาดหวังที่ไม่เป็นความจริงให้เป็นความคาดหวังที่อยู่บนความจริง โดยอาจตั้งคำถามให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าไม่ได้มีผู้รับการปรึกษาเพียงคนเดียวที่ยังคงมีปัญหในชีวิต เช่น คำถามที่ว่า “คุณคิดว่าในบรรดาเพื่อนหรือญาติของท่านหรือคนที่คุณรู้จัก มีใครที่ไม่มีปัญหาหรือสามารถแก้ปัญหาได้ทั้งหมดหรือไม่ อย่างไร” เป็นต้น (Westbrook et al., 2007)

5. การตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติ การตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติ (Responding to automatic thought) เป็นขั้นตอนหลังจากประเมิน ตรวจสอบ หรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติ สามารถทำได้ดังนี้ (Beck, 2011)

5.1 การตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติสามารถทำได้โดยการทบทวนการปรึกษาที่ผ่านมาโดยใช้แบบบันทึกความคิดที่ไม่เหมาะสมประจำวัน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษามาก จะทำให้เขาเห็นว่าความคิดที่เปลี่ยนไปทำให้ความคิด อารมณ์ และสรีระเปลี่ยนแปลงไปด้วย ดังนั้น จึงเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เลือกตอบสนองกับสถานการณ์โดยความคิดที่ไม่บิดเบือน และอยู่ในความเป็นจริงมากขึ้น หรืออาจจะใช้การใช้แบบบันทึกเสียงเพื่อที่จะได้นำมาเปิดฟังซ้ำและทบทวนถึงความคิดอัตโนมัติ การประเมิน หรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติ เพื่อวางแผนหรือคิดถึงวิธีที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่จะไม่นำสู่ปัญหาต่อไป

5.2 ผู้ให้การปรึกษาอาจตั้งคำถามให้ผู้รับการปรึกษาสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งของการปรึกษา และตั้งคำถามต่อไปว่าหากสถานการณ์นี้เกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง เขาจะประเมินและพิสูจน์ความคิดอย่างไร เขาควรบอกตัวเองว่าอย่างไร โดยวิธีนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาได้ทบทวนการปรึกษาร่วมกัน และเลือกใช้ชีวิตที่เหมาะสมในการคิด เนื่องจากเรียนรู้จากการปรึกษาในครั้งที่ผ่านมาแล้ว

การปรับความคิด โดยการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและเรียนรู้ที่จะอยู่กับผลที่เหลือจากการแก้ปัญหาเป็นสิ่งที่ช่วยผู้รับการปรึกษาได้มาก อาจช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้จากผู้อื่นว่าเขาเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เหลืออย่างไร เพื่อจะได้มีทักษะในการอยู่กับปัญหาที่เหลือได้มากขึ้น การฝึกการผ่อนคลายและการฝึกสมาธิ การดึงความสนใจไปยังเรื่องอื่น ๆ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะสามารถเลือกตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติได้เป็นอย่างดี

จะเห็นได้ว่า การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เป็นทฤษฎีการปรึกษากลุ่มที่สามารถจัดการปัญหาให้กับผู้เข้ารับการปรึกษาได้ทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามาใช้ในการให้การปรึกษา เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตให้กับนักเรียนวัยรุ่น

### หลักพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

Beck เป็นผู้บำบัดในแนวจิตวิเคราะห์ห้าทศวรรษ และมีความสนใจในเรื่องความคิดที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเมื่อมีสิ่งกระตุ้น ซึ่งนำมาสู่การตอบสนองอารมณ์ที่ทำให้เกิดความคิดอัตโนมัติของบุคคล ในขณะที่ศึกษาแนวจิตวิเคราะห์ห้อยู่ เขาสนใจเนื้อหาความผันเกี่ยวกับการเก็บกดของผู้มารับคำปรึกษาที่มีอารมณ์โกรธตัวเอง เขาเริ่มมองเห็นสิ่งที่มากกว่าอารมณ์โกรธ คือ ความคิด Beck ได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้สังเกตความคิดอัตโนมัติด้านลบ (Negative automatic thought) ของตนเองมีอยู่ แม้ว่าพวกเขาพยายามไม่คิดแล้วก็ตาม Beck ยืนยันว่าคนที่มีความวิตกกังวลด้านอารมณ์นั้นมีแนวโน้มที่จะมีลักษณะการรับรู้ข้อเท็จจริงที่ผิดพลาด (Logical errors) ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความจริงไปในทิศทางของความรู้สึกเกลียดชังตนเอง ผู้รับการปรึกษาที่มีความวิตกกังวลด้านจิตใจมีแหล่งกำเนิดมาจากความคิดที่ผิด มีการเผชิญปัญหาที่ไม่ถูกต้อง โดยมีพื้นฐานมาจากการรับรู้ข้อมูลที่ผิดหรือได้ข้อมูลที่ไม่มีเพียงพอ และมีความล้มเหลวในการแยกแยะระหว่างความเพ้อฝันกับความเป็นจริง โดยจะยกตัวอย่างของลักษณะความคิดที่ผิด ซึ่งในทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะใช้คำว่า “ความคิดที่บิดเบือน” (Cognitive distortions) (Beck, 2011; Dobson, Ed., 2010; Westbrook et al., 2007) ดังนี้

1. การสรุปที่เกินจริง (Overgeneralization) เป็นกระบวนการที่ยึดมั่นในความเชื่ออย่างมากจากเหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เดียว และนำมาปรับใช้อย่างไม่เหมาะสมกับเหตุการณ์อื่น ๆ ที่ไม่ได้คล้ายคลึงกัน เช่น ถ้าเรามีความยุ่งยากในการทำงานกับผู้ใหญ่คนหนึ่ง เราจะสรุปเลยว่าเราจะไม่สามารถทำงานกับผู้ใหญ่ทั้งหมดได้ และอาจคิดว่าเราไม่สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้
2. การยึดตัวเองเป็นสำคัญ (Personalization) การถือเอามาไว้ในตัวเป็นความโน้มเอียงของแต่ละบุคคลในการเชื่อมโยงเหตุการณ์ภายนอกให้กับตนเอง แม้ว่าจะไม่มีหลักฐานในการเชื่อมโยงก็ตาม เช่น ในฐานะผู้ให้บริการ หากผู้รับบริการไม่กลับมารับการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาในครั้งแรกอาจไม่ดีพอ เราจะบอกตัวเองว่า “เหตุการณ์นี้พิสูจน์ได้ว่า ฉันทำให้ผู้รับบริการแย่ลง และตอนนี้ผู้รับบริการคงไม่ต้องการความช่วยเหลืออีกต่อไป”
3. การตีราคาและการตีตราที่ไม่เป็นความจริง (Labeling and mislabeling) เกี่ยวกับการแสดงลักษณะที่คล้ายคลึงกันของบุคคล โดยมีพื้นฐานของความไม่สมบูรณ์แบบและความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในอดีต แล้วปล่อยให้สิ่งนั้นเป็นตัวกำหนดลักษณะของตนเองให้เป็นจริงขึ้นมา เช่น หากบุคคลไม่สามารถเป็นดั่งที่พ่อแม่คาดหวังได้ บุคคลอาจจะบอกตัวเองว่า “ฉันนี่ช่างไร้ค่าเสียจริง ๆ ฉันคิดยา ฉันจึงไม่ควรเป็นลูกของพ่อแม่เลย”
4. ความคิดสุดโต่ง (Polarized thinking) เกี่ยวกับความคิดและการแปลความหมายในทุกคำหรือไม่แปลเลย อีกนัยหนึ่งคือ การจัดหมวดประสบการณ์ในอย่างใดอย่างหนึ่งหรือ

ลักษณะสุดกู่ เช่น ความคิดที่จัดแบ่งออกเป็น 2 ทาง โดยถือเอาลักษณะตรงข้ามเป็นเกณฑ์ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะถูกจัดเป็นเกณฑ์ คำหรือชาวเราอาจไม่มีเส้นกำหนดของการเป็นคนที่ไม่สมบูรณ์ อาทิเช่น เราเป็นคนไม่เก่ง แต่เราอาจคิดว่าเราเป็นคนเก่งจากคนหนึ่ง

5. การเลือกสรุปรูป (Selective abstraction consists) ประกอบด้วยรูปแบบของการลงสรุป โดยมีพื้นฐานจากรายละเอียดที่แยกออกจากเหตุการณ์ในแต่ละวัน ซึ่งในกระบวนการนี้คนจะเพิกเฉยต่อข้อมูลอื่น ๆ และมีการขาดหายไปของความสำคัญของบริบททั้งหมด มีความรู้สึกที่ว่าในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องที่จะต้องล้มเหลวและทำให้ไม่มีความสุข เช่น ในฐานะของคนคนหนึ่งจะวัดคุณค่าของตนเองจากข้อผิดพลาดหรือจุดอ่อน ไม่ได้วัดจากความสำเร็จโดยรวม

6. การเพิ่มลดระดับความเป็นจริง (Magnification and minimization) ประกอบด้วย การรับรู้ในตัวผู้รับบริการ หรือสถานการณ์ที่ใหญ่หรือเล็กเกินความจริง โดยเราอาจสร้างความคิดที่ผิดพลาดจากการคาดคะเนของตัวเอง คือ ความผิดพลาดเล็กน้อยของผู้อื่นเราอาจมองว่ารุนแรง หรือเป็นเรื่องเล็กน้อยกว่าความเป็นจริง หรือกว่าที่ผู้มีปัญหานั้นคิดสำหรับการแก้ไขปัญหา ซึ่งความคิดดังกล่าวอาจก่อให้เกิดภาวะวิกฤตและมีผลร้ายต่อสภาพจิตใจ

สิ่งสำคัญสำหรับ Beck ในการปรับพฤติกรรมทางปัญญา คือ การที่จะเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้น ต้องมาจากการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุผล ผล ดังนั้น นักบำบัดแบบพฤติกรรมทางปัญญาจะสอนให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักสังเกตความคิดที่บิดเบือนของตนเอง ซึ่งสังเกตได้ในการใช้ชีวิตประจำวัน ผู้รับคำปรึกษาจะต้องเรียนรู้ว่าความคิดนั้นมีอิทธิพลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสอนให้แยกแยะ สังเกต และติดตามความคิดของตนเอง รวมถึงการหาข้อสนับสนุนต่าง ๆ ต่อความคิดของตนเอง และ โดยเฉพาะความคิดอัตโนมัติในทางลบ

หลังจากที่ได้รับรู้เกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติในทางลบว่ามีผลต่อตนเองอย่างไรแล้ว ผู้รับคำปรึกษาจะทำการทดสอบว่าความคิดอัตโนมัตินั้นมีผลต่อตนเองแค่ไหน โดยการให้น้ำหนักหรือให้คะแนนความรุนแรงของผลกระทบต่อตนเองที่เกิดขึ้น ซึ่งกระบวนการนี้จะเป็นการทดสอบความเชื่อของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้คำถามที่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ติดตามและมีการมอบการบ้านให้ด้วย โดยต้องมีการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ด้วยตนเอง เก็บและบันทึกความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นซึ่งมีให้ทำในหลาย ๆ รูปแบบ (Dattilio, 2000; Freeman & Dattilio, 1994 cited in Corey, 2005, p. 286) ผู้รับบริการจะตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและมีการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา (Problem solving) ตลอดจนการเรียนรู้ทักษะในการแก้ปัญหา โดยผ่านกระบวนการแนะนำของผู้ให้การศึกษา และที่สำคัญคือ ผู้รับการปรึกษาจะเข้าใจได้ถึง



ความเชื่อมโยงระหว่างความคิดของตนเองกับวิธีการที่ตนเองได้แสดงออก และเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ขึ้นมา

### โครงสร้างการให้การปรึกษาตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

โครงสร้างการให้การปรึกษาตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะรวบรวม การดำเนินการตั้งแต่ในระยะเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มการให้คำปรึกษาจนกระทั่งถึงระยะการให้การปรึกษา (Beck et al., 1979 อ้างถึงใน วินัสริน ก้อนศิลา, 2550, หน้า 36-38) ประกอบไปด้วย

1. เตรียมความพร้อมของผู้รับการปรึกษา โดยผู้ที่ จะเข้ารับ การให้การปรึกษาตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นต้องเข้าใจและยอมรับเหตุผล วิธีการ และแนวทางแก้ไขของการให้คำปรึกษา ต้องตกลงที่จะพยายามสำรวจตนเอง (Self-monitoring) ต้องยอมรับว่าต้องมีงานที่ต้องกลับไปทำเป็นการบ้าน (Homework assignment) พร้อมทั้งจะเปิดเผยความคิดและความรู้สึก ร่วมกับผู้ให้การปรึกษาในการวางแผนและปฏิบัติตามแผนการให้การปรึกษา

2. วางแผนการให้การปรึกษา ในระยะเริ่มต้นผู้ให้การปรึกษาประเมินปัญหาหรือความยุ่งยากในปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา ให้ได้มาซึ่งภาพรวมของสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา แล้ววิเคราะห์สถานการณ์นั้นเพื่อจะเข้าถึงจุดสำคัญของปัญหาหลักและบริบทต่อมาอธิบายให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และวางแผนการให้การปรึกษาร่วมกัน

3. การตั้งคำถามและการเตรียมความพร้อม (Agenda) ในการให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้ให้แนวทางในการให้การปรึกษา วางแผนการให้การปรึกษา และจัดหาวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้การปรึกษา แต่อย่างไรก็ตาม ต้องอยู่บนพื้นฐานความพร้อมและความต้องการของผู้รับการปรึกษาที่จะทำตามแผนการให้การปรึกษานั้น ๆ ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจึงต้องร่วมกันในการเสนอประเด็นการให้การปรึกษา ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง ซึ่งอาจได้มาจากการทบทวนประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา ข้อมูลย้อนกลับที่ได้ทำการบ้านที่ได้รับเป็นเรื่องราว หรือสถานการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาประสบอยู่ในปัจจุบัน

4. การทดสอบสมมติฐาน ผู้ให้การปรึกษารวบรวมข้อมูลจากการสนทนา การซักถาม และการสังเกตผู้รับการปรึกษา เพื่อที่จะตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับความคิดของผู้รับการปรึกษา วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดเพื่อที่จะทดสอบว่าสมมติฐานที่ตั้งขึ้นนั้นตรงกับความคิด ความเข้าใจของผู้รับการปรึกษาหรือไม่ เพื่อที่จะดำเนินการปรับเปลี่ยนสมมติฐานให้เหมาะสม ปฏิเสธสมมติฐานเดิม หรือตั้งสมมติฐานขึ้นมาใหม่

5. ข้อมูลย้อนกลับ การค้นหา ประเมิน วิเคราะห์ และทดสอบสมมติฐาน ผู้ให้การปรึกษา ต้องมีการสังเกตผู้รับการปรึกษาทั้งการพูดและภาษาท่าทาง ผู้รับการปรึกษาต้องแปลความคำพูดของผู้ให้การปรึกษา ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อาจก่อให้เกิดความเข้าใจที่ผิดพลาด ไม่สอดคล้องกันได้ ดังนั้นจึงต้องมีการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษายกถึงการรับรู้ ความคิด ความรู้สึก เกี่ยวกับการดำเนินการให้การปรึกษา การมอบหมายการบ้าน หรือตัวผู้ให้การปรึกษา ให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันทั้งสองฝ่าย และเป็นการประเมินถึงความก้าวหน้าหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น

6. การสรุป ผู้ให้การปรึกษาควรมีการสรุปเรื่องราวที่สนทนากันเป็นช่วง ๆ ให้ผู้รับการปรึกษาสรุปอย่างสั้น ๆ

#### สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

Beck (1987 cited in Corey, 2005) ได้เน้นให้เห็นว่า พื้นฐานที่สำคัญของการให้การปรึกษาทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา คือ สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ซึ่งปัจจัยของความสำเร็จนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องเป็นผู้ที่มีลักษณะอบอุ่น จริงใจ เข้าอกเข้าใจ ยอมรับผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ตัดสิน และสามารถสร้างความไว้วางใจและสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาได้ ซึ่งเป็นลักษณะที่ Rogers ได้อธิบายไว้ใน การให้การปรึกษาแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลางแล้ว ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความคิดรวบยอดสำหรับผู้รับการปรึกษาแต่ละคน จะต้องเป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์และกระตือรือร้น ต้องใช้คำถามที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดตาม และต้องมีความรู้ มีทักษะและกลวิธีที่ผู้รับการปรึกษาสามารถใช้เป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองได้ในที่สุด

ผู้ให้การปรึกษาตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะสอนให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้บำบัดตนเอง โดยจะสอนให้รู้เกี่ยวกับธรรมชาติและสาเหตุของปัญหา สอนให้รู้เกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษาตามหลักของทฤษฎี และสอนให้รู้ว่าความคิดนั้นมีอิทธิพลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของตนอย่างไร ซึ่งกระบวนการให้ความรู้จะเป็นการเตรียมให้ผู้รับการปรึกษาได้รับข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และเป็นการป้องกันการกลับเป็นซ้ำได้อีก

การบ้านและการจดบันทึกจะเป็นเทคนิคที่ใช้บ่อยในกระบวนการให้การปรึกษาทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งการบ้านนั้นจะเป็นการทำเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นจริง ๆ กับผู้รับการปรึกษา และยังแสดงให้เห็นถึงความร่วมมือระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาได้อย่างดีเยี่ยม ซึ่งเป้าหมายของการให้การบ้านในกระบวนการให้การปรึกษานั้น ไม่ใช่เป็นแค่การสอนทักษะใหม่ ๆ ให้กับผู้รับการปรึกษาแค่นั้น แต่ยังเป็นการให้ผู้รับการปรึกษาได้ทดสอบความเชื่อของตนเองในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยการบ้านนั้นก็เหมือนกับการนำสิ่งที่ได้ตกลงกันในชั่วโมง

การให้การปรึกษาแล้วนำไปทดลองที่บ้าน นำไปทดลองใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง (Dattilio, 2002 cited in Corey, 2005)

### เทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีอยู่หลายเทคนิค ดังนี้

1. เทคนิคการหยุดความคิด (Thought stopping) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการบำบัดที่มีความวิตกกังวลทางอารมณ์ ซึ่งเป็นเทคนิคที่ง่าย แต่มีประสิทธิภาพในการยับยั้งความคิดที่ไม่พึงประสงค์อย่างได้ผล (Mikulas, 1978) กระบวนการหยุดความคิดมีกระบวนการที่สำคัญ คือ

1.1 ให้ผู้รับคำปรึกษาหลับตาและจินตนาการถึงสภาพเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดหรือวิตกกังวล ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาคิดอยู่นั้น ให้ผู้ให้คำปรึกษาหยุดความคิดโดยการตะโกนด้วยเสียงอันดังว่า “หยุด” การตะโกนว่า “หยุด” นั้น ให้กระทำโดยไม่ให้รู้ตัว และให้กระทำทันทีที่ผู้รับคำปรึกษากำลังคิดถึงเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่กำลังกังวลอยู่ และกระทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

1.2 ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงเหตุการณ์ที่วิตกกังวลและตะโกนด้วยเสียงอันดังว่า “หยุด” เพื่อหยุดความคิดวิตกกังวล ฝึกซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาทำได้

1.3 ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงเหตุการณ์ที่วิตกกังวลและตะโกนด้วยเสียงอันดังว่า “หยุด” เพื่อหยุดความคิดวิตกกังวล ฝึกซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาทำได้ด้วยตัวเองอย่างคล่องแคล่ว

2. เทคนิคการฝึกสอนตนเอง (Self-instruction training) เป็นเทคนิคที่พัฒนาโดยสม โทซัน เอี่ยมสุภายิต (2556) ซึ่งได้เสนอว่า ความคิดที่ว่าพฤติกรรมภายใน (ความคิด) นั้น มีกระบวนการเรียนรู้เช่นเดียวกับพฤติกรรมภายนอก และเมื่อพฤติกรรมภายในเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมภายนอกย่อมเปลี่ยนตามไปด้วย วิธีการฝึกสอนตนเองนั้น ใช้ทั้งตัวแบบและการเสริมแรงทางบวก โดยให้ผู้รับคำปรึกษาที่จะได้รับการฝึกสอนตนเองสังเกตตัวแบบและดำเนินการตามตัวแบบตามขั้นตอนในลักษณะดังต่อไปนี้

2.1 ตัวแบบเสนอพฤติกรรมการทำงาน พร้อมทั้งพูดขั้นตอนในการทำงานด้วยเสียงอันดังในขณะที่ผู้รับคำปรึกษาสังเกตอยู่

2.2 ให้ผู้รับคำปรึกษาที่ได้รับการฝึกสอนตนเองทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบ และทำไปพร้อมกับตัวแบบ ตามขั้นตอนที่ตัวแบบบอก

2.3 ให้ผู้รับคำปรึกษาที่ได้รับการฝึกสอนตนเองทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบ และจะต้องพูดขั้นตอนในการทำงานเช่นเดียวกับที่ตัวแบบพูดด้วยเสียงอันดัง

2.4 ให้ผู้รับคำปรึกษาที่ได้รับการฝึกสอนตนเองทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบ และให้พูดในขั้นตอนต่าง ๆ พร้อมกับทำไปด้วยเสียงที่เบา

2.5 ให้ผู้รับคำปรึกษาที่ได้รับการฝึกสอนตนเองทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบ และพูดถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในใจ พร้อมทำไปด้วย

3. การจัดการเงื่อนไขผลกระทบ (Contingency management) มีวิธีการที่มีทั้งการให้และการถอดถอนผลกระทบ ซึ่งผลกระทบนั้น ได้แก่ การเสริมแรงทางบวกและการลงโทษ ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของ Skinner โดย Skinner เชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคล จะเพิ่มหรือลดลงเป็นผลมาจากพฤติกรรมของพฤติกรรมนั้น ถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกระทบที่เป็นตัวเสริมแรงทางบวก พฤติกรรมนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคต ในทางกลับกัน ถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกระทบที่เป็นตัวลงโทษ พฤติกรรมนั้นก็ลดลง (สม โภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549)

### 3.1 เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement)

การเสริมแรงทางบวก คือ การเสริมแรงที่มีผลทำให้พฤติกรรมที่ได้รับการเสริมแรงนั้น มีความถี่เพิ่มขึ้น ซึ่งประเภทของตัวเสริมแรงแบ่งเป็น 5 ประเภทด้วยกัน (สม โภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556) คือ ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ (Material reinforcement) ตัวเสริมแรงทางสังคม (Social reinforcement) ตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรม (Activity reinforcement) ตัวเสริมแรงที่เป็นเบี้ยอรรถกร (Token reinforcement) ตัวเสริมแรงภายใน (Covert reinforcement) ในที่นี้จะขอกล่าวถึงประเภทของตัวเสริมแรง ได้แก่ ตัวเสริมแรงทางสังคม (Social reinforcement) ได้แก่ การยิ้ม การชมเชย การยอมรับ การกอด หรือการมองตา เป็นต้น การเสริมแรงทางสังคมเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และสามารถที่จะนำไปใช้กับตัวเสริมแรงแผ่ขยายได้ โดยนำไปสัมพันธ์กับตัวเสริมแรงอื่น ๆ ได้

### 4. การทำสัญญากับตนเอง (Self-contracting)

การทำสัญญากับตนเองจัดเป็นเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง เป็นวิธีการที่บุคคลทำสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเช่นใดบ้าง ซึ่งเป็นวิธีที่เป็นรูปธรรมเป็นการป้องกันไม่ให้ตนเองหลีกเลี่ยงจากสัญญาที่ทำไว้กับตนเอง ดังนั้น การทำสัญญาจึงต้องมีผู้อื่นมาเกี่ยวข้อง ซึ่งควรมีการทำเป็นลายลักษณ์อักษร ทั้งนี้เพื่อป้องกันการกระทำที่ไม่สม่ำเสมอ การทำสัญญากับตนเองควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

4.1 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน

4.2 บอกถึงสิ่งทีบุคคลต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น

4.3 บอกถึงแรงเสริมของตนเอง เมื่อตนเองได้ดำเนินการบรรลุเป้าหมายตามที่สัญญา กับตนเองไว้ และลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถดำเนินการได้ตามสัญญาที่ตนเองกำหนดไว้

4.4 ในกรณีที่มีบุคคลอื่นมาเกี่ยวข้องกับด้ายนั้น ควรจะมีหน้าที่ในการให้ผลกรรม บางอย่าง ในกรณีที่บุคคลผู้นั้นทำตามสัญญา และในกรณีที่บุคคลผู้นั้น ไม่ทำตามสัญญา

4.5 สัญญาควรมีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับสภาพได้ ดังนั้นจึงควรมี การกำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญาด้วย เพื่อให้บุคคลจะสามารถพิจารณาเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมเป้าหมายและผลกรรมของตนเองได้นั่นเอง

5. เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ทักษะการถามเพื่อทดสอบ ความมีเหตุผลในความคิดของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรมีท่าที่เป็นกลาง ในขณะที่ใช้คำถาม หรือให้ผู้รับการปรึกษาคิดออกได้ด้วยตนเอง แนวคำถามที่ใช้มีดังนี้

5.1 ถามผู้รับการปรึกษาว่าคนที่เขาเคารพนับถือจะคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์

5.2 ถ้าเพื่อนสนิทของผู้รับการปรึกษามีความคิดแบบนี้ เขาจะบอกคนเหล่านี้ได้อย่างไร

5.3 มีหลักฐานอะไรมายืนยันความคิดที่มี

5.4 สามารถตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้แตกต่างจากเดิมได้อย่างไรบ้าง

5.5 การที่คิดเช่นนี้จะส่งผลอย่างไร

5.6 ผลดีและผลเสียของการคิดแบบนี้คืออะไร

5.7 ความคิดเห็นนี้จัดอยู่ในประเภทของความผิดพลาดของการคิดอย่างไร

6. เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive adaptation) เทคนิคการปรับความคิดตามแนวทาง พฤติกรรมทางปัญญาเน้นให้ผู้ฝึกได้ค้นพบตัวเอง (Self-discovery) จากการประเมินความคิดและ ความเชื่อของตน โดยมีขั้นตอนและวิธีการหลัก ๆ ต่อไปนี้ (ฉัทธร พิทยรัตน์เสถียร และคณะ, 2562)

6.1 การตั้งคำถาม เมื่อเริ่มการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษามักตั้งคำถามที่เกี่ยวข้อง กับพฤติกรรมตอบสนองหรือเหตุการณ์ปัญหาต่าง ๆ

6.2 ประเมินรูปแบบความคิดอัตโนมัติด้วยความร่วมมือระหว่างผู้รับและผู้ให้ การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้รูปแบบความคิดอัตโนมัติของตนเอง ตลอดจนเชื่อมโยงไปถึง ความเชื่อที่ตนเองมีอยู่

6.3 การฝึกเปลี่ยนความคิด เมื่อทราบถึงรูปแบบแล้ว จะดำเนินการตกลงร่วมกัน ถึงรูปแบบที่ต้องการปรับเปลี่ยนและขั้นตอนวิธีการ ซึ่งรวมไปถึงการให้กลับบ้านเพื่อกลับไปฝึก ด้วยตนเอง และหากสามารถสร้างการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมด้วยมักอยู่ภายใต้ข้อตกลง ในการปรับเปลี่ยนเช่นเดียวกัน เช่น การให้คนในครอบครัวช่วยกระตุ้น เป็นต้น

6.4 การประเมินผล เมื่อทำการฝึกไประยะหนึ่งมักมีการประเมินผลโดยการสมมติสถานการณ์จำลองและถามความคิดเห็นเพื่อการประเมินความก้าวหน้า และสอบถามถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้

ประโยชน์ของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy)

- 1) เปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้
- 2) แก้ปัญหาได้อย่างมีเป้าหมาย
- 3) บำบัดได้ด้วยตนเองเมื่อได้เรียนรู้วิธีช่วยเหลือตนเอง
- 4) มีวิธีจัดการกับปัญหาหรืออยู่กับปัญหานั้นได้
- 5) สามารถใช้ในการบำบัดทั้งแบบ Individual & group

7. การจินตนาการ (Imagery) เป็นการให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา และอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้น เหมือนกับเป็นเรื่องราวที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้มองเห็นเรื่องราวต่าง ๆ อย่างชัดเจน ซึ่งเป็นการกระตุ้นความรู้สึกในทางลบ และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความคิดอัตโนมัติ วิธีการนี้สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้มีการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงจากการคิดเชิงลบของตนได้ดีขึ้น

8. เทคนิคการตั้งเป้าหมายในการปรึกษา การตั้งเป้าหมายของการปรึกษา (Goal setting) เป็นการตั้งเป้าหมายเพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษามีจุดมุ่งหมายเดียวกัน และทำให้เห็นว่าการปรึกษาจะดำเนินไปอย่างไร การตั้งเป้าหมายที่ดีควรมีความเฉพาะเจาะจง วัดได้ ทำได้จริง อยู่บนพื้นฐานของความจริง และมีกรอบของเวลากำหนดไว้ด้วย จะช่วยทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความหวังและทราบว่าการศึกษาจะจบลงอย่างไร ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าหากผู้รับการปรึกษาคำตั้งเป้าหมายไว้สุดขีด และตั้งไว้บนความจำกัดเรื่องเวลา แหล่งสนับสนุน และทักษะที่ต้องใช้มากเกินไป อาจทำให้เกิดความล้มเหลว (Beck, 2011)

9. เทคนิคการใช้คำถามแบบโสเครติค (Socratic technique) กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง และสนใจต่อข้อมูลจริงที่ปรากฏกับชีวิตของเขา เข้าใจสาเหตุการเกิดปัญหาทางอารมณ์ และได้ข้อสรุปสำหรับการวางแผนชีวิต จากการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบของตน การพิสูจน์ความคิดดังกล่าว รวมถึงการปรับเปลี่ยนความคิดไปตามความเป็นจริง ซึ่งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากตนเองช่วยให้ผู้รับการปรึกษาจดจำได้อย่างแม่นยำไม่ลืม เอื้อให้เกิดผลตามเป้าหมายในการแก้ปัญหา โดยมีผู้ให้การปรึกษาคอยฟังคำตอบอย่างเข้าใจ ไม่ตัดสินหรือแปลความ สรุปประเด็นที่ได้จากการตั้งคำถามและวิเคราะห์คำตอบที่ได้ร่วมกับผู้รับการปรึกษา (Beck, 1995; Westbrook et al., 2007)

10. เทคนิคการใช้คำถามแบบสำรวจต่อเนื่อง (Down word arrow technique) ค้นหาสิ่งที่ซ่อนอยู่ใต้คำพูดของผู้รับการปรึกษาถึงความหมายของความคิดหรือความเชื่อที่ผู้รับการปรึกษาได้เปิดใจสู่ผู้ให้การปรึกษา เป็นการถามความหมายในการพูดเหล่านั้นต่อตัวผู้รับการปรึกษาล้วงแฉลุ่มของผู้รับการปรึกษา หรืออนาคตของผู้รับการปรึกษา ซึ่งทำให้ทราบถึงความเชื่อระดับกลางหรือระดับลึกที่อยู่เบื้องหลังความคิดอัตโนมัติของผู้รับการปรึกษา (Beck, 1995; Westbrook et al., 2007)

11. เทคนิคการใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบความคิดของตนเอง (Guided discovery) ถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบความคิดอัตโนมัติ จินตนาการหรือความเชื่อของตนเองด้วยคำตอบที่ผู้รับการปรึกษาตอบตนเอง จากการตั้งคำถามแบบโสเครติคและการถามแบบสำรวจต่อเนื่องของผู้ให้การปรึกษา จะช่วยทำให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นความหมายของสถานการณ์ที่ตนเองคิดและทำให้เกิดอาการซึมเศร้า ผู้ให้การปรึกษาจะนำทางในการตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติโดยผู้รับการปรึกษาจะค้นพบคำตอบด้วยตนเอง รวมทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นทางเลือกในการคิดและแก้ปัญหาในมุมมองใหม่ที่เป็นประโยชน์ (Westbrook et al., 2007)

12. เทคนิคการใช้คำพูดบอกกับตัวเอง (Self-statement) เป็นวิธีการใช้คำพูดที่มีข้อความที่เป็นประโยชน์หรือมีความหมายในทางบวกบอกกับตัวเอง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ต่อยอดการคงไว้ซึ่งมุมมอง ความเชื่อ หรือพฤติกรรมเชิงบวกที่เหมาะสมทั้งต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคต

13. เทคนิคการปรับพฤติกรรม ในระยะเริ่มแรกที่ผู้รับการปรึกษาอาจยังไม่พร้อมในการปรับความคิด หรือมีอารมณ์ที่ยังสูง การปรับพฤติกรรมก่อนจะช่วยได้มากในการทำสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพอจะทำได้ไม่ยากหรือมีคนช่วยบ้าง ก็จะช่วยให้บางอารมณ์ลดลง และอาจเปลี่ยนความคิดไปด้วย เทคนิคที่สามารถนำมาใช้ในการปรึกษามีดังต่อไปนี้ (Beck, 2011; Dobson, Ed., 2010; Greenberger & Padesky, 1995)

13.1 การทดลองกระทำพฤติกรรม (Behavioral experiment) เป็นเทคนิคที่มีความสำคัญต่อการปรับความคิดและพฤติกรรม ซึ่งจะช่วยตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติของผู้รับการปรึกษา ในการทดลองกระทำพฤติกรรมนั้นอาจทำแบบเดี่ยว ๆ หรือทำร่วมกันกับการตั้งคำถามแบบโสเครติค ซึ่งการทดลองกระทำพฤติกรรมนั้นสามารถทำได้ทั้งในและนอกห้องการปรึกษา

13.2 การตรวจสอบกิจวัตรประจำวัน (Activities monitoring and scheduling) โดยใช้แบบบันทึกที่อาจทำเป็นรูปแบบตาราง หรือเขียนบรรยายในบันทึกประจำวัน เพื่อตรวจสอบว่าในแต่ละวันผู้รับการปรึกษาทำกิจกรรมอะไรบ้าง และกิจกรรมใดที่ทำให้เขามีความสุข และ

ในระดับใดจาก 0-10 คะแนน และกิจกรรมใดที่ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกเป็นทุกข์ใจ ให้คะแนน ตั้งแต่ 0-10 คะแนน โดยผู้ให้การปรึกษาต้องระบุให้ชัดว่า 0 หมายถึงอะไร เช่น หดความสุข ทั้งปวงเท่ากับ 10 หรือ 10 หมายถึง ทุกข์มาก 0 หมายถึง สบายใจดี ผู้ให้การปรึกษาอาจช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจว่าการตรวจสอบกิจวัตรประจำวันจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจ ความเชื่อมโยงความคิดและพฤติกรรมได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

13.3 เทคนิคการกระตุ้นให้กระทำพฤติกรรม จะช่วยเพิ่มพลังให้ผู้รับการปรึกษา โดยอาจให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจกิจวัตรประจำวันของตนเอง แล้วจดบันทึกไว้ (Daily record of dysfunctional thought) (Beck, 2011; Greenberger & Padesky, 1995) รวมทั้งการให้คะแนน ระดับของอารมณ์ในแต่ละชั่วโมงในแต่ละวัน หรือการกำหนดกิจกรรมในแต่ละวันในสัปดาห์ (Weekly scheduling activities) (Westbrook et al., 2007) เป็นกิจกรรมที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับความพึงพอใจจากการทำกิจกรรม การกำหนดกิจกรรม ผู้ให้การปรึกษาสามารถกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาไปทำเป็นการบ้าน และให้ผู้รับการปรึกษาคาดหวังว่าหากเขาสามารถ ทำกิจกรรมเหล่านั้นได้จริง เขาก็จะมีคะแนนความพึงพอใจเท่าใดจาก 1-10 และเมื่อทำกิจกรรม เหล่านั้นเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้รับการปรึกษาได้ให้คะแนนความพึงพอใจอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเปรียบเทียบ ความพึงพอใจที่ได้หลังทำกิจกรรมกับความคาดหวังความพึงพอใจก่อนทำกิจกรรม มีสิ่งใดเกิดขึ้น ระหว่างการทำกิจกรรมบ้าง และผู้รับการปรึกษาเรียนรู้จากการทำกิจกรรมเหล่านั้นอย่างไรบ้าง การกำหนดกิจกรรมช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีพลัง มีกำลังใจมากขึ้น สมารถดีขึ้น ลดความรู้สึก หดเรี่ยวแรง เพิ่มประสบการณ์ของการทำกิจกรรมที่ให้ประโยชน์แก่ตนเองทั้งในด้านการทำหน้าที่ (Functional) และกระบวนการคิด (Cognitive preprocess) รวมทั้งเป็นการช่วยลดอารมณ์ทางลบลง เนื่องจากใช้เวลาไปในการสนใจการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเอง และสามารถปรับพฤติกรรม ของตนเองได้

14. เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) เป็นการฝึกหัดทักษะต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่องจากการพูดคุยกันในแต่ละครั้งที่เข้ามาพบกับผู้ให้การปรึกษา เป็นการช่วยให้เกิด ประสบการณ์ตรง ช่วยให้เกิดความเข้าใจในแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม และ ช่วยนำไปสู่การเป็นผู้ให้การปรึกษาตนเองในที่สุด การบ้านที่ดีควรสอดคล้องกับประเด็นการปรึกษา หรือทักษะที่ผู้รับการปรึกษาควรต้องฝึกในครั้งนั้น ๆ และจะต้องเป็นสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาสามารถ กระทำได้จริง (Beck, 2011)

15. เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ เป็นเทคนิคที่สามารถใช้ได้หลากหลาย วัตถุประสงค์ เช่น ช่วยในการค้นหาความคิดอัตโนมัติในทางลบ ใช้เพื่อพัฒนาการปรับตัวที่เหมาะสม หรือใช้เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคม เป็นต้น การใช้บทบาทสมมติเป็นการกระทำระหว่างผู้รับ



การปรึกษากับผู้ให้การศึกษา เพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงของผู้รับการปรึกษา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบจากการโต้ตอบ สื่อสาร ระหว่างการแสดง บทบาทสมมติ หรือผู้รับการปรึกษาได้ฝึกทักษะทางสังคม โดยฝึกกับผู้ให้การศึกษา และมีการให้ ข้อมูลย้อนกลับเพื่อพัฒนาให้ทักษะทางสังคมของผู้รับการปรึกษา (Beck, 2011)

16. พายเทคนิค (Pie technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจความคิด ของตนเองอย่างเป็นรูปธรรม โดยใช้กราฟิกเป็นภาพวงกลมที่สามารถตัดแบ่งเป็นชิ้น ๆ เหมือนลักษณะของขนมพาย (Pie chart) สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาดึงเป้าหมายในการแก้ปัญหา หรือกำหนดความรับผิดชอบของตนเองเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ตามที่ต้องการ (Beck, 2011)

17. เทคนิคการเปรียบเทียบรายการข้อปฏิบัติที่ได้ตั้งใจไว้และรายการการปฏิบัติ ในความเป็นจริง (Credit list) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินตนเองโดยใช้ข้อมูล เชิงประจักษ์ที่ตนเองสะสม ไม่ทำให้ปรากฏชัดเจนต่อตนเอง หรือหลงลืมไป และช่วยให้ผู้รับ การปรึกษาได้ตั้งเป้าหมายใหม่ รวมทั้งคิดถึงวิธีการที่จะบรรลุเป้าหมายเพื่อข้อปฏิบัติของตนเอง ได้ตั้งใจไว้ได้สำเร็จ (Beck, 2011)

18. เทคนิคการแก้ปัญหา เป็นเทคนิคให้ผู้รับการปรึกษานำตนเอง กำกับตนเอง ในการที่จะพยายามค้นหาหรือระบุปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้รับการปรึกษาปรับการรับรู้ต่อ สถานการณ์ปัญหาให้ดีขึ้นตามความเป็นจริง ปรับลดอารมณ์ที่กดดันลง เรียนรู้การปรับศักยภาพ จากการแก้ปัญหาทั่ว ๆ ไป และวิธีการควบคุมตนเอง ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดศักยภาพที่หลากหลาย และมีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาที่เจาะจง รวมทั้งเพิ่มความเป็นไปได้ในการเลือกวิธีที่ดีที่สุด จากหลาย ๆ ทางเลือกในการแก้ปัญหา (D’Zurilla & Nezu, 2007)

สรุป การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เป็นการปรึกษาระยะสั้นที่มีโครงสร้าง ชัดเจนและมีการใช้เทคนิคที่หลากหลายเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาความคิดอัตโนมัติ ทางลบของตน ประเมิน ตรวจสอบ หรือพิสูจน์ความคิด ปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ตามความเป็นจริง และเรียนรู้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น นั้นเอง

#### การประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในโรงเรียน

โครงร่างของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นการบำบัดแบบระยะสั้น เน้นที่ปัจจุบัน ให้ความสำคัญกับการกระทำและการเรียนรู้ เหตุผลสำคัญที่ทำให้กระบวนการกลุ่มแบบพฤติกรรม ทางปัญญาเหมาะกับโรงเรียนคือ สามารถใช้ได้ทั้งการแก้ไข รักษา และการป้องกัน (Vernon, 2004 cited in Corey, 2008) Vernon ยังให้เหตุผลถึงการให้การปรึกษาการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ในโรงเรียนอีก ดังนี้

1. หลักของพฤติกรรมทางปัญญาง่ายในการทำความเข้าใจ และสามารถปรับมาใช้กับกลุ่มเด็กได้ทั้งที่อายุและภูมิหลังแตกต่างกัน
2. กลุ่มการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเป็นกลุ่มระยะสั้น ซึ่งเหมาะกับโรงเรียน เพราะมีเวลาที่จำกัด
3. การสอนเกี่ยวกับหลักการปรับพฤติกรรมทางปัญญาสามารถเปลี่ยนแปลงได้
4. เด็กและวัยรุ่นสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์และการควบคุมพฤติกรรมตนเอง และทำความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องกันระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมได้
5. กลุ่มแบบพฤติกรรมทางปัญญาจะช่วยสมาชิกกลุ่มในเรื่องที่พวกเขาสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และยอมรับถึงสิ่งที่พวกเขาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
6. หลักของกระบวนการคิดจะทำให้เด็กและวัยรุ่นจัดการกับทั้งความกังวลในปัจจุบัน และปัญหาในอนาคตได้

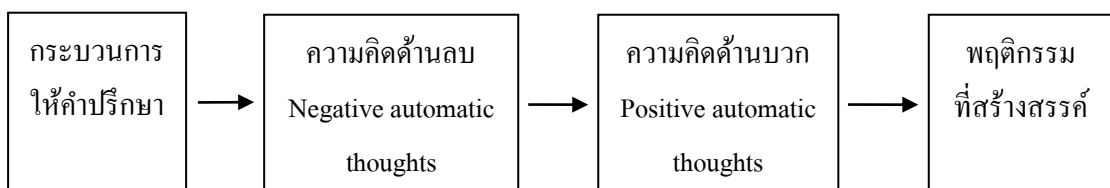
การประยุกต์ใช้การให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญานั้น ได้นำมาใช้ในการบำบัดภาวะซึมเศร้ามาเป็นเวลานาน แต่ได้มีงานวิจัยจำนวนมากที่สนับสนุนการบำบัดตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญานั้นยังเหมาะสำหรับผู้ที่มีการตื่นตระหนก (Panic disorder) และกลุ่มอาการหวาดกลัว (Phobia) และยังมีงานวิจัยอีกหลายชิ้นที่สนับสนุนว่าการบำบัดตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญานั้นเหมาะสำหรับผู้ที่มีการวิตกกังวลและผู้ที่มีการกลัวการออกสังคม เช่นเดียวกับพวกที่มีอาการของ PTSD ในกรณีที่ผู้ป่วยถูกทำร้าย และยังเป็น การป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ในส่วนของผู้ที่มีความผิดปกติในการรับประทานอาหาร จะได้ทั้ง Bulimia และ Binge eating disorder และยังมีรายงานที่ใช้กับโรคอ้วนและน้ำหนักลด ผิดปกติได้ด้วย มีงานวิจัยหลาย ๆ ชิ้นเช่นกันที่สนับสนุนให้ใช้กับผู้มีปัญหาชีวิตคู่ ซึ่งในรายงาน บอกว่าใช้ได้ผลค่อนข้างดี และยังมีรายงานที่ใช้กับผู้มีอาการปวดศีรษะได้คืออีกด้วย

นอกจากนี้ การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ยังเหมาะที่จะใช้สำหรับการฟื้นฟู หลังจากใช้สารเสพติด (Beck, Wright, Newman, & Liese, 1993 cited in Corey, 2005, p. 288) การฝึกทักษะในการจัดการความเครียด (Dattilio, Ed., 1998; Grandvold, Ed., 1994; Reinecke, Dattilio, & Freeman, 2002 cited in Corey, 2005, p. 288) และผู้ที่มีปัญหาในการดูแลสุขภาพหรือ ภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง (Dattilio & Castaldo, 2001 cited in Corey, 2005, p. 283) จะเห็นได้ว่าการบำบัดตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญานั้น ใช้ได้หลากหลายกับทุกกลุ่มอายุและทุกกลุ่มประชากร ที่มารับการให้การปรึกษา

การนำเทคนิคการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มาใช้นั้น ไม่ได้เจาะจงที่จะคำนึงถึงธรรมชาติของปัญหา หากแต่ผู้ให้การปรึกษาจะให้ความสนใจกับวิธีการนำมาประยุกต์ใช้

แปลความหมายของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น “การใช้ในห้องเรียน (Beck, 1976; Beck, 1995 cited in Corey, 2005, p. 289) ในชั้นเรียนอาจารย์ไม่ได้เรียกชื่อของนักเรียน ในระหว่างการสอน ทำให้นักเรียนรู้สึกหดหู่และมีความคิดต่อตนเองว่า อาจารย์คงคิดว่าฉันโง่และฉันคงไม่มีค่าพอสำหรับชั้นเรียนนี้ เพราะคนอื่น ๆ เขาฉลาดกว่าฉันและพูดเก่งกว่าฉัน ซึ่งส่วนใหญ่ชีวิตฉันก็เป็นอย่างนี้อยู่แล้ว” ดังนั้น การแปลความหมายที่แตกต่างออกไปที่อาจเป็นไปได้ก็คือ อาจารย์ผู้สอนคงต้องรวบรัดในประเด็นที่ได้อภิปรายกัน เพราะมีเวลาน้อยและต้องการสอนต่อไป ซึ่งอาจารย์คงรู้ความคิดของนักเรียนแล้ว ผู้ให้การปรึกษาอาจทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงความคิดที่บิดเบือน โดยการทดสอบความคิดที่เกิดขึ้น โดยความคิดอัตโนมัติของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะฟังความคิดเห็นของผู้รับการปรึกษาซึ่งอาจจะผิด หลังจากนั้นก็จะให้ย้อนกลับไปสู่ประสบการณ์ตอนเริ่มต้นในชีวิตของผู้รับการปรึกษา ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาคิดสรุปว่าตัวเองโง่และมีค่าเพียงเล็กน้อยนั้น เป็นพื้นฐานข้อมูลที่บิดเบือนไปจากอดีต

ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงรูปแบบการรับรู้ที่บิดเบือนของตนเอง โดยการทดสอบความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น (Automatic thoughts) ผู้ให้การปรึกษาจะขอให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความคิดเห็น ซึ่งบางครั้งอาจจะผิด ผู้ให้การปรึกษาก็จะให้ผู้รับการปรึกษามองย้อนไปในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นว่าบางครั้งการที่ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าตนเองโง่และมีค่าเพียงเล็กน้อยนั้น เป็นเพียงการรับรู้ความคิดที่บิดเบือนในอดีตนั่นเอง ในฐานะผู้รับการปรึกษาจะได้เรียนรู้ว่าการคิดที่ขยายความครอบคลุมมากเกินไปหรือน้อยเกินไปนั้น มีกระบวนการอย่างไร จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนนั่นเอง (ที่ผู้รับการปรึกษาเชื่อว่าอาจารย์คงคิดว่าตนเองโง่ เพียงเพราะว่าอาจารย์ไม่ได้ถามความคิดเห็นของตนในชั้นเรียน หรือการที่ผู้รับการปรึกษาคิดว่าตนเองมีค่าน้อยต่อชั้นเรียน) ผู้ให้การปรึกษาจึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคิดด้านลบที่จะส่งผลต่อพฤติกรรม ซึ่งผู้วิจัยสรุปการให้การปรึกษาเป็นรูปภาพ ดังนี้



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดในการให้การปรึกษาตามแนวทางของ Aaron T. Beck

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ผู้วิจัยค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาทั้งในและต่างประเทศ ดังนี้

#### งานวิจัยต่างประเทศ

O'Leary-Barrett et al. (2013) ศึกษาวัยรุ่นใน โรงเรียนลอนดอนที่มีปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง มี 19 โรงเรียน จำนวน 1,024 คน อายุ 13-14 ปี แบ่งเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้โปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรม ครั้งละ 90 นาที กลุ่มละ 6 คน วัตถุประสงค์ หลังทดลองสิ้นสุดทันทีและติดตามเดือนที่ 6, 12, 18, 24 ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังทดลองทันทีและติดตามเดือนที่ 6, 12, 18, 24 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมหลังทดลองทันทีและติดตามเดือนที่ 6, 12, 18 แต่การติดตามผลเดือนที่ 24 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลไม่ต่างกัน

Anastopoulos and King (2015) ศึกษาวัยรุ่นใน โรงเรียนที่เป็นโรคสมาธิสั้น ทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 43 คน เป็นหญิง 27 คน ชาย 16 คน อายุระหว่าง 17-27 ปี เข้ากลุ่มทดลอง โดยใช้โปรแกรมทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในการให้การปรึกษา มีทั้งหมด 8 กิจกรรม ใช้เวลา 90 นาที ต่อกิจกรรม โดยแบ่ง 30 นาทีแรกเป็นการให้การปรึกษารายบุคคลที่มีปัญหา และ 60 นาทีหลังเป็นกิจกรรมบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมนาน 8 สัปดาห์ มีการวัดผล 2 ครั้ง คือ ระยะเวลา ก่อนทดลองและระยะหลังทดลองสิ้นสุดทันที โดยห่างกัน 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยอาการของโรคสมาธิสั้น ด้านการไม่ตั้งใจ ด้านการอยู่ไม่นิ่ง หุนหันพลันแล่น ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ คะแนนเฉลี่ยการควบคุมพฤติกรรมตนเองเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมภายนอกที่เป็นปัญหาภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

Boyer, Geurts, Prins, and Van der Oord (2015) ศึกษาวัยรุ่นเพศชายและหญิง อายุระหว่าง 12-17 ปี ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมาธิสั้น จำนวน 159 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ กลุ่มที่ 1 จำนวน 83 คน และกลุ่มที่ 2 จำนวน 76 คน โดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม วัดผลก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และหลังสิ้นสุดการทดลอง 3 เดือน ผลการวิจัยพบว่า การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาแบบเน้นเรื่องการวางแผนทักษะชีวิตมีประสิทธิภาพมากกว่าคะแนนเฉลี่ยของอาการของโรคสมาธิสั้น ความรุนแรงและความพร้อมการทำงานด้านต่าง ๆ ลดลงหลังได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Bellini (2017) ศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมความคิดเติบโต กลุ่มความรู้ความเข้าใจสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้คือ การออกแบบกลุ่มเพื่อช่วยให้

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สร้างความคิดเติบโต รูปแบบกลุ่มขนาดเล็ก โดยใช้เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา กระตุ้นให้นักเรียนเหล่านี้เข้าใจความท้าทายด้านวิชาการในรูปแบบใหม่ และสร้างนิสัยใหม่เมื่อต้องเผชิญกับการเรียนการสอนที่ท้าทาย จากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีชุดความคิดเติบโต ความตั้งใจมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จด้านการศึกษามากกว่าผู้ที่มีความคิดคงที่ นอกจากนี้ยังแสดงผลลัพธ์ในเชิงบวกสำหรับการให้คำปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา 8 สัปดาห์ที่เน้นการสร้างความคิด ชุดความคิดเติบโตจะถูกนำเสนอเพื่อช่วยให้นักเรียนเหล่านี้ด้วยความพยายาม ผ่านความท้าทายทางวิชาการ การตั้งเป้าหมายที่ทำได้ และการบรรลุเป้าหมายอย่างเต็มศักยภาพ

### งานวิจัยในประเทศ

พงษ์เกษม สิงห์รุ่งเรือง (2559) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยบูรณาการแนวทางการปรับพฤติกรรมทางปัญญา หลังการทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยบูรณาการแนวทางการปรับพฤติกรรมทางปัญญา พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความก้าวร้าวน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รุ่งรัตน์ สุวนาคกุล (2561) ศึกษาการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี ด้วยชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่น โดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี จากการนำชุดฝึกอบรมฯ ไปทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบสำรวจการจัดการความโกรธและแบบประเมินสติสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่ เรียกว่า R-E-S-T model คือ R-Reasoned attention: การฝึกคิดให้เกิดปัญญาด้วยหลักโยนิโสมนสิการ E-Encourages learning contribute experience: กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ S-Satipatthana: สติ-กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และสภาวะทางกายเคลื่อนไหว เช่น การหายใจเข้า หายใจออก ซึ่งกระบวนการฝึกสติในการวิจัยนี้แบ่งเป็น 3 ระยะ กล่าวคือ ระยะเริ่มต้น (Start) ก่อนเริ่มกิจกรรม ระยะเข้มแข็ง (Strong) คือ การมีสติในระหว่างดำเนินกิจกรรม และระยะมั่นคง (Strive) คือ การฝึกสติต่อเนื่องหลังจบการทดลอง ส่งผลให้เกิด T-Transform anger with cultivate compassion and tolerance: คือ การแปรเปลี่ยนความโกรธด้วยการปลูกฝังความเมตตาและความอดทน

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า สามารถประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาความคิด สามารถเผชิญกับปัญหา

มีความสามารถในการคิด รู้จักการปรับตัว การตัดสินใจในการเผชิญปัญหา และการแก้ไขปัญหาให้กับตนเอง รู้ถึงความสามารถและศักยภาพของตนเอง และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ

### กิจกรรมกลุ่ม (Group activities)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม คำว่า กิจกรรมกลุ่ม อาจมีการใช้คำที่แตกต่างกันออกไป เช่น กระบวนการกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ หรือกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ แต่ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะใช้คำว่า กิจกรรมกลุ่ม (Group activities) เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยความหมายของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

### ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

Shaw (1981) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นกลุ่มที่สมาชิกมีการเคลื่อนไหวหรือไม่หยุดนิ่ง โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการอาศัยซึ่งกันและกันของสมาชิกภายในกลุ่ม และดูเหมือนว่าการพึ่งพาอาศัยกันนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะว่ากลุ่มสัมพันธ์เป็นกลุ่มที่มีสมาชิกแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลง มีการปรับตัว ปรับความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และอยู่ในลักษณะที่ต่อเนื่องกัน

Barker, Wahlers, and Watson (1987) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กลุ่มย่อยที่มีสมาชิกตั้งแต่ 3-5 คน มารวมตัวกัน เพื่อการเผชิญหน้ากัน มีเป้าหมายร่วมกัน และมีความสัมพันธ์ต่อกันในช่วงเวลาหนึ่ง

คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2546) ให้ความหมายว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการ ในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม มีการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาในตัวบุคคลทุกคน

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) สรุปว่า กิจกรรมกลุ่ม คือ การที่บุคคลมารวมกันเพื่อศึกษาประสบการณ์ของกลุ่มหลาย ๆ ฝ่าย ศึกษาพฤติกรรมความเป็นผู้นำ ผู้ตาม ความคิด ฝึกปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีการศึกษาจากประสบการณ์ โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น

มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ (2552) ให้ความหมายไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันของบุคคลทั้งทางกาย วาจา อารมณ์ ความรู้สึก กิริยาท่าทาง และบรรยากาศภายในกลุ่ม ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลง มีการปรับตัว รวมทั้งมีการปรับความสัมพันธ์ต่อกันในลักษณะที่ต่อเนื่องกันหมด

สรุปว่า กิจกรรมกลุ่ม คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สมาชิกในกลุ่มได้กระทำในสิ่งนั้นร่วมกัน เพื่อให้ได้รับความรู้อย่างกว้างขวาง โดยมีโอกาสร่วมกันในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ที่สมาชิกในกลุ่มจะได้รับ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และรู้จักการทำงานร่วมกัน กล้าคิด กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง อย่างเป็นกระบวนการ ขั้นตอน ซึ่งจะช่วยให้การดำเนินงานในกลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

### ทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

ทิตนา แชมมณี (2545) ได้กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้

1. ทฤษฎีสถาน (Field theory) ของ Kurt Lewin ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญสรุปได้ ดังนี้คือ พฤติกรรมเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม และโครงสร้างของกลุ่มเกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน การรวมกลุ่มแต่ละครั้ง สมาชิกในกลุ่มจะมี ปฏิสัมพันธ์ต่อกันในรูปของการกระทำ (Act) ความรู้สึก (Feel) และความคิด (Think) องค์ประกอบต่าง ๆ ในด้านการกระทำ ความรู้สึก และความคิด มีผลต่อโครงสร้างของกลุ่ม ซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากัน และพยายามช่วยกันทำงาน ซึ่งจะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และทำให้เกิดพลังหรือแรงผลักดันของกลุ่มที่ทำให้การทำงานเป็นไปด้วยดี

2. ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction theory) ของ Bales Homans และ Whyte แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีคือ ปฏิสัมพันธ์โดยการกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง (Activity) ปฏิสัมพันธ์จะเป็นปฏิสัมพันธ์ทุก ๆ ด้าน คือ ปฏิสัมพันธ์ทางร่างกาย (Physical interaction) ปฏิสัมพันธ์ทางวาจา (Verbal interaction) ปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์จิตใจ (Emotional interaction) กิจกรรมที่กระทำการปฏิสัมพันธ์นี้จะก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึก (Sentiment)

3. ทฤษฎีระบบ (System theory) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดสำคัญคือ กลุ่มจะประกอบด้วย โครงสร้างหรือระบบ ซึ่งจะมีการแสดงบทบาทและการกำหนดตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิก อันถือว่าเป็นการลงทุน (Input) เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ (Output) อย่างใดอย่างหนึ่ง การแสดงบทบาทตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิกจะกระทำได้โดยการสื่อสารระหว่างกัน (Communication) และจากการเปิดเผยตัวเองในกลุ่ม (Open system)

4. ทฤษฎีสังคมมิติ (Sociometric orientation) ของ Moreno ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญ ดังต่อไปนี้ ขอบเขตการกระทำของกลุ่มขึ้นอยู่กับความคิดของสมาชิกในกลุ่ม ในการเลือกรูปแบบ และวิธีการที่จะปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์ได้ดี คือ การแสดงบทบาทสมมติ (Role-playing) หรือการใช้เครื่องมือวัดสังคมมิติ (Sociometric test)

5. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic orientation) ของ Sigmund Freud แนวคิดสำคัญของทฤษฎีคือ เมื่อบุคคลอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มจะต้องอาศัยกระบวนการจูงใจ (Motivation process) ซึ่งอาจเป็นการให้รางวัลหรือการได้รับผลจากการทำงานเป็นกลุ่ม ในการรวมกลุ่ม บุคคลมีโอกา

แสดงตนอย่างเปิดเผย หรือพยายามป้องกันปิดบังตนเองโดยวิธีต่าง ๆ (Defense mechanism) การช่วยให้บุคคลแสดงออกตามความเป็นจริงโดยใช้วิธีการบำบัดทางจิต (Therapy) สามารถช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

6. ทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่ม (General syntality theory) ของ Cattel ทฤษฎีนี้อาศัยหลักการจากทฤษฎีการเสริมแรง (Reinforcement theory) คือ กฎแห่งผล (Law of effect) เพื่ออธิบายพฤติกรรมกลุ่ม

สรุปได้ว่า ทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม เป็นกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ในการก่อให้เกิดการพัฒนาสมาชิกในกลุ่ม พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของทั้งตัวบุคคลและกลุ่ม โดยอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ เป็นตัวกำหนด และใช้กระบวนการที่มีระเบียบแบบแผน โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดกิจกรรมตามความเหมาะสม และเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมกลุ่ม การประเมินผลกิจกรรมที่จัดขึ้น

#### หลักการและวิธีการของกลุ่ม

ทิสนา แจมมณี (2545) ได้กล่าวถึงพื้นฐานความเชื่อเกี่ยวกับหลักการเรียนรู้และวิธีการสอนของกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ดังนี้

##### 1. หลักการเรียนรู้

1.1 การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ต้นตัวมีชีวิตชีวา (Active learning) การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีเมื่อผู้เรียนรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ของตน

1.2 การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากแหล่งต่าง ๆ กัน มิใช่จากแหล่งใดแหล่งเดียว ประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคล ถือเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญ

1.3 การเรียนรู้ที่ดีจะต้องเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากความเข้าใจ การเรียนรู้ที่ดีจะต้องช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและสามารถใช้การรู้นั้นให้เป็นประโยชน์ได้ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนค้นพบด้วยตนเองมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจลึกซึ้งและจดจำได้ดี

1.4 การเรียนรู้กระบวนการมีความสำคัญ กระบวนการเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้และคำตอบต่าง ๆ ที่ต้องการ ขึ้นอยู่กับกระบวนการเป็นสำคัญ

1.5 การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียน คือ การเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้ การช่วยให้ผู้เรียนได้ใช้ความรู้จะช่วยผู้เรียนเกิดความเข้าใจในสิ่งนั้นมากขึ้น

##### 2. หลักการสอน

2.1 ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ อย่างมีชีวิตชีวา

2.2 ยึดกลุ่มเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญ โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสนปฏิสัมพันธ์กัน



2.3 ยึดการค้นพบด้วยตนเองเป็นวิธีการสำคัญในการเรียนรู้ โดยให้ผู้เรียนได้ค้นพบ  
สิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเองจากกิจกรรมต่าง ๆ

2.4 เน้นกระบวนการควบคุมไปกับผลงาน โดยส่งเสริมให้ผู้เรียนวิเคราะห์  
กระบวนการต่าง ๆ ที่ช่วยให้เกิดผลงาน

2.5 เน้นการเรียนรู้ที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้  
กับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

จุฬามาศ แหนจอน (2560) ได้กล่าวถึงหลักการจัดกระบวนการกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ  
สรุปได้ดังนี้

1. ขนาดของกลุ่ม ขนาดของกลุ่มย่อยจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะและวัตถุประสงค์  
ของกิจกรรม กลุ่มขนาดเล็กประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 2-5 คน กลุ่มขนาดใหญ่ประกอบด้วย  
สมาชิกประมาณ 10-15 คน แต่ที่นิยมคือ 6-8 คน

2. การแบ่งกลุ่ม ขึ้นอยู่กับลักษณะและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เช่นเดียวกับการ  
กำหนดขนาดของกลุ่ม โดยการแบ่งกลุ่มสามารถแบ่งตามเพศ ความสามารถ ความถนัด  
ประสบการณ์ ความสนใจ แบ่งแบบเฉพาะเจาะจง และแบ่งแบบสุ่ม (Random) เป็นต้น

3. จำนวนครั้งและเวลาในการเข้ากลุ่ม ควรใช้ระยะเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง  
หรือประมาณ 50 นาที และไม่ควรเกิน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อป้องกันการเกิดความเบื่อหน่าย  
และไม่รบกวนเวลาของสมาชิกกลุ่มมากเกินไป

4. สถานที่ ควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ การกระจายเสียงชัดเจน  
ถ้าเป็นที่โล่งกว้างควรเตรียมอุปกรณ์ขยายเสียงไปด้วย การจัดตำแหน่งที่นั่งหากเป็นวงกลมจะทำให้  
การสื่อสารมีประสิทธิภาพ

5. การจัดเตรียมอุปกรณ์ เตรียมให้พร้อมตามที่ระบุไว้ในแผนกิจกรรม และเตรียม  
อุปกรณ์สำรองเผื่อกรณีหาย นึกขาด เสีย ฯลฯ

6. การฝึกทักษะก่อนปฏิบัติ เป็นการเตรียมความพร้อมและความคล่องแคล่วในการจัด  
กิจกรรมกลุ่ม โดยการฝึกซ้อมการจัดกิจกรรมกลุ่มก่อนวันดำเนินการจัดกิจกรรมจริง ให้มีทักษะ  
และประสบการณ์ เพื่อสร้างความมั่นใจ ลดความประหม่า และป้องกันความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น

ข้อควรระวัง ในการจัดกิจกรรมกลุ่มทุกครั้งต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและเคารพ  
ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ

สรุปได้ว่า หลักและวิธีการของกลุ่มประกอบไปด้วยหลักการเรียนรู้และหลักการสอน  
ที่เน้นกระบวนการในการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม รวมไปถึงขนาดของกลุ่ม  
การแบ่งกลุ่ม จำนวนครั้งและเวลาในการเข้ากลุ่ม สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และการฝึกทักษะ

ก่อนการปฏิบัติ ซึ่งการเรียนรู้ที่ดีต้องเกิดจากความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ได้ อีกทั้งควรยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและมีส่วนร่วมในกิจกรรม ให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กัน ได้ค้นพบการเรียนรู้ด้วยตนเองจากกิจกรรมต่าง ๆ

### กระบวนการและขั้นตอนการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ทิตนา แคมมณี (2545) กล่าวถึงกระบวนการจัดกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. ขั้นนำ คือ การเตรียมความพร้อมในการเรียนให้แก่ผู้เรียน เช่น การทบทวนความรู้เดิม การสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา เป็นต้น
2. ขั้นกิจกรรม คือ การให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมที่เตรียมไว้ เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและรับผิดชอบในการเรียนของตน และเพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์อภิปรายให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนขึ้นได้ในภายหลัง
3. ขั้นอภิปราย คือ การให้ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่จะเกิดขึ้น
4. ขั้นสรุปและการนำไปใช้ เป็นขั้นตอนของการรวบรวมความคิดเห็นและข้อมูลต่าง ๆ จากขั้นกิจกรรมและอภิปรายมาประสานกันจนได้ข้อสรุปที่ชัดเจน โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติหรือใช้จริงในชีวิตประจำวัน

นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2551) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มควรจัดเป็นขั้นเป็นตอนอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ โดยดำเนินการดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ วิทยากรต้องศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เช่น เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา หน้าที่การงาน ความสนใจ และจำนวน เป็นต้น แล้วกำหนดจุดมุ่งหมายและขอบเขตที่ต้องการให้ผู้รับการอบรมได้รับอะไรบ้าง จากนั้นกำหนดปัญหา รูปแบบ และวิธีการในการถ่ายทอด
2. ขั้นดำเนินกิจกรรม เป็นกระบวนการเกี่ยวกับการสอน กล่าวคือ มีการนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสร้างสิ่งเร้ากระตุ้นให้ต้องการมีส่วนร่วม วิทยากรจะทำการถ่ายทอดโดยให้ผู้เรียนเป็นผู้คิด ผู้ทำตามรูปแบบที่วางไว้ จากนั้นก็มีการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ให้เกิดการอภิปรายร่วมกัน เพื่อนำไปสู่การสรุปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
3. ขั้นประเมิน เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินกิจกรรมแล้ว วิทยากรจะต้องทำการประเมินผลดูว่าได้ผลตามจุดมุ่งหมายหรือไม่ อย่างไร โดยอาจใช้วิธีการประเมินรูปแบบต่าง ๆ เช่น การสังเกต การใช้แบบสอบถาม หรือการสัมภาษณ์ เป็นต้น

สรุปได้ว่า กระบวนการและขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มควรจัดเป็นขั้นตอน  
 อย่างเป็นระบบเพื่อให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ และเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้เพิ่มเติมที่  
 ทุกขั้นตอน

### เทคนิคที่ส่งเสริมกระบวนการกลุ่ม

ทิตนา แชมมณี (2545) กล่าวไว้ดังนี้

1. เกม (Game) เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในกิจกรรมกลุ่มได้ดี โดยครูผู้สอน  
 สร้างสถานการณ์หรือเกมการเล่นขึ้น แล้วให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกา  
 บางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของ  
 การแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ
2. บทบาทสมมติ (Role-play) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติขึ้นเช่นเดียวกับเกม  
 แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้น  
 และแสดงออกตามบทบาท โดยมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและ  
 พฤติกรรมของตนและผู้อื่น อันจะก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง
3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนซึ่งใช้ในกรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง  
 มาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้าง  
 ความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ปัญหา วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตน  
 ได้รับกรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริง  
 ซึ่งมีส่วนให้การเรียนนั้นมีความหมายมากยิ่งขึ้น
4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริง เพื่อให้ผู้เรียน  
 ได้ลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นจริง วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียน  
 ได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดง  
 เพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับเกินไป
5. ละคร (Acting or dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาท  
 ตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ ผู้แสดงจะต้องแสดงตามบทที่เขียนไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและ  
 ความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง ที่มีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น  
 วิธีนี้เป็นวิธีจะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สาระ โดยการช่วยกันนำสาระมาแสดงให้เห็นชัด การที่ผู้เรียน  
 ได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน ได้ฝึก  
 การทำงานร่วมกัน

6. การอภิปรายกลุ่มย่อย (Small group discussion) เป็นวิธีที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคน ได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติม การจัดกลุ่มย่อยมีหลายแบบ ต่าง ๆ กัน ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการจัด

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า เทคนิคต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตประกอบด้วย เกม การให้คำแนะนำ ตัวแบบ การแสดงบทบาทสมมติ การชักจูงพฤติกรรม การให้การเสริมแรง การสร้างสถานการณ์จำลอง และกรณีตัวอย่าง

### ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

#### 1. ช่วยพัฒนาในตัวบุคคล ดังนี้

1.1 กิจกรรมกลุ่มช่วยสนองความต้องการของบุคคลได้ โดยสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความปลอดภัย และความต้องการเป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม

1.2 กิจกรรมกลุ่มช่วยสร้างและพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม โดยฝึกให้สมาชิกของกลุ่มรู้จักการเก็บอารมณ์ การแสดงอารมณ์ให้ถูกต้องและสมเหตุสมผล รู้จักการพูดคุย ทักทาย รวมทั้งการแสดงออกตามกาลเทศะ การแสดงสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกคนอื่น ๆ ของกลุ่ม

1.3 กิจกรรมกลุ่มช่วยพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ และความสามารถ เมื่อบุคคลอยู่คนเดียวหรืออยู่นอกกลุ่มอาจมีทัศนคติที่ไม่ชอบบางสิ่งบางอย่าง เช่น ไม่ชอบคบคนมากมาย ไม่ชอบฟังผู้อื่น ฯลฯ แต่เมื่อมาอยู่ในกลุ่มต้องระงับสิ่งไม่ชอบ รู้จักฟังผู้อื่น ชื่นชมสิ่งที่เป็นสิ่งที่ดี ๆ ของผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการพัฒนาด้านทัศนคติขึ้น นอกจากนี้ บุคคลอาจสนใจที่จะเล่นละคร แต่ไม่มีโอกาสได้เล่น เมื่อมาเข้ากลุ่ม กลุ่มอาจให้เขาแสดงละครเพื่อให้สมาชิกดู ก็เป็นการสนับสนุน และพัฒนาความสนใจของบุคคลอีกด้วย

1.4 กิจกรรมกลุ่มช่วยพัฒนาคุณค่าทางด้านอาชีพ มีผู้บริหารบางคนไม่กล้าจะตัดสินใจ ไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าพูด หรือไม่กล้าแสดงออก แต่เมื่อมาอยู่ในกลุ่ม กลุ่มจะมีกิจกรรมฝึกการกล้าแสดงออก ฝึกความเป็นผู้นำ และฝึกการกล้าตัดสินใจ ซึ่งทำให้ผู้บริหารได้ฝึก สิ่งเหล่านี้ ซึ่งนำไปใช้เป็นประโยชน์ในงานหรือวิชาชีพของเขา กระบวนการกลุ่มจะฝึกให้บุคคลได้เรียนรู้อะไรนั้นขึ้นกับวัตถุประสงค์ที่จะจัด นอกจากนี้ มีอาชีพบางอาชีพที่ต้องการฝึกบุคลิกภาพของผู้ประกอบอาชีพนั้น ๆ เช่น บุคลิกภาพของวิชาชีพเลขานุการ ซึ่งอาจจะได้แก่ บุคลิกภาพการพูด การเดิน การยืน มีมนุษยสัมพันธ์ ฯลฯ ซึ่งในกระบวนการกิจกรรมกลุ่มจะจัดกิจกรรมสนองบุคคล เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของผู้ประกอบอาชีพเลขานุการ ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มได้มีการฝึกและนำไปใช้ในวิชาชีพของตนเองได้ ซึ่งเป็นพัฒนาการวิชาชีพไปด้วย

1.5 กิจกรรมกลุ่มช่วยพัฒนาความรู้และทักษะด้านต่าง ๆ ในการเข้ากลุ่ม สมาชิกต้องให้ความร่วมมือในการเคารพกฎเกณฑ์ของกลุ่ม ต้องให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม เช่น การเป็นผู้รู้จักฟัง รู้จักให้ข้อมูลต่าง ๆ แก่สมาชิก ในการฟังนี้เองทำให้เกิดความรู้ที่เพิ่มขึ้น ได้ความรู้จากผู้อื่น พัฒนาขึ้นจากสิ่งที่ตนเองได้รู้อยู่ ได้ร่วมพัฒนาทักษะในการร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ฝึกทำตามกลุ่ม สิ่งเหล่านี้จะเห็นได้ว่าล้วนมีประโยชน์แก่สมาชิกทั้งสิ้น

## 2. กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในการวินิจฉัย

กลุ่มมีคุณค่าในการวินิจฉัยนี้ เช่น เมื่อเราให้สมาชิกในกลุ่มมาเป็นผู้นำ ถ้าสมาชิกเกิดประหม่า ไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงออก ผู้ดำเนินการก็สามารถวินิจฉัยได้ว่าเขาอายุและไม่สามารถปรับตัวได้ ดังนั้น ต้องหาวิธีการได้ใช้กิจกรรม ทำให้เขาได้พัฒนาตนเองได้ นอกจากนี้ การที่สมาชิกได้เข้ากลุ่มยังทำให้สมาชิกได้ประเมินค่าหรือประเมินตนเอง เช่น ประเมินความสามารถของตนเอง ประเมินสำนึกในขอบเขตการกระทำของตน

## 3. กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในการบำบัด

ในวงการแพทย์ได้นำเอากระบวนการกลุ่มมาใช้บำบัดผู้ป่วยทางจิต โดยเรียกว่า “จิตบำบัดหมู่” (Group psychotherapy) ซึ่ง Sigmund Freud ได้เป็นผู้ริเริ่มนำวิธีจิตบำบัดหมู่ไปใช้แก่ผู้ป่วยทางจิตที่สถาบัน Tavistock Institute of Human Relation ในประเทศอังกฤษ ซึ่งต่อมาได้มีผู้นำวิธีการทางจิตบำบัดหมู่ไปใช้กับบุคคลปกติที่ไม่มีความผิดปกติทางจิตในวงการต่าง ๆ เช่น วงการธุรกิจ วงการทหาร โรงงานอุตสาหกรรม และชุมชนในสังคมต่าง ๆ

## 4. กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในวงการศึกษา

กระบวนการกลุ่มเริ่มต้นเข้ามามีบทบาทในวงการศึกษ โดย John Dewey จากคำพูดของเขาที่ว่า การเรียนรู้โดยการให้เด็กได้ลงมือทำ (Learning by doing) จึงกลายมาเป็นหลักในการศึกษาที่เน้นการรวมกลุ่มเพื่อการเรียนรู้ การรวมกลุ่มเพื่อทำงาน และการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมดังกล่าว กระบวนการกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน เช่น การร่วมมือในการทำงาน ความเป็นผู้นำ การเป็นผู้ตามที่ดี การเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม นอกจากนี้ยังฝึกทักษะในการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ดังนั้น ตัวครูควรเข้าใจถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มของเด็ก และต้องทราบถึงหลักการที่จะช่วยให้การทำงานกลุ่มบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทางร่างกายและจิตใจ เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความปลอดภัย และความต้องการเป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม ช่วยสร้างและพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม พัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจและความสามารถ การกล้าแสดงออก ฝึกความเป็นผู้นำ และฝึกการกล้าตัดสินใจ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ผู้วิจัยค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มทั้งในและต่างประเทศ ดังนี้  
งานวิจัยต่างประเทศ

Welty (1992) ได้ศึกษาบทบาทของผู้สอนและการได้รับประโยชน์จากการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ โดยการเรียนรู้จากวิดีโอ ผลการศึกษาพบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้วิดีโอเทปเป็นสื่อทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ระดับหนึ่ง และวิธีการสอนที่เน้นกลุ่มสัมพันธ์เป็นพื้นฐานทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยการเปิดเผยตนเอง ทำให้รู้สึกว่าคุณค่า

Davis (1972) ได้ศึกษาผลสะท้อนกลับที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมกลุ่ม ผลสะท้อนกลับของสมาชิกและผู้เกี่ยวข้องกับบรรยากาศในการทำงานเป็นกลุ่ม โดยสังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มเกี่ยวกับคำถามหลังจากการประชุมของกลุ่ม และได้มีการประเมินผลเกี่ยวกับบรรยากาศในการทำงานกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินมี 3 ด้าน คือ ด้านความเข้าใจ ด้านความเชื่อมโยง และด้านอารมณ์ ผลจากการศึกษาพบว่า สมาชิกกลุ่มที่มีความขัดแย้งสูงมีผลลัพธ์ทางลบในการทำงานกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Letassy, Fugate, Medina, Stroup, and Britton (2008) ได้ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการสอนระหว่างการเรียนแบบบรรยายและการเรียนแบบการใช้กิจกรรมกลุ่ม พบว่า การเรียนแบบการใช้กิจกรรมกลุ่ม นักเรียนได้ทำงานเป็นทีม มีปฏิสัมพันธ์เพิ่มขึ้น ได้พัฒนาสะท้อนเนื้อหาสาระ และเพิ่มโอกาสในการฝึกทักษะระดับความคิดได้สูงขึ้น

### งานวิจัยในประเทศ

เกษตรชัย และหิม (2558) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มศึกษาและกิจกรรมทางศาสนาอิสลามของโรงเรียนที่มีต่อการลดพฤติกรรมการรังแกของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มศึกษาและที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอิสลามของโรงเรียนมีพฤติกรรมการรังแกไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอิสลามของโรงเรียนมีพฤติกรรมการรังแกลดน้อยลงหลังเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาของโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มศึกษามีพฤติกรรมการรังแกลดน้อยลงหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มศึกษามีพฤติกรรมการรังแกลดน้อยลงกว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอิสลามของโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ปิยาพร อภิสุนทรางกูร (2559) ศึกษาการเสริมสร้างการใช้ภาษาแบบภาวะผู้นำด้วยกิจกรรมกลุ่มของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาภาษาอังกฤษธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย พบว่า ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น มีการแบ่งบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม มีการสื่อสารและการให้

ความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่ม รวมไปถึงรูปแบบการใช้ภาษาของผู้นำในกลุ่ม และสมาชิกก็ยังสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดี โดยสามารถจัดรูปแบบการสื่อสารออกเป็นลักษณะดังต่อไปนี้

- 1) การเป็นตัวแทนทุกสถานการณ์
- 2) การเป็นนักพูดที่ดี
- 3) การเป็นนักเจรจาต่อรอง
- 4) การสอนงานที่ดี
- 5) เป็นผู้สามารถสร้างทีมงานได้
- 6) การสร้างแรงบันดาลใจให้กับสมาชิก โดยลักษณะเหล่านี้ถือเป็นสิ่งที่ผู้นำที่ดีควรมี และสามารถส่งเสริมให้ทุกคนมีภาวะผู้นำเช่นนี้ได้ และยังเห็นว่ากิจกรรมกลุ่มยังสามารถสร้างผู้นำและผลัดเปลี่ยนบทบาทของสมาชิก โดยผู้เรียนสามารถหมุนเวียนการทำงานในตำแหน่งต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในการแก้ปัญหา การประสานงาน การรับผิดชอบในระดับกลุ่ม และทำให้เกิดความกล้าแสดงออก ซึ่งจะเป็นผลดีต่อผู้เรียนต่อไปในอนาคต

ทรายแก้ว ก่องแก้ว, อูร์ปรีดิ์ เกิดในมงคล และนวลฉวี ประเสริฐสุข (2560) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสมของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเทศบาล 2 วัดเสนาหา (สมุทรพลผลุดง) ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นักเรียนหญิงกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลอง นักเรียนหญิงกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสมสูงกว่านักเรียนหญิงกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีความสามารถในการคิด มีเจตคติที่ดีต่อการเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น มีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อน ความสามารถควบคุมตนเอง การนับถือตนเอง และความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ สามารถใช้พัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตให้กับนักเรียนวัยรุ่น เพื่อให้ นักเรียนวัยรุ่นสามารถพัฒนาตนเองในการเรียนและการใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น สรุปได้ดังนี้

### ความหมายและการแบ่งช่วงของวัยรุ่น

#### 1. ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น มาจากคำศัพท์ภาษาละตินว่า “Adolescere” หมายถึง การเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ โดยมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ไปพร้อมกัน ซึ่งเด็กแต่ละคนจะเข้าสู่วุฒิภาวะไม่พร้อมกัน จึงมีผู้ให้นิยามของวัยรุ่นแตกต่างกัน ดังนี้

Santrock (2007) กล่าวว่า วัยรุ่น เป็นการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตจากวัยเด็กไปสู่ วัยผู้ใหญ่ ทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา และสังคม

Feldman (2009) กล่าวว่า วัยรุ่น คือระยะของพัฒนาการจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ปัญญา บุคลิกภาพ และสังคมอย่างรวดเร็ว หากแบ่งตามช่วงอายุ จะอยู่ระหว่าง 10-20 ปี

Wilson (Ed., 2009) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่อยู่ในช่วงระยะเวลาของการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

World Health Organization [WHO] (1999) ให้ความหมายว่า วัยรุ่นเป็นผู้มีลักษณะ 3 ประการ คือ มีพัฒนาการด้านร่างกายโดยมีวุฒิภาวะทางเพศ มีพัฒนาการทางด้านจิตใจโดยมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนสภาวะทางด้านเศรษฐกิจจากการที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจ เป็นบุคคลที่สามารถประกอบอาชีพ มีรายได้ สามารถรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง และได้กำหนดอายุของวัยรุ่นอยู่ระหว่าง 10-19 ปี

Santrock (2014) กล่าวว่า วัยรุ่น คือวัยที่กำลังเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ บางครั้งมีความสับสนและไม่แน่ใจในบทบาทของตนเอง

Steinberg (2014) ให้ความหมายว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นวัยรุ่นและความเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม และอารมณ์

อัมพร เบญจพลพิทักษ์ (2551) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม รวมทั้งมีการพัฒนาทางเพศที่สมบูรณ์

อาภรณ์ ดินาน (2551) กล่าวถึงวัยรุ่นว่าเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ต่อเนื่อง และมองเห็นได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนแล้ว ช่วงวัยรุ่นยังเป็นช่วงที่ต้องเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเองจากเด็กสู่บทบาทของผู้ใหญ่ที่จะต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนช่วงวัยของชีวิตทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางกายของเด็กวัยรุ่นเป็นต้นเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ตามมา เช่น ด้านอารมณ์ ลักษณะสัมพันธภาพกับผู้อื่น สมรรถภาพทางสมอง ค่านิยมในแง่ต่าง ๆ เช่น อารมณ์ สังคม จิตใจ ความใฝ่ฝันปรารถนา ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ



ในลักษณะนี้ล้วนเป็นรากฐานความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะเพื่อน ลักษณะ  
 คู่ครองในวัยผู้ใหญ่

เพ็ญภา กุลนภาดล (2562) ให้ความหมายของวัยรุ่นมาจากคำศัพท์ภาษาละตินว่า  
 “Adolescence” หมายถึง การเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ โดยมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์  
 สังคม และสติปัญญา ไปพร้อมกัน โดยเป็นบุคคลที่มีอายุระหว่าง 12-25 ปี

จากการให้ความหมายของวัยรุ่นของนักวิชาการหลายท่าน สรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง  
 วัยที่มีอายุตั้งแต่ 11-19 ปี เป็นวัยที่กำลังมีการพัฒนาจากเด็ก ไปสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นช่วงที่มี  
 การเปลี่ยนแปลงและปรับตัวอย่างมากทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การเรียน  
 การประกอบอาชีพ และการค้นหาอุดมคติในชีวิต เพื่อเตรียมเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

## 2. การแบ่งช่วงของวัยรุ่น

ปัจจุบันช่วงเวลาการเป็นวัยรุ่นขึ้นอยู่กับโครงสร้างของสังคมแต่ละสังคมด้วย ช่วงอายุ  
 ของวัยรุ่นจึงขยายออกจาก 12-18 ปี ออกไปเป็น 12-25 ปี โดยมีเหตุผลจากการที่วัยรุ่นต้องอยู่ใน  
 สถานับการเรียนนานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่หมายถึงการมีครอบครัวหรือความสามารถพึ่งตนเอง  
 ด้านเศรษฐกิจได้ยืดเวลาออกไป ช่วงความเป็นวัยรุ่นอาจแบ่งได้เป็น 3 ระยะ ได้แก่ (ศรีเรือน  
 แก้วกั้งวาล, 2553)

1. ระยะวัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) ช่วงอายุ 13-15 ปี เป็นระยะเริ่มเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น  
 มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย มีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็กอยู่มาก มักสนใจตนเอง  
 ทั้งรูปร่างหน้าตา การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น ตลอดจนความสนใจที่มีต่อเพศตรงข้ามด้วย

2. ระยะวัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) ช่วงอายุ 15-18 ปี เป็นระยะที่  
 ผ่านการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้บ้างแล้ว วัยรุ่นช่วงนี้มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่าง  
 ความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ มีความสนใจแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน ต้องการเป็นตัวของตัวเอง  
 มีทัศนคติและค่านิยมของตนเอง เริ่มมีการวางแผนอนาคต ชอบความเป็นอิสระ วัยรุ่นช่วงนี้จะมี  
 ความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามอย่างเห็นได้ชัด

3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) ช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นช่วงสุดท้าย  
 ก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นผู้ใหญ่ เริ่มมีการวางรูปแบบเฉพาะของตนเอง  
 ฝึกความชำนาญในอาชีพที่ตนสนใจอยากทำ รู้จักตนเอง ตลอดจนบทบาทตนเองมากขึ้น  
 สร้างจุดมุ่งหมายในชีวิต พัฒนาการเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ และมีการพัฒนาด้านจิตใจ  
 มากกว่าร่างกาย โดยเฉพาะด้านความรู้สึกรู้จักคิดและปรัชญาชีวิตต่าง ๆ

Santrock (2007) ได้แบ่งระยะวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย โดยวัยรุ่นตอนต้นจะเริ่มช่วงเข้าเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงตอนปลาย ในส่วนวัยรุ่นตอนปลายจะเป็นช่วงต่อจากวัยรุ่นตอนต้นจนถึง 25 ปี

Feldman (2009) ได้แบ่งระยะของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น (10-13 ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (14-17 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (18-20 ปี)

จากการกล่าวถึงช่วงระยะวัยรุ่นโดยนักวิชาการหลายท่าน พบว่า การแบ่งระยะของวัยรุ่นมีความเหลื่อมล้ำกันค่อนข้างมาก ความแตกต่างของเพศหญิงและชายมีการเข้าสู่ระยะของวัยรุ่นแตกต่างกัน จำเป็นต้องอาศัยเกณฑ์การแบ่งระยะทั้งในด้านพัฒนาการร่างกาย สติปัญญา บุคลิกภาพ และสังคม อิทธิพลของพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ประกอบกัน ซึ่งผู้วิจัยสรุปภาพรวมว่า ช่วงระยะของวัยรุ่นแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (13-15 ปี) โดยเพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชาย มีการเปลี่ยนแปลงร่างกายที่เด่นชัดและรวดเร็ว คือ กล้ามเนื้อขยาย ส่วนสูง น้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เพศหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน ส่วนเพศชายจะสังเกตได้จากการหลั่งอสุจิในครั้งแรก

2. วัยรุ่นตอนกลาง (17-19 ปี) เป็นช่วงที่ร่างกายจะเติบโตอย่างช้า ๆ แต่มีความก้าวทันระหว่างความเป็นเด็ก-ผู้ใหญ่

3. วัยรุ่นตอนปลาย (19-21 ปี) กระบวนการพฤติกรรมค่อนข้างเป็นไปทางผู้ใหญ่ การเติบโตร่างกายเริ่มคงที่

### พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ นักจิตวิทยาพัฒนาการได้แบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น (อายุประมาณ 11-14 ปี) เป็นระยะเริ่มแรกจากการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่วัยรุ่น วัยรุ่นตอนกลาง (อายุประมาณ 15-18 ปี) ระยะนี้บางครั้งถูกเรียกว่า วัยหนุ่มสาว ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่จึงเป็นด้านจิตใจที่เกิดจากการพัฒนาทางร่างกาย วัยรุ่นตอนปลาย (อายุประมาณ 18-21 ปี) วัยรุ่นจะมีสภาพร่างกาย อารมณ์ สังคม การรู้คิด และจริยธรรม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical development) การเข้าสู่วัยแรกรุ่นนั้นมาจากภาษาละตินที่มีชื่อว่า Puberta ซึ่งแปลว่า การเติบโตเป็นหนุ่มสาว การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นนั้นจะค่อนข้างมองเห็นได้ชัดเจน เช่น การขยายของหน้าอกและสะโพก การมีหนวดเคราหรือเสียงแตกหนุ่มในเด็กชาย รวมถึงส่วนสูงและน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น เมื่อพบเห็นจึงสามารถทราบโดยนัยว่าเด็กคนนั้นแตกเนื้อหนุ่มหรือแตกเนื้อสาวแล้ว ในส่วนการเปลี่ยนแปลงอวัยวะภายในร่างกายที่เด่นชัด คือ ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ เพศชายจะเริ่มมีการหลั่งอสุจิ ส่วนเพศหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน

ซึ่งเป็นผลจากการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อที่กระตุ้นการผลิตฮอร์โมนเพศเพิ่มสูงขึ้น วัยรุ่นตอนต้น จะมีการเจริญเติบโตรวดเร็วและเห็นได้ชัดกว่าวัยรุ่นระยะอื่น ซึ่งการเติบโตนี้จะชะลอลงในวัยรุ่นตอนกลาง และคงที่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ทั้งนี้เนื่องจากปริมาณฮอร์โมนในวัยแรก (Puberty) จะขึ้นสูงสุด (Santrock, 2011) หากกล่าวถึงระบบในร่างกายอื่น เช่น ระบบประสาทจะมีประสิทธิภาพในการส่งผ่านของเซลล์ประสาทที่เร็วขึ้น ทำให้วัยรุ่นสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ไว แยกประสาทสัมผัสได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะการทำหน้าที่ในการคิดวิเคราะห์ของสมองส่วนหน้า การเรียนรู้ ความจำ การให้เหตุผลจะพัฒนาขึ้นกว่าวัยเด็กมาก (Huttenlocher & Dabholkar, 1997 cited in Santrock, 2011) ระบบกล้ามเนื้อพบว่ามีการเจริญเติบโตที่เร็ว กล้ามเนื้อขยายและมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น

2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional development) พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น ประกอบด้วยหลายปัจจัยทั้งภายในและภายนอก ปัจจัยภายในนั้น อิทธิพลส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการที่ร่างกายมีการผลิตปริมาณฮอร์โมนที่สูงขึ้น โดยเฉพาะฮอร์โมนเพศสามารถส่งผลให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ที่หลากหลายได้ เช่น อารมณ์ซึมเศร้า หรือความรู้สึกที่ไม่เป็นมิตรได้ แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า การมีฮอร์โมนที่สูง เช่น ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน จะทำให้เกิดพฤติกรรมต่อต้านสังคมเสมอไป การผลิตฮอร์โมนที่สูงขึ้นทุกชนิดส่งผลต่ออารมณ์เพศชายหญิงแตกต่างกัน วัยรุ่นชายอาจแสดงอาการโกรธ รำคาญ เมื่อระดับฮอร์โมนสูง แต่วัยรุ่นหญิงอาจมีแสดงอารมณ์โกรธและซึมเศร้าได้ (Buchanan, Eccles, & Becker, 1992; Rowe et al., 2004 cited in Feldman, 2008) สังเกตได้จากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ง่าย มีความสับสน อ่อนไหว ความเข้มข้นของอารมณ์อยู่ในระดับสูงแต่ไม่มั่นคง บางครั้งมีความโอบอ้อมอารี เห็นใจผู้อื่น บางครั้งกลับเห็นแก่ตัวแบบเด็ก ๆ ไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น โดยปกติเด็กแต่ละคนจะเริ่มแสดงบุคลิกทางอารมณ์ของตนเองให้ผู้อื่นเห็นมาก่อน แต่จะเริ่มแสดงออกอย่างเด่นชัดในวัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นมีอารมณ์ทุกชนิด เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แตกต่างกันที่ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการปรับตัว ในความเป็นจริงระดับฮอร์โมนในวัยรุ่นจะสูงคงที่ตลอดในวัยรุ่นทุกระยะ แต่เหตุผลที่ทำให้อารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นนั้น หุนหันพลันแล่นมากกว่า เพราะวัยรุ่นตอนต้นตั้งรับการเปลี่ยนแปลงไม่ทัน ไม่ทราบวิธีการจัดการและการปรับตัว แต่เมื่อวัยรุ่นเข้าสู่ระยะวัยรุ่นตอนกลางและระยะวัยรุ่นตอนปลาย วัยรุ่นจะมีการปรับตัวและเรียนรู้ความเหมาะสมในการจัดการจากประสบการณ์ตนเอง จึงสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าวัยรุ่นตอนต้น ในส่วนปัจจัยภายนอกนั้น ส่วนใหญ่เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของวัยรุ่น เช่น เรื่องเพื่อนต่างเพศ สิ่งแวดล้อมที่ใหม่ ปัญหาด้านการเรียนที่ยากขึ้น ตามไม่ทัน ปัญหาที่ขัดขวางความต้องการของตนเอง เช่น กฎระเบียบในบ้าน ในโรงเรียน ฐานะทางบ้านที่ขัดสน ปัญหาในครอบครัว เป็นต้น

รูปแบบการเปลี่ยนอารมณ์ของวัยรุ่นลักษณะนี้จึงเกิดความขัดแย้งในตนเองและกับผู้ใหญ่ อยู่เสมอ จึงพบเห็นโดยทั่วไปว่าวัยรุ่นจะสนิทและเกาะกลุ่มกับเพื่อนได้ดี เพราะเข้าใจกันและยอมรับกันได้มากกว่าผู้ปกครองหรือผู้เกี่ยวข้อง ในการดูแลควรเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้ระบาย อธิบาย และแสดงความคิดเห็นของเขา ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นได้เข้าใจอารมณ์ตนเอง แสดงออก ทางอารมณ์ต่อผู้อื่นได้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ลดการหลีกเลี่ยงไปกับกลุ่มเพื่อนที่มีความสัมพันธ์ นำพากันและกันไปในทางที่อันตรายเพราะวุฒิภาวะไม่เพียงพอ

3. พัฒนาการทางด้านสังคม (Social development) เด็กให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัย มากกว่าในระยะวัยเด็กตอนกลาง เด็กจับกลุ่มกันได้นาน แน่นแฟ้นและผูกพันกับเพื่อนในกลุ่ม มากขึ้น กลุ่มของเด็กไม่มีเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่มีเพื่อนต่างเพศเข้ามาสมทบด้วย เด็กที่สามารถเข้ากลุ่มได้และมีกลุ่มในระยะวัยเด็กตอนกลางจะเข้ากับกลุ่มและมีชีวิตทางสังคม ที่สนุกสนานได้ดีกว่าเด็กที่ไม่มีพัฒนาการดังกล่าว ในช่วงวัยที่ผ่านมาเด็กเริ่มลดความเอาใจใส่กับ บุคคลต่างวัยไม่ว่าเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กกว่า ระยะนี้จึงเริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง (Gang age) การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วและมากมายเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่ม เพราะสามารถ ร่วมสุข สนองความต้องการทางสังคมด้านต่าง ๆ ซึ่งเด็กต้องการมากในระยะนี้ เช่น การเป็นบุคคล สำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน ฯลฯ เมื่อเด็กรวมกลุ่ม เด็กจะสร้าง กฎหมาย ระเบียบ ภาษา ประเพณีปฏิบัติตาม มิฉะนั้นแล้วอาจหมดสภาพการเป็นสมาชิกและต้องหา กลุ่มใหม่ต่อไปอีก

4. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา (Intellectual development) มุสตี ตั้งจิตนุกูล (2544) กล่าวถึงพัฒนาการด้านนี้ของวัยรุ่นว่าอยู่ในขั้นที่สามารถคิดอย่างมีเหตุผลกับปัญหาทุกชนิด มีการพัฒนาความรู้ความเข้าใจถึงระดับสูงสุด เริ่มมีความคิดอย่างผู้ใหญ่ คือ สามารถคิดในสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ (Formal operation) คือ คิดในสิ่งที่ไม่สามารถเห็นหรือแตะต้องได้ สามารถแก้ปัญหา โดยการใช้อารมณ์อย่างมีระบบ สามารถแก้ปัญหาคำพูดที่ยกย้ออื่นได้ดี (Verbal problem) ลักษณะของสติปัญญาของวัยรุ่นจะเป็นดังนี้คือ อยากรู้อยากเห็น ชอบเรียนรู้ ชอบใช้ทักษะ ชอบคิดอย่างมีเหตุผล สร้างทัศนคติที่ดี เริ่มคิดถึงอาชีพ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยมีความรู้ ความคิด สามารถใช้ภาษาและสัญลักษณ์ได้อย่างถูกต้องและกว้างขวาง ซึ่งเห็นได้ว่า พัฒนาการ ทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่นจะเกี่ยวข้องกับสมาธิ (Concentration) ความจำ (Memory) และ จินตนาการ (Imagination)

สรุปได้ว่า พัฒนาการของวัยรุ่นแบ่งออกเป็นพัฒนาการทางด้านร่างกาย ซึ่งเมื่ออย่างเข้าสู่ วัยรุ่นจะเริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างชัดเจนและรวดเร็ว พัฒนาการทางด้านอารมณ์ วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง เต็มไปด้วยความเชื่อมั่น การแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เป็นไป

อย่างตรงไปตรงมา นอกจากนั้นอารมณ์ต่าง ๆ ยังเกิดขึ้นได้ง่ายและเปลี่ยนแปลงได้ง่ายเช่นกัน พัฒนาการทางด้านสังคม เป็นระยะที่เริ่มต้นชีวิตอย่างแท้จริง ทั้งนี้ เด็กกลุ่มนี้จะชอบรวมกลุ่ม เพราะมองว่าสามารถร่วมทุกข์ร่วมสุข แก่ใจและเข้าใจปัญหาของกันและกันได้ดีกว่าคนต่างวัย รวมถึงการมีพัฒนาการทางสังคมระหว่างเพศด้วย และพัฒนาการทางสติปัญญาจะเป็นช่วงที่เด็ก มีความเจริญเติบโตทางด้านสมองถึงขีดสุด สามารถเรียนรู้ในเรื่องที่ยากและซับซ้อนได้เป็นอย่างดี ซึ่งถ้าหากได้รับการศึกษาอบรมมาอย่างเป็นขั้นตอน เด็กจะแสดงความปราดเปรื่องให้เห็น อย่างชัดเจน

### องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่นอาจมีลักษณะบางอย่างคล้ายกัน เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ แต่ในขณะเดียวกันสภาพแวดล้อมก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีความแตกต่างกัน ด้วยเหตุผลนี้ Steinberg (1996) จึงเสนอให้ศึกษาบริบทแวดล้อมที่สำคัญ 4 ประการ ที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น อันได้แก่

#### 1. วัยรุ่นกับครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการของมนุษย์มากที่สุดนับตั้งแต่เด็กจนโต ครอบครัวจะเป็นเสมือนเบ้าหลอมให้คนมีพื้นฐานที่ดีหรือไม่ดีต่างกันไป จากการศึกษา ปัญหาสังคมจะพบว่า ปัญหาของวัยรุ่นส่วนใหญ่ล้วนมีสาเหตุเบื้องต้นมาจากปัญหาภายในครอบครัวทั้งสิ้น ดังนั้น ในการแก้ปัญหาวัยรุ่น หนทางหนึ่งที่สามารถเป็นไปได้คือ การเริ่มแก้ปัญหของครอบครัวก่อน และเมื่อครอบครัวมีปัญหาบ่อยลง ปัญหาของวัยรุ่นก็จะลดน้อยลงตามไปด้วย ในปัจจุบันครอบครัวในสังคมไทยมีแนวโน้มที่จะมีขนาดลดลง จากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวหรือเป็นครอบครัวที่ขาดพ่อหรือแม่ เนื่องมาจากปัญหาการหย่าร้างที่เพิ่มมากขึ้น โดยผลกระทบของการหย่าร้างจะปรากฏในพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น (พรพิมล เขียวนาคินทร์, 2539) เช่น วัยรุ่นที่เติบโตขึ้นภายในครอบครัวที่ความสัมพันธ์ไม่ดี มีแนวโน้มที่จะไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวใหม่ของตน เนื่องจากขาดต้นแบบของครอบครัวที่อบอุ่น ครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น พ่อแม่ขาดการดูแลเอาใจใส่และขาดความรับผิดชอบจะสร้างปัญหาให้แก่ลูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับลูกที่อยู่ในวัยรุ่น ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดปัญหาสังคมที่มีพื้นฐานมาจากปัญหาครอบครัว พ่อแม่จึงควรวางตัวเป็นเพื่อนที่ดีของลูก หลีกเลี่ยงการโต้เถียงกันต่อหน้าลูก อบรมสั่งสอนลูกโดยมีความเมตตาเป็นพื้นฐาน เมื่อลูกย่างเข้าสู่วัยรุ่น ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ และลูกจะเริ่มห่างเหินขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากวัยรุ่นต้องการเป็นอิสระ พ่อแม่ควรหาโอกาสพูดคุยกับลูกในเรื่องต่าง ๆ เช่น การวางตัวในสังคม การเคารพในสิทธิของผู้อื่น การคบเพื่อน และการรู้จักคุณค่าของเงิน หรืออบรมสั่งสอนโดยยึดหลักของเหตุผล และใช้การแนะนำแทนการออกคำสั่ง

## 2. วัยรุ่นกับโรงเรียน

นอกเหนือจากสถาบันครอบครัวแล้ว โรงเรียนเป็นอีกสถาบันหนึ่งที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการหรือการเจริญเติบโตของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก วัยรุ่นจะใช้เวลากว่าหนึ่งในสามของวัน อยู่ในโรงเรียนหรือสถานศึกษา สังคมในโรงเรียนถือเป็นสังคมภายนอกบ้านที่เป็นประสบการณ์ครั้งแรกของเด็ก (พรพิมล เจียมนาคินทร์, 2539) เป็นสถานที่ที่เด็กมีโอกาสได้พบเพื่อนรุ่นเดียวกัน ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทั้งที่เป็นวิชาความรู้และเป็นประสบการณ์ชีวิต เด็กจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น การทำงานเป็นหมู่คณะ ความรับผิดชอบงานต่าง ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ความมีน้ำใจ เรียนรู้บทบาทการเป็นผู้ให้และผู้รับ รู้จักสิทธิและหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น และยังได้เรียนรู้ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ โดยสิ่งต่าง ๆ ที่เด็กเรียนรู้ในโรงเรียนจะช่วยให้เด็กพัฒนาไปสู่การมีวุฒิภาวะทางสังคมเมื่อเป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นรากฐานของการใช้ชีวิตในสังคมเมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ภายในโรงเรียน บุคคลที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมากคือครู หน้าที่ของครูโดยทั่วไปคือ การถ่ายทอดวิชาความรู้ให้แก่ลูกศิษย์ พร้อมทั้งสั่งสอนให้เป็นพลเมืองที่ดี มีความรับผิดชอบต่อสังคม ครูเป็นบุคคลที่จะสร้างให้เด็กมีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ จากการศึกษาของพรพิมล เจียมนาคินทร์ (2539) พบว่า เด็กวัยรุ่นคืออนาคตของชาติที่ต้องการเวลาในการเอาใจใส่ดูแลจากครูเป็นพิเศษมากกว่าในวัยอื่น ๆ เด็กจะมีความเชื่อถือและไว้วางใจต่อครูมาก แต่ในบางครั้งปัญหาที่เกิดขึ้นภายในห้องเรียน เช่น เด็กหนีเรียน หรือไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบ อาจมีสาเหตุมาจากตัวเด็กหรือตัวครู โดยสมพร สุทัศนีย์ (2531 อ้างถึงใน พรพิมล เจียมนาคินทร์, 2539) ได้รวบรวมปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากตัวครูไว้ เช่น ครูสอนไม่ดี ครูไม่มีความยุติธรรม ครูไม่สนใจและไม่ให้ความสำคัญกับเด็ก และครูเจ้าอารมณ์ เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมเป็นปัญหาได้ ดังนั้น ครูที่สอนเด็กวัยรุ่นจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในจิตวิทยาวัยรุ่น จึงจะสามารถควบคุมพฤติกรรมของเด็กได้ นอกเหนือจากความสามารถในการสอน คุณสมบัติที่สำคัญประการหนึ่งของครูคือ การมีอารมณ์ขัน เพราะจะช่วยระบายความเครียดและสร้างบรรยากาศการเรียนให้เกิดความสนุกสนาน ทำให้เด็กอยากเรียนมากขึ้น ดังมีคำกล่าวที่ว่า “ครูที่ดีที่สุด คือครูที่หัวเราะสนุกสนานไปกับเด็ก ส่วนครูที่เลวที่สุด คือครูที่หัวเราะเยาะเด็ก”

## 3. วัยรุ่นกับกลุ่มเพื่อน

วัยรุ่นกับกลุ่มเพื่อนถือเป็นสิ่งที่คู่กัน การคบเพื่อนมีความสำคัญมากสำหรับวัยรุ่น กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก วัยรุ่นมักจะเลือกเพื่อนที่มีรสนิยมตรงกัน มีทัศนคติคล้ายคลึงกัน และมีขนาดของร่างกายเท่า ๆ กัน โดยเด็กชายจะรวมกลุ่มกับเด็กชายด้วยกันก่อน ในทำนองเดียวกัน เด็กหญิงก็จะรวมกลุ่มและมีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน (Steinberg, 1996) จากนั้นเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นเด็กจะเริ่มมีความรู้สึกรักอยากคบเพื่อนต่างเพศบ้าง

ลักษณะการคบเพื่อนของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงไปเมื่อวัยรุ่นเติบโตขึ้น ซึ่ง Grimder (1996 อ้างถึงใน พรพิมล เกียรติภินทร, 2539) ได้แบ่งขั้นตอนการพัฒนาการเป็นกลุ่มของวัยรุ่นไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 การพัฒนาการของกลุ่มวัยรุ่นชาย-หญิง เป็นแบบอิสระต่อกัน

ขั้นที่ 2 มีการรวมกลุ่มอย่างมีโครงสร้าง โดยมีการแยกเพศของกลุ่มชายและกลุ่มหญิง

แม้ว่าจะรวมอยู่ในกลุ่มเดียวกัน

ขั้นที่ 3 การปฏิสัมพันธ์ของวัยรุ่นชายหญิงมีลักษณะเป็นกลุ่มย่อยหลายกลุ่ม และแต่ละกลุ่มยังมีความสัมพันธ์ต่อกัน หมายถึง มีลักษณะของการจับคู่ แต่ยังคงอยู่ในกลุ่ม

ขั้นที่ 4 เริ่มแบ่งแยกจากคู่ที่อยู่ในกลุ่มมาเป็นคู่เดียว

การเข้ากลุ่มของวัยรุ่นนั้น เกิดจากวัยรุ่นมีความกังวลใจในการเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง ทำให้เกิดความไม่มั่นใจ จึงต้องการการยอมรับจากสังคมและกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นต้องการให้เพื่อนยอมรับตนเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม โดยอาจทำกิจกรรมร่วมกัน แต่งกายแบบเดียวกัน พูดจาโดยใช้ภาษาระดับเดียวกัน การเข้ากลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสังคมกว้างขวางขึ้น และยังช่วยให้เข้าใจชีวิตมากขึ้นเมื่อได้เห็นปัญหาของผู้อื่น ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็มีความเกี่ยวข้องกับ การคบเพื่อนของวัยรุ่น ในครอบครัวที่ไม่อบอุ่น วัยรุ่นจำเป็นต้องรวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่อหาเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ อาศัยความเข้าใจและความอบอุ่นจากเพื่อนมาเป็นสิ่งทดแทนความรักจากครอบครัว โดยวัยรุ่นจะยอมทำตามเพื่อนทุกอย่าง ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ากังวล หากกลุ่มเพื่อนมีพฤติกรรม เกร สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ก็อาจทำให้หลงทำในสิ่งที่ผิดและสูญเสียอนาคตได้

#### 4. วัยรุ่นกับกิจกรรม

ตามธรรมชาติของวัยรุ่นนั้น วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลองสิ่งใหม่ ๆ ที่ตนสนใจ ทั้งในเรื่องหลักการและแนวคิดต่าง ๆ เรื่องที่ทำท่าย รวมถึงเรื่องเร้นลับ นอกจากนี้ วัยรุ่นยังมีความพยายามที่จะปรับปรุงตนเอง แก้ไขข้อบกพร่องของตน และมีความมุ่งมั่นในงานที่รับผิดชอบ วัยรุ่นจึงมักใช้เวลาว่างในการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น ทางเลือกของวัยรุ่นในการใช้เวลาว่างอาจเป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์ หรือเกิดโทษต่อตัววัยรุ่นเอง หรือต่อสังคม พรพิมล เกียรติภินทร (2539) กล่าวว่า กิจกรรมบันเทิงที่วัยรุ่นเลือกปฏิบัติ นั้น เกิดขึ้นจากเหตุผลเพียงข้อเดียว นั่นคือ เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลายความตึงเครียด และความกดดันที่เกิดขึ้นในโรงเรียน หรือจากงานที่ได้รับมอบหมายจากที่บ้าน กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่วัยรุ่นสนใจมักจะเกี่ยวข้องกับความถนัดของตัววัยรุ่นเอง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้มีประโยชน์ต่อพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของวัยรุ่น อันได้แก่ ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การทำงานพิเศษหรือการทำกิจกรรมนันทนาการของวัยรุ่นอาจเกิดผลกระทบต่อการเรียน หรือเกิดผลเสียต่อตัวของวัยรุ่นเองได้

หากวัยรุ่นไม่รู้จักรจัดการจัดสรรเวลาที่เหมาะสม หรือมีการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด สิ่งผิดกฎหมาย หรือคบเพื่อนที่ไม่ดี ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาสังคมต่าง ๆ ตามมา ดังปรากฏเป็นข่าวบ่อยครั้ง

สรุปได้ว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน และกิจกรรม ซึ่งสภาพแวดล้อมดังกล่าวมีส่วนสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีความแตกต่างกันในเรื่องของ พัฒนาการทั้ง 4 ด้านของวัยรุ่น อันได้แก่ ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์ปกติ (Norms)

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์ปกติ ดังนี้

#### ความหมายของเกณฑ์ปกติ

บุญชม ศรีสะอาด (2553) กล่าวว่า เกณฑ์ปกติ หรือปกติวิสัย หรือกลุ่มเกณฑ์ปกติ มักใช้ในการวัดผลทางการศึกษา เกณฑ์ปกติเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับตัดสินคุณภาพของผลงาน ผลการกระทำ หรือการปฏิบัติของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง บางครั้งใช้แทนความหมายว่า ค่าเฉลี่ยสำหรับกลุ่มเฉพาะ บางกลุ่ม เป็นส่วนสำคัญที่ต้องใช้ในการประเมินผล ในการประเมินสิ่งใดถ้ามีเกณฑ์กำหนดไว้ อย่างชัดเจนเหมาะสมจะทำให้ประเมินได้ง่าย มีประสิทธิภาพ และยังใช้เป็นแนวทางสำหรับดำเนิน กิจกรรมต่าง ๆ ให้บรรลุผลในระดับที่พึงปรารถนาในความหมายของเกณฑ์ปกตินั้น

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2553) กล่าวว่า เกณฑ์ปกติ หมายถึง ข้อเท็จจริงทางสถิติที่บรรยายการแจกแจงของคะแนนจากประชากรที่นิยามไว้อย่างดีแล้ว และเป็นคะแนนที่จะบอกระดับความสามารถของผู้สอบว่าอยู่ระดับใดของกลุ่มประชากร

สมนึก ภัททิยธนี (2560) กล่าวว่า เกณฑ์ปกติ เป็นส่วนประกอบสำคัญของแบบทดสอบมาตรฐาน ใช้สำหรับตีความหมายของคะแนนที่ได้จากการใช้แบบทดสอบมาตรฐาน ทำให้ทราบระดับความสามารถของผู้ถูกทดสอบแต่ละคนได้ทันที โดยไม่ต้องเปรียบเทียบกับคะแนนของคนอื่น ๆ ที่สอบพร้อมกัน เพราะการตีความหมายของคะแนนจะใช้อ้างอิงจากเกณฑ์ปกติที่สร้างไว้แล้ว

สรุปว่า เกณฑ์ปกติ หมายถึง ข้อเท็จจริงทางสถิติที่บรรยายการแจกแจงของคะแนนจากประชากรที่นิยามไว้อย่างดีแล้ว บอกระดับความสามารถของผู้ทำแบบทดสอบว่าอยู่ในระดับใดของกลุ่มประชากร เกณฑ์ปกติเป็นส่วนประกอบสำคัญของแบบทดสอบมาตรฐาน เนื่องจากทำให้การตีความหมายของคะแนนมีความชัดเจนเป็นมาตรฐานเดียวกัน

#### ชนิดของเกณฑ์ปกติ

เกณฑ์ปกติแบ่งได้ตามลักษณะของประชากรและตามลักษณะของการใช้สถิติเปรียบเทียบ ดังนี้ (สมนึก ภัททิยธนี, 2560)



## 1. เกณฑ์ปกติตามลักษณะของประชากร

1.1 เกณฑ์ปกติระดับชาติ (National norms) การสร้างเกณฑ์ปกติระดับชาตินั้น ใช้ประชากรที่นิยามไว้มากมายทั่วประเทศ เช่น หาเกณฑ์ปกติของวิชาเลขคณิตระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 ระดับชาติ ก็ต้องสอบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั่วประเทศ หรือ สุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมทั่วประเทศ จำนวนนักเรียนที่จะต้องสอบจึงมีมากมาย เพื่อให้รู้ว่า สร้างเมื่อปี พ.ศ. ใด ก็ต้องกำหนดวัน เดือน ปี การสร้างไว้ด้วย เพื่อคนใช้เกณฑ์ปกติจะ ได้รู้ว่า ทันสมัยหรือไม่

1.2 เกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่น (Local norms) เป็นการสร้างเกณฑ์ปกติระดับเล็กลงมา เช่น ระดับจังหวัดหรือระดับอำเภอ การสร้างเกณฑ์ปกติระดับนี้ค่าใช้จ่ายจะน้อยลง และเป็นประโยชน์ ในการเปรียบเทียบคะแนนของผู้สอบกับคนทั้งจังหวัดหรืออำเภอ ในการจัดการศึกษาบางครั้ง จังหวัดแต่ละจังหวัดอาจเน้นเนื้อหาวิชาบางวิชาไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะทางด้านวิชาชีพ บางจังหวัด เน้นเกษตร บางจังหวัดเน้นอุตสาหกรรม บางจังหวัดเน้นการทำประมง เป็นต้น วิชาที่มีการเน้น แตกต่างกัน การสร้างเกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่นจะมีประโยชน์มาก แต่วิชาพื้นฐานอื่น ๆ ก็สามารถ หาเกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่น ได้เหมือนกัน เพื่อประโยชน์ในการเปรียบเทียบความสามารถในวิชาการ ของนักเรียนคนหนึ่งกับคนทั้งจังหวัดหรืออำเภอว่าเด็กคนหนึ่งสอบแล้วจะอยู่ในระดับใด เก่งหรือ อ่อนกว่าคนอื่นเพียงใด เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขได้

1.3 เกณฑ์ปกติของโรงเรียน (School norms) โรงเรียนบางแห่งมีขนาดใหญ่ นักเรียน แต่ละชั้นมีจำนวนมาก เวลาสร้างข้อสอบแต่ละวิชาแต่ละระดับชั้น ได้มาตรฐานแล้ว จะสร้างเกณฑ์ ปกติของโรงเรียนตัวเองก็ได้ กรณีเกณฑ์ปกติของโรงเรียนเดี่ยวหรือกลุ่มโรงเรียนในเครือ เรียกว่า เกณฑ์ปกติของโรงเรียน ใช้ประเมินเปรียบเทียบนักเรียนแต่ละคนกับนักเรียนส่วนรวมของโรงเรียน และใช้ประเมินการพัฒนาของโรงเรียนได้ด้วย โดยดูได้จากการศึกษาแต่ละปีว่าเด่นหรือด้อยกว่าปีที่ สร้างเกณฑ์ปกติเอาไว้

สรุปได้ว่า เกณฑ์ปกติแบ่งชนิดได้ตามลักษณะของประชากร แบ่งได้ดังนี้ เกณฑ์ปกติ ระดับชาติ (National norms) เกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่น (Local norms) เกณฑ์ปกติของโรงเรียน (School norms) ซึ่งเกณฑ์ปกติที่ผู้วิจัยเลือก คือ เกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่น (Local norms) เพราะมีความเหมาะสมและตรงกับงานวิจัยมากที่สุด

## 2. เกณฑ์ปกติตามลักษณะของการใช้สถิติเปรียบเทียบ

2.1 เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile norms) เกณฑ์แบบนี้สร้างจากคะแนนดิบ ที่มาจากประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่ดี แล้วดำเนินการตามวิธีการสร้างเกณฑ์ปกติ และนำคะแนนมาหาค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ เกณฑ์ปกติแบบนี้เป็นเพียงการจัดอันดับคะแนนเท่านั้น

ไม่สามารถจะนำไปบวกลบกันได้ แต่สามารถเปรียบเทียบและแปลความหมายได้ เช่น เด็กคนหนึ่ง สอบได้ 25 คะแนน ไปเทียบกับเกณฑ์ปกติตรงกับตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 80% เกณฑ์ปกติ เปอร์เซ็นต์ไทล์ใช้ควบคู่กับเกณฑ์ปกติคะแนนมาตรฐานอื่น ๆ อยู่เสมอ เพราะแปลผลได้ง่าย เข้าใจได้ ทุกคน ไม่สลับซับซ้อนมากนัก

2.2 เกณฑ์ปกติคะแนนที (T-score norms) นิยมใช้กันมาก เพราะเป็นคะแนน มาตรฐาน สามารถนำมาบวกลบ และเฉลี่ยได้ มีค่าเหมาะสมในการแปลความหมาย คือ มีค่าตั้งแต่ 0 ถึง 100 มีคะแนนเฉลี่ย 50 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10

2.3 เกณฑ์ปกติสเตโนน (Stanines norms) คะแนนแบบนี้เป็นคะแนนมาตรฐาน ชนิดหนึ่ง แต่มีค่าเพียง 9 ตัว (Standard nine points) ค่าตั้งแต่ 1 ถึง 9 คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่คะแนน 5 มีคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานประมาณ 2 คะแนน วิธีการหามักจะเทียบจากเปอร์เซ็นต์ของความถี่ ที่คะแนนเรียงตามค่าจะสะดวกกว่า

2.4 เกณฑ์ปกติตามอายุ (Age norms) แบบทดสอบมาตรฐานบางอย่างหาเกณฑ์ตาม อายุ เพื่อดูพัฒนาการในเรื่องเดียวกันว่าอายุต่างกันจะมีพัฒนาการอย่างไร โดยมากจะเป็นแบบทดสอบ เขาวัวปัญญาและความถนัด จะหาเกณฑ์ปกติโดยวิธีนี้ ส่วนแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์จะหาเฉพาะ แบบทดสอบที่เป็นวิชาพื้นฐาน เช่น ภาษา และคณิตศาสตร์ โดยเนื้อหาวิชาจะต้องไม่มีผลด้วยภาษา เช่น คำศัพท์สามารถหาได้ตั้งแต่อายุ 5 ปี ถึง 20 ปี ความสามารถในการบวกลบ คูณหาร ก็สามารถหาได้ในช่วงอายุดังกล่าวเหมือนกัน ทั้งนี้เพื่อจะดูว่าคำศัพท์ที่กำหนดไว้จำนวนหนึ่งนั้น ถ้านักเรียน คนหนึ่งอายุ 10 ปี สอบได้จำนวนหนึ่ง ลองไปเทียบกับเกณฑ์ปกติว่าน่าจะเป็นความสามารถคำศัพท์ เท่าอายุเท่าไรแน่ อาจจะทำกับเด็กอายุ 8 ปี 10 ปี หรือ 15 ปี ก็ต้องเปรียบเทียบดูเกณฑ์แบบนี้ วัดผลสัมฤทธิ์ ใช้น้อยมาก แต่จะทำให้เปรียบเทียบก็เป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาได้

2.5 เกณฑ์ปกติตามระดับชั้น (Grade norms) เป็นการหาเกณฑ์ปกติตามระดับชั้น ว่าคะแนนเท่าไรควรอยู่ระดับชั้นไหนจึงเหมาะสม แบบทดสอบที่จะทำเกณฑ์ปกติชนิดนี้ได้ก็ต้อง เป็นเนื้อหาเดียวกัน ดังนั้น การวัดที่มีเนื้อหาต่างกันตามระดับชั้นไม่สามารถที่จะหาเกณฑ์ปกติ แบบนี้ได้ เพราะไม่สามารถจะอธิบายการแปลผลเปรียบเทียบได้ ดังนั้น วิชาที่ทำจึงเป็นวิชาพื้นฐาน ดังกล่าวแล้ว ในการสร้างเกณฑ์ปกติอายุตนเอง เช่น คำศัพท์ คณิตศาสตร์เบื้องต้น แบบทดสอบ ก็ต้องออกความรู้ความสามารถที่กว้าง ๆ คำศัพท์ก็ให้ครอบคลุมตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วศึกษาดูว่าระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จะได้ที่คะแนน ปีที่ 2 จะได้ที่คะแนน ไปเรื่อย ๆ จนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมากแต่ละระดับชั้นก็จะเป็นช่วง คือ การแจกแจงของ คะแนนจะซ้อนทับกันไปเป็นระยะไป แต่เมื่อสร้างเสร็จแล้ว ถ้าเด็กคนหนึ่งมาสอบแบบทดสอบ

ฉบับนี้ได้คะแนน 20 คะแนน และกำลังเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 แต่เทียบแล้วเท่ากับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จะได้นำไปพัฒนาต่อ

สรุปได้ว่า การแบ่งเกณฑ์ปกติตามลักษณะของการใช้สถิติเปรียบเทียบ หลักการทางสถิติในการสร้างเกณฑ์ปกติมี 5 เกณฑ์ ได้แก่ เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไทล์ เกณฑ์ปกติคะแนนที่เกณฑ์ปกติสแตนด์นั เกณฑ์ปกติตามอายุ และเกณฑ์ปกติตามระดับชั้น ผู้วิจัยได้สร้างเกณฑ์ปกติโดยแปลงคะแนนดิบให้อยู่ในรูปเกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไทล์ โดยใช้การคำนวณตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์เทียบกับคะแนนที่ปกติ

### การสร้างเกณฑ์ปกติ

ในการสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ต้องคำนึงถึงหลัก 3 ประการ ดังนี้ (สมนึก ภัททิยธนี, 2560)

1. ความเป็นตัวแทนที่ดี การสุ่มตัวอย่างของประชากรโดยอาศัยความน่าจะเป็นทำได้หลายวิธี เช่น สุ่มแบบธรรมดา สุ่มแบบแบ่งชั้น สุ่มแบบเป็นระบบ หรือสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม ทั้งนี้ต้องเลือกสุ่มตามความเหมาะสมโดยพิจารณาประชากรเป็นสำคัญ ถ้าประชากรมีลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่มีคุณสมบัติอะไรแตกต่างกัน ใช้วิธีการสุ่มแบบธรรมดา (Simple random sampling) แต่ถ้าระหว่างประชากรกับกลุ่มย่อยมีลักษณะแตกต่างกัน เช่น ขนาดของโรงเรียนต่างกัน จะต้องใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) คือ สุ่มมาจากประชากรทุกกลุ่มย่อย ในทางตรงข้าม ถ้าระหว่างประชากรกลุ่มย่อยมีลักษณะเหมือนกัน เช่น นักเรียนแต่ละห้องเรียนซึ่งแบ่งคละระหว่างเด็กเก่ง ปานกลาง และอ่อน การสุ่มแบบนี้มีลักษณะการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling) คือ สุ่มแบบแบ่งกลุ่มจากประชากรกลุ่มย่อย ทั้ง 3 วิธีนี้ ใช้ในการสุ่มเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติมากที่สุด

2. มีความเที่ยงตรง ในที่นี้หมายถึง การนำคะแนนดิบไปเทียบกับเกณฑ์ปกติที่ทำไว้แล้วสามารถแปลความหมายได้ตรงกับความเป็นจริง เช่น นักเรียนคนหนึ่งสอบวิชาคณิตศาสตร์ได้ 20 คะแนน ตรงกับคะแนนที่ (T) 50 แปลว่า มีความสามารถปานกลาง ความเป็นจริงจะเป็นเช่นนั้นจริงหรือไม่ ดังนั้น ความสอดคล้องของคะแนนการสอบกับเกณฑ์ปกติตามความเป็นจริงจึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก

3. มีความทันสมัย เกณฑ์ปกตินั้น ขึ้นอยู่ความสามารถของประชากรกลุ่มนั้น การพัฒนาคนมีอยู่ตลอดเวลา เทคโนโลยี สภาพแวดล้อม อาหารการกิน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คนเก่งหรืออ่อนได้ ดังนั้น เกณฑ์ปกติที่เคยศึกษาไว้นานแล้วหลายปีอาจมีความผิดพลาดจากความเป็นจริง จำเป็นต้องสร้างขึ้นใหม่ให้ทันสมัย โดยทั่วไปแล้วเกณฑ์ปกติควรเปลี่ยนทุก ๆ 5 ปี

### การประยุกต์ใช้คะแนนที่ปกติ (Normalized T-score)

เมื่อแปลงคะแนนดิบเป็นคะแนนที่ปกติแล้ว เราสามารถนำคะแนนที่ปกติของข้อสอบแต่ละฉบับเปรียบเทียบกันได้ และนำคะแนนที่ปกติของข้อสอบแต่ละฉบับมารวมกัน หรือค่าเฉลี่ยได้ สำหรับการประยุกต์ใช้คะแนนที่มีดังนี้

#### 1. ใช้ประเมินผลการเรียน จากคะแนนที่ปกติอาจกำหนดเกณฑ์ ดังนี้

คะแนนที่ปกติ 70 ขึ้นไป เป็น A

60-69 เป็น B

40-59 เป็น C

30-39 เป็น D

ต่ำกว่า 30 เป็น F

2. ใช้ตัดสินผลการสอบคัดเลือก ในการสอบคัดเลือกซึ่งต้องอาศัยคะแนนจากข้อสอบหลายฉบับมาตัดสินรวมกัน ไม่สมควรใช้คะแนนดิบรวมกันแล้วตัดสินผล เพราะคะแนนแต่ละฉบับมีลักษณะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความยาก-ง่ายของข้อสอบแต่ละฉบับ ดังนั้นจึงควรแปลงคะแนนดิบแต่ละฉบับเป็นคะแนนที่ปกติก่อน แล้วจึงนำมารวมกันและตัดสินจากคะแนนที่รวมหรือคะแนนเฉลี่ยต่อไป ซึ่งน่าจะให้ผลที่มีความหมายมากกว่าการใช้คะแนนดิบรวมกัน

3. ใช้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในกรณีที่ต้องการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เช่น การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษา อาจใช้ข้อสอบที่กลุ่มครูภาษาไทยในเขตพื้นที่การศึกษาสร้างขึ้นเอง หรือใช้ข้อสอบมาตรฐานทำการทดสอบนักเรียน สมมติข้อสอบมี 4 ฉบับ (ทักษะการฟัง พูด อ่าน เขียน) เมื่อตรวจได้คะแนนแต่ละฉบับแล้วนำไปแปลงเป็นคะแนนที่ปกติ สามารถใช้ประโยชน์ได้ทั้งการเปรียบเทียบคะแนนที่เฉลี่ยของแต่ละโรงเรียน และการเปรียบเทียบคะแนนที่เฉลี่ยของแต่ละกลุ่มโรงเรียน

โดยในการวิจัยครั้งนี้ใช้เกณฑ์ปกติคะแนนมาตรฐาน (Standard score norms) เป็นเกณฑ์ปกติ โดยแปลงคะแนนดิบเป็นคะแนนที่ (T-normalized) และจัดเป็นเกณฑ์ปกติของชุดความคิดเติบโตสำหรับนักเรียนวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์ปกติ

ผู้วิจัยค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์ปกติ ดังนี้

#### งานวิจัยต่างประเทศ

Wilson (1988) ได้สร้างแบบทดสอบวินิจฉัยตนเองและชุดฝึกทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ วัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อกำหนดคุณลักษณะของนักเรียนในสาขาอาชีพในโรงเรียน

ของรัฐ Kentucky และพัฒนาเครื่องมือคณิตศาสตร์และชุดการฝึกในการช่วยให้นักเรียนเกิดความเชี่ยวชาญทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในวิชาคณิตศาสตร์ โดยได้สร้างข้อสอบขึ้นเพื่อวัดทักษะและนำไปใช้กับนักเรียนโรงเรียนรัฐบาล เครื่องมือจำแนกเป็น 3 แบบ และนำไปทดสอบกับนักเรียนจำนวน 100 คน 20 โรงเรียน เพื่อหาเกณฑ์ปกติและความเที่ยงตรงของข้อสอบ เครื่องมือผลการวิจัยแสดงให้เห็นค่าความสัมพันธ์ในเชิงบวกสูงมาก ค่าความเชื่อมั่น โดยเฉลี่ย .95 จากการใช้แบบทดสอบทั้ง 3 แบบ หาเกณฑ์ปกติไม่มีความแตกต่างระหว่างค่าเลขคณิตของคะแนนดิบของแบบทดสอบทั้ง 3 แบบ พบว่า คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 67 เป็นเกณฑ์ปกติ

Chen, Shen, Scrabis, and Tolley (2002) ได้ศึกษาการสร้างเกณฑ์ปกติดัชนีมวลร่างกายที่แสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพดีสำหรับเด็กและวัยรุ่น จากการศึกษาทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ วัตถุประสงค์การวิจัยคือ สร้างเกณฑ์ปกติดัชนีมวลร่างกายของเด็กนักเรียนในประเทศไต้หวัน โดยการประเมินข้อมูลที่มีอยู่ จากการสำรวจในเรื่องของสมรรถภาพของเด็กนักเรียนในประเทศไต้หวัน โดยการตรวจหาความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลร่างกายกับความสามารถในการปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผลการวิจัยพบว่า ดัชนีมวลร่างกายและความสามารถในการปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งน้ำหนักและมาตรฐานของเด็กและวัยรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี จะมีค่าดัชนีมวลร่างกาย (กิโลกรัม/เมตร<sup>3</sup>) ตั้งแต่ 23.7-25.5 (สำหรับเด็กชาย) และ 22.6-24.6 (สำหรับเด็กหญิง)

#### งานวิจัยในประเทศ

ภาณุภัทร ลิ้มจรรย์ (2551) ได้สร้างชุดเครื่องมือวัดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งประกอบด้วย ความมีวินัย ความซื่อสัตย์ ความประหยัด ความเมตตา กรุณา ความใฝ่รู้ใฝ่เรียน ความกตัญญู กตเวทิตะ ความอดทนอดกลั้น ความภูมิใจในความเป็นไทย และอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ แบบวัดสถานการณ์ และแบบประเมินพฤติกรรม เพื่อตรวจสอบคุณภาพของชุดเครื่องมือวัดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่สร้างขึ้น และเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติวิสัยระดับชาติ (National norms) สำหรับใช้กับชุดเครื่องมือวัดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่สร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า ผลการสร้างคะแนนเกณฑ์ปกติวิสัยระดับชาติ (National norms) ของแบบวัดด้านความมีวินัยมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 15-40 คะแนน ด้านความซื่อสัตย์มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 21-40 คะแนน ด้านความประหยัดมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 17-40 คะแนน ด้านความเมตตา กรุณา มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 15-40 คะแนน ด้านความใฝ่รู้ใฝ่เรียนมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 19-40 คะแนน ด้านความกตัญญู กตเวทิตะที่มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 17-40 คะแนน ด้านความอดทนอดกลั้นมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 18-40 คะแนน ด้านความภูมิใจในความเป็นไทยมีช่วงคะแนน

อยู่ระหว่าง 17-40 คะแนน และด้านอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมีช่วงคะแนน อยู่ระหว่าง 17-40 คะแนน ส่วนคะแนนปกติของแบบวัดด้านความมีวินัย ความซื่อสัตย์ ความประหยัด ความเมตตา กรุณา ความใฝ่รู้ใฝ่เรียน ความกตัญญู กตเวที ความอดทนอดกลั้น ความภูมิใจในความเป็นไทย และอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีช่วงคะแนนปกติที่ อยู่ในช่วงระหว่าง T17-T63, T22-T65, T17-T71, T17-T71, T17-T60, T17-T72, T19-T83, T17-T81 และ T21-T66 ตามลำดับ

พัชรี อุปปะ (2556) ได้สร้างแบบวัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์สำหรับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและหาคุณภาพเกณฑ์ปกติของแบบวัดความสามารถ ในการคิดวิเคราะห์ที่สร้างขึ้นด้วยการวิเคราะห์ความสำคัญ การวิเคราะห์สัมพันธ์ และการวิเคราะห์ หลักการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 สังกัดเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 27 จำนวน 445 คน ผลการวิจัยพบว่า เครื่องมือ ที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง .60-1.00 อำนาจจำแนกรายข้อมีค่า อยู่ระหว่าง .42-.54 ความยากมีค่าอยู่ระหว่าง .21-.80 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .90

สุโรละ บิลตะเย็บ, สธน เสนาสวัสดิ์ และทัศนีย์ ประธาน (2558) ได้ศึกษาการสร้าง แบบทดสอบทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน เอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า แบบทดสอบที่สร้างขึ้นมีค่า ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง .64 ถึง 1.00 ค่าความยากง่ายอยู่ระหว่าง .29 ถึง .79 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .20 ถึง .69 และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ เท่ากับ .90 ค่าเฉลี่ยของแบบทดสอบเท่ากับ 24.48 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบทดสอบ เท่ากับ 12.34 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัดของแบบทดสอบทั้งฉบับเท่ากับ 3.90 และ เกณฑ์ปกติของแบบทดสอบมีช่วงคะแนนที่ปกติอยู่ระหว่าง T12 ถึง T82 นอกจากนี้ได้คู่มือการใช้ แบบทดสอบ และเกณฑ์ปกติสำหรับใช้ในการแปลผลคะแนน

เมษา นวลศรี, กมลวรรณ ดังชนกานนท์ และ โชติกา ภาณีผล (2560) ได้ศึกษาการพัฒนา เกณฑ์ปกติของแบบวัดพหุมิติความเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน จำนวน 1,420 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้เป็นแบบวัดความเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งประกอบด้วย 3 มิติ ได้แก่ มิติด้านความรู้ มิติด้านทักษะ และมิติด้านเจตคติ มีค่าความเที่ยง แบบ EAP ในแต่ละมิติเท่ากับ .954, .901 และ .895 ตามลำดับ และพัฒนาเกณฑ์ปกติด้วยวิธี แปลงคะแนนดิบเป็นเปอร์เซ็นต์ไทล์และคะแนนที่ปกติ ผลการวิจัยพบว่า เกณฑ์ปกติของคะแนน

ความเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มระดับชาติ มีช่วงคะแนนที่ตั้งแต่ T16 ถึง T84 (P.04-P99.96) เมื่อพิจารณาเป็นรายมิติ พบว่า มิติด้านความรู้ (Knowledge) มีช่วงคะแนนที่ตั้งแต่ T16 ถึง T84 (P.04-P99.96) มิติด้านทักษะ (Skill) มีช่วงคะแนนที่ตั้งแต่ T24 ถึง T84 (P.49-P99.96) และมิติด้านเจตคติ (Attitude) มีช่วงคะแนนที่ตั้งแต่ T24 ถึง T84 (P.46-P99.96)

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น 2) พัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด 3) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ผู้วิจัยเสนอวิธีดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

โดยในแต่ละขั้นตอนของงานวิจัย ผู้วิจัยขอเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

#### ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้

##### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดรัฐบาลใน 50 เขต ของกรุงเทพมหานคร จำนวน 35,404 คน ข้อมูล ณ วันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2561 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2561)

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดรัฐบาล เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,000 คน



ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) มีขั้นตอนในการสุ่มดังนี้

ขั้นที่ 1 ดำเนินการสุ่มเขตจำนวน 1 เขต จากทั้งหมด 50 เขต ในกรุงเทพมหานคร โดยใช้การสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster sampling) ได้เขตบางเขน

ขั้นที่ 2 สุ่มโรงเรียนมา 3 โรงเรียนในเขตบางเขน โดยใช้การสุ่มแบบกลุ่ม ได้โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางเขน และโรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ใช้ในการศึกษา

ขั้นที่ 3 สุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมาจากทุกโรงเรียนที่ได้ในขั้นตอนที่ 2 จำนวน 1,000 คน โดยใช้การสุ่มอย่างเป็นระบบ (Systematic random sampling) ซึ่งการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาตัวแปรพหุนาม จำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่พอสมควร โดย Schumacker and Lomax (1996 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 311) เสนอให้ใช้กฎในทางปฏิบัติ (Rule of thumb) ที่นักสถิติวิเคราะห์ตัวแปรพหุใช้กันมาก คือ ใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 10-20 คน ต่อตัวแปรในงานวิจัย 1 ตัวแปร ในขณะที่ Boomsma (1983 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 311) เสนอว่า กลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมควรเป็น 400 คน ในการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นและการสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ครั้งนี้ มีข้อคำถามเป็นตัวแปรสังเกตได้ จำนวน 22 ข้อ ผู้วิจัยต้องใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 440 คน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,000 คน เพื่อให้สามารถหาคุณภาพเครื่องมือได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเพียงพอต่อการวิจัยครั้งนี้ โดยมีรายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสัดส่วนของประชากร โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เขตบางเขน

โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เขตบางเขน	จำนวนประชากร นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์	749	277
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางเขน	1,427	527
โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน	532	196
รวม	2,708	1,000

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในขั้นตอนที่ 1 การศึกษาชุดความคิดเติบโต ได้แก่ แบบวัดชุดความคิดเติบโต โดยมีขั้นตอนการสร้างและการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎีจากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ กรอบแนวความคิดชุดความคิดเติบโตและแบบวัดชุดความคิดเติบโตอื่น ซึ่งปัจจุบันมีแบบวัดชุดความคิดเติบโตหลายรูปแบบ รูปแบบที่นิยม คือ แบบวัดประมาณค่า (Rating scale) และมีบางส่วนที่ใช้รูปแบบสถานการณ์ร่วมด้วย

2. กำหนดกรอบแนวคิดแบบวัดชุดความคิดเติบโตตามนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งแบบวัดชุดความคิดเติบโตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ดำเนินตามกรอบแนวคิดชุดความคิดเติบโต

#### 3. การสร้างแบบวัดชุดความคิดเติบโต

การสร้างแบบวัดชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นเป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า (Rating scales) 5 ระดับ โดยมีขั้นตอนในการสร้างแบบวัดดังนี้

##### 3.1 กำหนดข้อคำถามแบบวัดชุดความคิดเติบโต

##### 3.2 สร้างข้อคำถามของแบบวัดชุดความคิดเติบโต เป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า

(Rating scales) 5 ระดับ ตัวอย่างแบบวัดชุดความคิดเติบโต แสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ตัวอย่างแบบวัดชุดความคิดเติบโต

ข้อที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
0	สติปัญญาเป็นเรื่องที่ฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้					
00	ไม่ว่าฉันจะมีระดับสติปัญญาอยู่ในระดับใด ฉันเชื่อว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้อีกมาก					
000	ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีที่จะทำให้ตัวเองฉลาดขึ้นได้ตลอดเวลา					
0000	ฉันเป็นแบบนี้อยู่แล้ว และไม่มีอะไรจะเปลี่ยนแปลงฉันได้มากนัก					

จากข้อมูลในตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ข้อคำถามที่เป็นเชิงบวก คะแนนตรงกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่น คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง, เห็นด้วย, ไม่แน่ใจ, ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้คะแนน 5, 4, 3, 2, 1 ตามลำดับ

ข้อคำถามที่เป็นเชิงลบ คะแนนตรงกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่น คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง, เห็นด้วย, ไม่แน่ใจ, ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้คะแนน 1, 2, 3, 4, 5 ตามลำดับ

#### ข้อความเชิงบวก

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ระดับคะแนน	5
เห็นด้วย	ระดับคะแนน	4
ไม่แน่ใจ	ระดับคะแนน	3
ไม่เห็นด้วย	ระดับคะแนน	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ระดับคะแนน	1

#### ข้อความเชิงลบ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ระดับคะแนน	1
เห็นด้วย	ระดับคะแนน	2
ไม่แน่ใจ	ระดับคะแนน	3
ไม่เห็นด้วย	ระดับคะแนน	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ระดับคะแนน	5

#### 4. การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

4.1 ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยนำแบบวัด ชุดความคิดเติบโตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 30 ข้อ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาคุณุณีนิพนธ์ เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม ปรับแก้ข้อความ และนำแบบวัดที่ได้ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน (ดังรายชื่อในภาคผนวก ง) แสดงความคิดเห็น พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์ เฉพาะที่กำหนดไว้ แล้วนำมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC) เป็นรายข้อคำถาม ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง .50-1.00 พร้อมปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งได้ข้อคำถามแบบวัด จำนวน 30 ข้อ การพิจารณาความสอดคล้องระหว่างแบบประเมินกับวัตถุประสงค์ของแบบประเมิน แล้วลงความเห็นตามเกณฑ์ ดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่า แบบวัดสามารถใช้ประเมินความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นได้
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่า แบบวัดสามารถใช้ประเมินความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นได้
- 1 หมายถึง แน่ใจว่า แบบวัดไม่สามารถใช้ประเมินความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นได้

4.2 นำแบบวัดชุดความคิดเติบโตที่ผ่านการปรับแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

4.3 นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้ (Tryout) มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยวิธีหาสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โปรดักต์โมเมนต์ (Pearson product-moment) โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์รายข้อ (Item total correlation) หาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมกับคะแนนรายข้อ และคัดเลือกข้อที่ค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .20-1.00 โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .21-.63 จากนั้นนำไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 22 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .85 ซึ่งแสดงว่า แบบวัดมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง

4.4 นำแบบวัดชุดความคิดเติบโตไปใช้วัดชุดความคิดเติบโตในกลุ่มตัวอย่างกับนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,000 คน เพื่อหาเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบวัด โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการกระจายตัวของข้อมูล และความสัมพันธ์ของข้อมูล รายละเอียดดังนี้

การตรวจสอบค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของข้อคำถาม

4.4.1 การตรวจสอบค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของข้อคำถามที่เก็บข้อมูลได้จากการทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง ( $n = 30$ )

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถามที่เก็บข้อมูลได้จากนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ด้วยเทคนิคการหาความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (Corrected item-total correlation) หากข้อใดมีค่าน้อยกว่า .20 ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์ พบว่า ข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ค่าอำนาจจำแนก ( $r < .20$ ) จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 4, 5, 7, 12, 15, 18, 19, 21 รวมข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 22 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .21-.63 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .85 (ภาคผนวก ค)

4.4.2 การตรวจสอบค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของข้อคำถามที่เก็บข้อมูลได้จากกลุ่มตัวอย่างจริง ( $n = 1,000$ )

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถามที่เก็บข้อมูลได้จากกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 1,000 คน ด้วยเทคนิคการหาความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (Corrected item-total correlation) หากข้อใดมีค่าน้อยกว่า .20 ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์ พบว่า ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 22 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .22-.61 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .85 (ภาคผนวก ค)

### การดำเนินการวิจัย

การศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยดังนี้

1. นำแบบวัดชุดความคิดเติบโตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปใช้วัดชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,000 คน
2. นำข้อมูลที่ได้จากการวัดชุดความคิดเติบโตไปตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) แล้วหาเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบวัด โดยนำผลการวัดชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 1,000 คน นำข้อมูลที่ได้มาแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบและแปลความหมาย โดยผู้วิจัยใช้คะแนนที่ปกติ (Normalized T-score) เป็นเกณฑ์ในการแปลความหมาย การวิเคราะห์เกณฑ์ปกติใช้การคำนวณค่าตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) และคะแนนที่ปกติ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป มาคำนวณหาเกณฑ์ปกติ (Norms) 3 ระดับ ได้แก่ ดีมาก ปานกลาง น้อย แล้วเทียบกลับเป็นคะแนนดิบเพื่อนำไปใช้แปลความหมายของผลคะแนน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. นำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัย
2. ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียน ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา เพื่อแนะนำตัวเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย และขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการวิจัย ในรายละเอียดด้านต่าง ๆ
3. สร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งชี้แจงถึงประโยชน์ของข้อมูลจากแบบวัดที่สมบูรณ์ แล้วแจกแบบวัดให้ทำพร้อมกัน
4. นำแบบวัดชุดความคิดเติบโตไปทดลองกับวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือในกระบวนการทดลองใช้เครื่องมือ (Tryout)
5. นำแบบวัดชุดความคิดเติบโตฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปวัดกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,000 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster sampling) จากเขตพื้นที่ในกรุงเทพมหานคร 50 เขต ได้เขตบางเขน โดยผู้วิจัยดำเนินการวัดด้วยตนเองในโรงเรียนที่ได้จากการสุ่ม
6. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล รวบรวมข้อมูลเพื่อหาเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบวัด โดยใช้รูปแบบสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ เพื่อยืนยันเกณฑ์ปกติของแบบวัด

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น วิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์หลักฐานความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) การวิเคราะห์หาเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบวัด และการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด เป็นรายชื่อโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient: r)
2. การวิเคราะห์หลักฐานความเที่ยงตรงของเนื้อหา ความเที่ยงตรงของโครงสร้างเนื้อหา ของรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
3. วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดชุดความคิดเติบโต โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total correlation) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson product moment correlation)
4. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยรวม ของแบบวัดชุดความคิดเติบโต โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ( $\alpha$ -coefficient)
5. วิเคราะห์หาเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบวัดชุดความคิดเติบโต ด้วยการสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบวัดชุดความคิดเติบโตสำหรับนักเรียนวัยรุ่น ด้วยวิธีแปลงคะแนนดิบให้เป็นคะแนนมาตรฐานเปอร์เซ็นต์ไทล์โดยใช้สูตรการแปลงนำคะแนนที่ปกติ (Normalized T-score) และแบ่งค่าชุดความคิดเติบโตออกเป็น 3 ระดับ
6. การหาเกณฑ์ปกติของแบบวัด (Norms) กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้
  - 6.1 บันทึกผลที่ได้จากแบบวัดลงในโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์
  - 6.2 วิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของตัวแปรสังเกตได้ (Observation variable) ที่ทำการศึกษา
  - 6.3 นำผลการตอบแบบวัดจากกลุ่มตัวอย่างมาคำนวณหาเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบวัด โดยนำข้อมูลที่ได้มาแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบ และแปลความหมาย โดยผู้วิจัยใช้คะแนนที่ปกติ (Normalized T-score) เป็นเกณฑ์ในการแปลความหมาย การวิเคราะห์เกณฑ์ปกติใช้การคำนวณค่าตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) และคะแนนที่ปกติ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ด้วยเกณฑ์ดังต่อไปนี้
 

คะแนนที่ปกติต่ำกว่า 43 หมายถึง ชุดคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในระดับต่ำ โดยมีระดับคะแนนที่ 1-3 และมีคะแนนดิบต่ำกว่า 77 เมื่อเทียบกับนักเรียนทั้งหมด

คะแนนที่ปกติระหว่าง 43-57 หมายถึง ชุดความคิดโตของนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีระดับสเดไนนท์ที่ 4-6 และมีคะแนนดิบต่ำระหว่าง 77-89 เมื่อเทียบกับนักเรียนทั้งหมด

คะแนนที่ปกติ 90 ขึ้นไป หมายถึง ชุดความคิดโตของนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในระดับสูง โดยมีระดับสเดไนนท์ที่ 7-9 และมีคะแนนดิบ 90 ขึ้นไป เมื่อเทียบกับนักเรียนทั้งหมด

## ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

ผู้วิจัยดำเนินการการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ดังนี้

### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาผลของ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน เนื่องจากผู้วิจัยสามารถที่จะบริหารจัดการในด้านการจัดกระทำ ป้องกันปัจจัยแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น รวมถึงการให้การปรึกษาต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาผลของ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ได้มาโดย

1. นำคะแนนชุดความคิดโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มาจัดลำดับคะแนน (Ranking) จากน้อยไปหามาก โดยเลือกคะแนนชุดความคิดโตของนักเรียนที่อยู่ในระดับต่ำ และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน

2. สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดโต

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ได้จากการสุ่มเข้ากลุ่ม มีคุณลักษณะดังนี้

- นักเรียนวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี
- มีคะแนนชุดความคิดโตในระดับต่ำ
- มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการเสริมสร้างชุดความคิดโตด้วยโปรแกรม

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

3. ดำเนินการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตโดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

### **ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย**

#### 1. ตัวแปรต้น

##### 1.1 วิธีการ

1.1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

##### 1.2 ระยะเวลา

##### 1.2.1 ก่อนการทดลอง

##### 1.2.2 หลังการทดลอง

##### 1.2.3 ติดตามผลการทดลอง

#### 2. ตัวแปรตาม คือ ชุดความคิดเติบโต

### **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

#### 1. แบบวัดชุดความคิดเติบโต

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

### **การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ผู้วิจัยมีลำดับขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรม ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดความคิดเติบโต และศึกษาแนวคิดทฤษฎี พฤติกรรมทางปัญญา รูปแบบกระบวนการปรึกษากลุ่ม กิจกรรมกลุ่ม การบูรณาการปรึกษา ในรูปแบบต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการพัฒนาชุดความคิดเติบโต

2. ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาเทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาและกิจกรรมกลุ่มที่มีความสอดคล้อง เหมาะสมกับการพัฒนาชุดความคิดเติบโต ตามหลักพื้นฐานแนวคิดของทฤษฎีและ กิจกรรมกลุ่ม มาใช้ในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

3. จัดทำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด โดยกำหนดลักษณะของการปรึกษา ดังนี้



3.1 เป็นโปรแกรมการปรึกษาที่มุ่งนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

3.2 เป็นโปรแกรมการปรึกษาที่ดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการจำนวน 12 ครั้ง และดำเนินการครั้งละ 90 นาที โดยมีรายละเอียดของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด (ดังแสดงในภาคผนวก ก)

3.3 ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) ของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยอาจารย์ที่ปรึกษาคุณุณิพนธ์ และส่งตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญภายนอก จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความถูกต้องของภาษาในการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด รวมทั้งข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข จากนั้นผู้วิจัยนำผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข

3.4 นำการปรึกษากลุ่มที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองกับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2 ครั้ง เพื่อหาข้อบกพร่องในประเด็นความเหมาะสมของขั้นตอน ภาษาที่ใช้ และระยะเวลาที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

3.5 จัดทำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดเพื่อพัฒนาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

ครั้งที่	เรื่อง	การบูรณาการทฤษฎีการปรึกษา และกิจกรรมกลุ่ม	วัตถุประสงค์
1	ปฐมนิเทศและ สร้างสัมพันธภาพ	1. เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) 2. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) 3. ทักษะการทักทาย (Greeting) 4. ทักษะการใส่ใจ (Attending) 5. ทักษะการเปิดประเด็น (Opening)	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและ ความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัย กับสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจน สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ในการปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบ ถึงวัตถุประสงค์ รายละเอียด และข้อตกลงในการเข้าร่วม

## ตารางที่ 3 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	การบูรณาการทฤษฎีการปรึกษา และกิจกรรมกลุ่ม	วัตถุประสงค์
		6. ทักษะการใช้คำถาม (Questioning)	วิจัย รวมทั้งบทบาทหน้าที่ ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม กำหนดข้อตกลง การรักษา ความลับ ระยะเวลา สถานที่ ในการให้การปรึกษา
2	สำรวจชุดความคิด เดิบโต	1. เทคนิคการตั้งคำถามแบบ โสเครติก (Socratic question) 2. เทคนิคการหาความคิด อัตโนมัติ (Automatic thoughts) 3. เทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) 4. เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) 5. ทักษะการเปิดประเด็น (Opening) 6. ทักษะการใช้คำถาม (Questioning)	1. เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่าง ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และ ระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ตลอดจนสร้างบรรยากาศที่ เป็นกันเองในการปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ วิเคราะห์ และทำความเข้าใจ ชุดความคิดเดิบโตของตนเอง ความแตกต่างของชุดความคิด เดิบโต ชุดความคิดยึดติด 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และ ทราบระดับชุดความคิดเดิบโต ของตนเอง และเชื่อมโยงไปสู่ การพัฒนาชุดความคิดเดิบโต ของตนเองและสมาชิกกลุ่ม

## การดำเนินการวิจัย

ในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ผู้วิจัยใช้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### 1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยขั้นตอนนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) เพื่อศึกษาผลการให้การศึกษาในกลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด โดยการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) 20 คน และสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน มีการทดสอบระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ทำการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองประเภทสององค์ประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งองค์ประกอบ (Two-factor experimental with repeated measures on one factor) (Winer, Brown, & Michels, 1991) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แบบแผนการทดลอง

	$b_i$	$b_j$	$b_q$
$a_1$	$G_1$	$G_1$	$G_1$
$a_2$	$G_2$	$G_2$	$G_2$

ความหมายของสัญลักษณ์

$a_1$  แทน กลุ่มทดลอง

$a_2$  แทน กลุ่มควบคุม

$b_i$  แทน ระยะก่อนการทดลอง

$b_j$  แทน ระยะหลังการทดลอง

$b_q$  แทน ระยะติดตามผล

$G_1$  แทน จำนวนนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการศึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

$G_2$  แทน จำนวนนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการศึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

### 2. วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยนำการศึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มาเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต โดยดำเนินการคัดเลือกนักเรียนวัยรุ่นเข้ากลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 นำข้อมูลคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นมาจัดเรียงคะแนน และคัดเลือกนักเรียนวัยรุ่นที่มีคะแนนชุดความคิดเติบโตระดับต่ำเข้าร่วมการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต

2.2 สุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต

2.3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต จำนวน 20 คน ได้จาก สุ่มเข้ากลุ่ม โดยมีคุณลักษณะดังนี้

- นักเรียนมีอายุระหว่าง 13-15 ปี
- มีคะแนนชุดความคิดเติบโตตั้งแต่ปานกลางลงมา
- มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต โดยได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง

2.4 ดำเนินการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต ด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการวิจัย และการรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่าง โดยเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 5 สิงหาคม พ.ศ. 2562 ถึงวันที่ 11 กันยายน พ.ศ. 2562

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. นำคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมสาธิต วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน มาจัดลำดับคะแนน (Ranking) จากน้อยไปหามาก โดยเลือกคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนที่อยู่ในระดับต่ำ และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน

2. สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต โดยมีคุณลักษณะดังนี้

- 2.1 นักเรียนวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี
- 2.2 มีคะแนนชุดความคิดเติบโตในระดับต่ำ
- 2.3 มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

3. ดำเนินการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตโดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ดังนี้

### 3.1 ก่อนการทดลอง

คะแนนก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำคะแนนในขั้นตอนการศึกษาชุดความคิดเติบโต ของนักเรียนวัยรุ่น เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

### 3.2 ระยะเวลาทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับ กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที จำนวน 12 ครั้ง โดยใช้เวลาคาบแฉะแนว เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ณ ห้องประชุมโรงเรียน

### 3.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการวัดชุดความคิดเติบโตนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดเสร็จสิ้น และใช้คะแนนดังกล่าวเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

### 3.4 ระยะเวลาติดตามผล

ผู้วิจัยดำเนินการวัดชุดความคิดเติบโตนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดครบ ผ่านไปแล้ว 4 สัปดาห์ แล้วใช้คะแนนการวัดดังกล่าวเป็นคะแนนภายหลังการทดลอง (Follow up)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการศึกษาผลของโปรแกรม การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ใช้เทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบพหุที่มีการวัดซ้ำ (One-way repeated measurement ANOVA) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบพหุที่มีการวัดซ้ำ (Two-way repeated measurement ANOVA) มีกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดเติบโตโดยรวมของกลุ่มทดลอง ระหว่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล โดยพิจารณาจากค่า F-test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบพหุที่มีการวัดซ้ำ (One-way repeated measurement ANOVA) มีวิธีการดังนี้

1.1 ตรวจสอบค่าสถิติทดสอบ Mauchly's test of sphericity เพื่อตรวจสอบว่าค่าความแปรปรวนของตัวแปรที่ศึกษาทุกตัวแปรมีความแปรปรวนเป็นแบบ Compound symmetry หรือไม่ โดยพิจารณาจากค่านัยสำคัญทางสถิติ (p-value) หากพบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value > .05) แสดงว่า ความแปรปรวนตัวแปรดังกล่าวเป็น Compound symmetry ซึ่งจะถือว่าเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ

1.2 ตรวจสอบค่าสถิติ Wilks' lambda ซึ่งเป็นค่าสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (Multivariate analysis of variance) เพื่อตรวจสอบในภาพรวมว่า การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุกตัวแปรโดยรวมมีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่หรือไม่ โดยพิจารณาจากค่านัยสำคัญทางสถิติ (p-value) หากพบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < .05) แสดงว่า ค่าเฉลี่ยทุกตัวแปร โดยรวมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่

1.3 ตรวจสอบค่าสถิติทดสอบความแปรปรวนทางเดียวแบบพหุที่มีการวัดซ้ำ (One-way repeated measurement ANOVA) โดยพิจารณาจากค่าสถิติทดสอบ F-test ของแต่ละตัวแปร หากพบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < .05) แสดงว่า ตัวแปรดังกล่าวมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล อย่างน้อย 1 คู่ ซึ่งจะต้องดำเนินการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ (Pairwise comparisons) ด้วยวิธีการของ LSD

2. เปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดเติบโตในภาพรวม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยพิจารณาจากค่า F-test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบพหุที่มีการวัดซ้ำ (Two-way repeated measurement ANOVA) ซึ่งเป็นการตรวจสอบถึงมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) ระหว่างกลุ่มการทดลอง (กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม) กับระยะเวลาในการวัด (ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล) มีวิธีการดังนี้

2.1 ตรวจสอบค่าสถิติทดสอบ Mauchly's test of sphericity เพื่อตรวจสอบว่าค่าความแปรปรวนของตัวแปรที่ศึกษาทุกตัวแปรมีความแปรปรวนเป็นแบบ Compound symmetry หรือไม่ โดยพิจารณาจากค่านัยสำคัญทางสถิติ (p-value) หากพบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value > .05) แสดงว่า ความแปรปรวนตัวแปรดังกล่าวเป็น Compound symmetry ซึ่งจะถือว่าเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ

2.2 ตรวจสอบค่าสถิติ Wilks' lambda ซึ่งเป็นค่าสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (Multivariate analysis of variance) เพื่อตรวจสอบว่ามีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างกลุ่มการทดลอง (กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม) กับระยะเวลาในการวัด (ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล) หรือไม่ หากพบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < .05)

แสดงว่า มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน (Interaction) ระหว่างกลุ่มการทดลอง (กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม) กับระยะเวลาในการวัด (ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล) อย่างน้อย 1 ตัวแปร

2.3 พิจารณาจากค่า F-test จากสถิติทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบพหุที่มีการวัดซ้ำ (Two-way repeated measurement ANOVA) หากพบว่าค่าปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน (Interaction) เกิดขึ้นที่ตัวแปรใด แสดงว่า ตัวแปรดังกล่าวระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในแต่ละระยะการวัด (ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล) มีความแตกต่างกัน ซึ่งจะต้องดำเนินการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ (Pairwise comparisons) ด้วยวิธีการของ LSD

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยจัดทำเอกสารชี้แจงข้อมูลแก่ผู้เกี่ยวข้อง มีการบันทึกความยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัย การรักษาความลับโดยไม่เปิดเผยชื่อ-สกุล มีมาตรการรักษาข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลจากการวิจัย กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธ ถอนตัวได้ตลอดเวลา และมีระบบการประเมินผลกระทบทางจิตใจและระบบส่งต่อ การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2562

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด มีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 1) ศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น
- 2) พัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด
- 3) ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
n	หมายถึง	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
SS	หมายถึง	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง
MS	หมายถึง	ค่าความแปรปรวน
F	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
df	หมายถึง	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
*	หมายถึง	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
I	หมายถึง	ครั้งที่ของการวัดหรือระยะของการทดลอง
G	หมายถึง	วิธีการทดลองหรือกลุ่ม
I x G	หมายถึง	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
P-value	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
T	หมายถึง	คะแนนที่ปกติ



### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ผลการศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น
2. ผลการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด
3. ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับ กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ผลการศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

ข้อมูลพื้นฐานกลุ่มตัวอย่าง การศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น เรียงตามลำดับ ดังนี้

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสถิติ จำนวน ความถี่ และร้อยละ ผลการศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

ตารางที่ 5 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน และร้อยละ ของข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n = 1,000)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	489	48.90
หญิง	511	51.10
รวม	1,000	100.00
อายุ		
12 ปี	126	12.60
13 ปี	445	44.50
14 ปี	315	31.50
15 ปี	114	11.40
รวม	1,000	100.00

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	259	25.90
มัธยมศึกษาปีที่ 2	468	46.80
มัธยมศึกษาปีที่ 3	273	27.30
รวม	1,000	100.00

จากตารางที่ 5 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาชุดความคิดเติบโต ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 51.10 ส่วนเพศชายคิดเป็นร้อยละ 48.90 มีอายุ 13 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.50 อายุ 14 ปี เป็นอันดับรองลงมา คิดเป็นร้อยละ 31.50 ถัดมาเป็นนักเรียนวัยรุ่นอายุ 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.60 และลำดับสุดท้าย อายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 11.40 ส่วนระดับชั้น ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.80 รองลงมา เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 27.30 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 25.90

## 1.2 ผลการศึกษาระดับชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

ตารางที่ 6 ผลของระดับชุดความคิดเติบโต แปรผลตามเกณฑ์ปกติ (Norms) เมื่อเทียบกับตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์และคะแนนดิบ (n = 1,000)

ระดับความคิดเติบโต	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
สูง	221	22.00
ปานกลาง	553	55.00
ต่ำ	226	23.00
รวม	1,000	100.00

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับสูง จำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 นักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ใน

ระดับปานกลาง จำนวน 553 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 และนักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับชุดความคิด  
เติบโตอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 226 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00 ตามลำดับ

#### ผลการสร้างเกณฑ์ปกติของแบบวัดชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเกณฑ์ปกติของแบบวัดชุดความคิดเติบโตสำหรับนักเรียนวัยรุ่น  
ประกอบด้วยจำนวนข้อทั้งหมด 22 ข้อ จากนักเรียนซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 1,000 คน  
แสดงเกณฑ์ปกติในรูปคะแนนดิบเทียบกับตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์และสเตนไนน์ตามเกณฑ์  
ในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 เกณฑ์การเปรียบเทียบระหว่างคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์และคะแนนสเตนไนน์

สเตนไนน์	เปอร์เซ็นต์ไทล์
1	4.00 หรือน้อยกว่า
2	มากกว่า 4.00 และน้อยกว่าหรือเท่ากับ 11.00
3	มากกว่า 11.00 และน้อยกว่าหรือเท่ากับ 24.00
4	มากกว่า 24.00 และน้อยกว่าหรือเท่ากับ 40.00
5	มากกว่า 40.00 และน้อยกว่าหรือเท่ากับ 60.00
6	มากกว่า 60.00 และน้อยกว่าหรือเท่ากับ 77.00
7	มากกว่า 77.00 และน้อยกว่าหรือเท่ากับ 89.00
8	มากกว่า 89.00 และน้อยกว่าหรือเท่ากับ 96.00
9	มากกว่า 96.00

จากตารางที่ 7 ผู้วิจัยแบ่งสเตนไนน์เป็น 3 ช่วงเท่า ๆ กัน เพื่อกำหนดระดับชุดความคิด  
เติบโตสำหรับนักเรียนวัยรุ่น คือ สเตนไนน์ที่ 1 ถึง 3 ซึ่งอยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่น้อยกว่าหรือ  
เท่ากับ 24.00 หมายถึง นักเรียนมีชุดความคิดเติบโตระดับต่ำ สเตนไนน์ที่ 4 ถึง 6 อยู่ในตำแหน่ง  
เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่มากกว่า 24.00 แต่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 77.00 หมายถึง นักเรียนมีชุดความคิดเติบโต  
ระดับปานกลาง และสเตนไนน์ที่ 7 ถึง 9 อยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่มากกว่า 77.00 หมายถึง  
นักเรียนมีชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับสูง ซึ่งสรุปเกณฑ์ในการตัดสินระดับชุดความคิดเติบโต  
สำหรับนักเรียนวัยรุ่น ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 เกณฑ์สำหรับพิจารณาระดับชุดความคิดเติบโตสำหรับนักเรียนวัยรุ่น เมื่อเทียบกับ  
ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์และคะแนนดิบ

ช่วงตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์	ระดับชุดความคิดเติบโต
มากกว่า 77.00	สูง
มากกว่า 24.00 แต่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 77.00	ปานกลาง
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 24.00	ต่ำ

เมื่อแบ่งสเตปไนน์เป็น 3 ช่วงเท่า ๆ กัน เทียบกับช่วงตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์แล้ว ผู้วิจัย  
จึงนำเกณฑ์ที่ได้ไปเทียบกับคะแนนดิบ แสดงเกณฑ์ปกติของชุดความคิดเติบโตทั้งฉบับ ดังนี้

ตารางที่ 9 เกณฑ์สำหรับเทียบคะแนนดิบกับตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ คะแนนที่ปกติ และสเตปไนน์  
ของแบบวัดชุดความคิดเติบโตสำหรับนักเรียนวัยรุ่น

คะแนนดิบ	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ	สเตปไนน์
108	99.95	83	9
105	99.75	78	9
104	99.30	75	9
103	98.90	73	9
102	98.60	72	9
101	98.10	71	9
100	97.60	70	9
99	97.20	69	9
98	96.60	68	9
97	95.60	67	8
96	94.35	66	8
95	92.80	65	8
94	90.55	63	8
93	88.20	62	7
92	86.15	61	7

ตารางที่ 9 (ต่อ)

คะแนนดิบ	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ	สเตชัน
91	83.65	60	7
90	80.05	59	7
89	76.10	57	6
88	72.25	56	6
87	68.30	55	6
86	64.05	54	6
85	59.40	53	5
84	54.60	51	5
83	50.05	50	5
82	45.85	49	5
81	41.05	48	5
80	36.35	47	4
79	32.50	46	4
78	28.70	44	4
77	24.65	43	4
76	21.15	42	3
75	18.30	41	3
74	16.30	40	3
73	15.05	39	3
72	13.60	38	3
71	12.25	38	3
70	11.25	38	3
69	10.65	37	2
68	10.30	37	2
67	9.75	37	2
66	9.05	36	2
65	8.55	36	2

ตารางที่ 9 (ต่อ)

คะแนนดิบ	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ	สเตนไนน์
64	8.00	36	2
63	7.20	35	2
62	6.35	35	2
61	5.70	34	2
60	5.30	34	2
59	5.00	34	2
58	4.20	33	2
57	3.05	32	1
56	2.35	31	1
55	1.75	29	1
54	1.35	28	1
53	1.30	28	1
52	1.25	28	1
51	0.95	27	1
50	0.45	24	1
49	0.15	20	1
48	0.05	17	1

จากตารางที่ 9 สามารถอธิบายได้ว่า เกณฑ์ปกติของแบบวัดชุดความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 48-108 คะแนน มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ระหว่าง 0.05-99.95 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ระหว่าง T17-T83

จากคะแนนที่ปกติและสเตนไนน์ ผู้วิจัยแบ่งเกณฑ์การแปลความหมายชุดความคิดเติบโตออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ตารางที่ 10 เกณฑ์สำหรับเทียบคะแนนดิบกับระดับชุดความคิดเติบโตของแบบวัดชุดความคิด  
เติบโตสำหรับนักเรียนวัยรุ่น

ช่วงคะแนนดิบ	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ	สเตปไนน์	ระดับ ชุดความคิดเติบโต
90 ขึ้นไป	มากกว่า 77.00	59 ขึ้นไป	7-9	สูง
77-89	มากกว่า 24.00 แต่น้อยกว่า หรือเท่ากับ 77.00	43-57	4-6	ปานกลาง
ต่ำกว่า 77	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 24.00	ต่ำกว่า 43	1-3	ต่ำ

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้คะแนนดิบตั้งแต่ 90 คะแนนขึ้นไป ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์มากกว่า 77.00 สเตปไนน์ที่ 7-9 และมีคะแนนที่ปกติ 59 ขึ้นไป มีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับสูง นักเรียนวัยรุ่นที่ได้คะแนนดิบตั้งแต่ 77 ถึง 89 คะแนน ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์มากกว่า 24.00 แต่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 77.00 สเตปไนน์ที่ 4-6 และมีคะแนนที่ปกติระหว่าง 43-57 มีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับปานกลาง และนักเรียนวัยรุ่นที่ได้คะแนนดิบต่ำกว่า 77 คะแนน ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์น้อยกว่าหรือเท่ากับ 24.00 สเตปไนน์ที่ 1-3 และมีคะแนนที่ปกติต่ำกว่า 43 มีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับต่ำ ตามลำดับ

## 2. ผลการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ในลักษณะการผสมผสานทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในการปรึกษากลุ่ม ร่วมกับการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความคิด โดยขั้นตอนการปรึกษาประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที (รายละเอียดดังภาคผนวก ก) ซึ่งมีผลการพัฒนาดังละเอียดต่อไปนี้

1. ขั้นนำ เป็นขั้นตอนของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกัน ผู้วิจัยดำเนินการตามแนวทางทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบผู้รับบริการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (The person-centred approach in group) เป็นหลัก โดยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การพูดคุยที่อบอุ่น จริงใจ มีการใช้อารมณ์ขันเหมาะสมกับช่วงวัย ผ่อนคลายบรรยากาศ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความผ่อนคลาย สามารถระบายความคิด ความรู้สึก ความเชื่อของตนเองได้อย่างอิสระ พร้อมทั้งจะพูดถึงความคิด ความรู้สึก

อย่างเต็มที่ ให้การยอมรับในความเป็นบุคคล ความร่วมรู้สึกแท้จริง ให้ความเข้าใจ สนใจสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ยอมรับและมองตนเองเด่นชัดตามความเป็นจริง นำไปสู่การเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ บทบาท ข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม วันเวลา สถานที่ในการปรึกษา การรักษาความลับ การใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การใช้ทักษะการตั้งคำถาม การทวนความ การสร้างความกระจ่าง การให้ข้อเสนอแนะ การสรุปความ เพื่อนำไปสู่การตระหนักในความสำคัญและเกิดความร่วมมือในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตร่วมกัน

2. ขั้นตอนการ เป็นขั้นตอนของการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต ด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดที่มีความสอดคล้องกับชุดความคิดเติบโต โดยทฤษฎีกลุ่มที่นำมาใช้นั้นคือ ทฤษฎีการปรึกษาพฤติกรรมทางปัญญาเป็นทฤษฎีแกนหลัก ร่วมกับการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความคิดเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตให้กับนักเรียนวัยรุ่น รายละเอียดดังนี้

2.1 การสร้างสัมพันธภาพ โดยทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) ได้แก่ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) เป็นการตั้งเป้าหมายเพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษามีจุดมุ่งหมายเดียวกัน และทำให้เห็นว่าการปรึกษาจะดำเนินไปอย่างไร ทักษะการทักทาย (Greeting) แสดงการต้อนรับด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ทักษะการใส่ใจ (Attending) ทักษะการเปิดประเด็น (Opening) ทักษะการใช้คำถาม (Questioning) ปลายเปิด ปลายปิด ทักษะการสรุปความ เพื่อสร้างสัมพันธภาพในการปรึกษาระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ มีการใช้อารมณ์ขันเหมาะสมกับช่วงวัย ผ่อนคลาย และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) จากผู้วิจัย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นในศักยภาพ มีความพร้อมที่จะนำตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์

2.2 การสำรวจชุดความคิดเติบโต โดยเทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) เทคนิคการจินตนาการ (Imagery) ตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้และเข้าใจถึงลักษณะชุดความคิดเติบโตและชุดความคิดยึดติด โดยให้สมาชิกกลุ่มบอกว่าตนเองมีชุดความคิดแบบไหน โดยการเขียนและเล่าเรื่องราวของตนเอง เทคนิคการตั้งคำถามแบบโสเครติค (Socratic question) และการถามแบบสำรวจต่อเนื่อง จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นความหมายของสถานการณ์ที่ตนเองคิดและแสดงออกมา เช่น “ถ้าสิ่งที่คุณคิดเป็นจริง หมายความว่าคนอื่นจะมองคุณว่าอย่างไร” “อะไรจะเกิดขึ้นกับคุณบ้าง หากความคิดนี้ยังอยู่กับคุณไปเรื่อย ๆ” ผู้วิจัยจะนำทางในการตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติโดยสมาชิกกลุ่มจะค้นพบคำตอบด้วยตนเอง รวมทั้งยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นทางเลือกในการคิดและการแก้ปัญหาในมุมมองใหม่ของตนเองและของสมาชิกกลุ่มที่เป็นประโยชน์ และใช้ทักษะการสรุปความตลอดกระบวนการปรึกษากลุ่ม ซึ่งเป็น



การถามแบบตรงประเด็น เข้าใจง่ายเกี่ยวกับชุดความคิดเดิมโต เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินปัญหา ให้ความรู้และท้าทายต่อความคิดที่ไม่เกิดประโยชน์ พยายามแก้ปัญหา เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เกิดความเข้าใจในความคิดของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น โดยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตอบคำถาม และค้นพบว่าความคิดเกิดขึ้นจากสมาชิกกลุ่มเป็นผู้คิดเอง ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่ม คิดแก้ปัญหา ใช้ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจ ในความคิดของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น นำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองต่อไป

2.3 การเรียนรู้ลักษณะชุดความคิดเดิมโต ผู้วิจัยใช้กิจกรรมกลุ่ม (Group activities) กิจกรรมเราทุกคนพัฒนาตนเองได้ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเรียนรู้ ด้วยตนเอง โดยสมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมเพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน (จุฑามาศ แหนจอน, 2560, หน้า 16) ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม รวมทั้งเกิดการพัฒนาทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะด้านการคิด ทักษะด้านการวิเคราะห์ ทักษะด้านการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา อย่างมีจุดมุ่งหมายแน่นอน อันก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการค้นหา Automatic thought พร้อมทั้งตั้งคำถามโดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Question) เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เรียนรู้ความพยายามที่จะเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เรารู้จักแก้ไขพัฒนาตนเอง นำไปสู่ความสำเร็จของ สมาชิกกลุ่มต่อไป

2.4 การเรียนรู้บุคคลที่มีชุดความคิดเดิมโต โดยใช้เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive technique) ด้วยการตั้งคำถามเพื่อทดสอบความมีเหตุผลในกระบวนการคิด โดยพยายาม ให้สมาชิกกลุ่มหาคำตอบด้วยตัวเอง ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การสะท้อน ความรู้สึก (Reflection of feeling) การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) เทคนิคการมอบหมาย งานให้ทำ (Homework assignment) ตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพิจารณา ข้อดีข้อเสียของการคงความคิดนั้น โดยใช้ความพยายาม และให้ทดลองทำตามความคิดใหม่ ซึ่งเป็น เทคนิคการปรับแก้ความคิดเพื่อเรียนรู้ บุคคลที่มีชุดความคิดเดิมโตนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและ พัฒนาตนเองของสมาชิกกลุ่มให้เป็นบุคคลที่มีชุดความคิดเดิมโตต่อไป

2.5 การเสริมสร้างความพยายาม โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม (Group activities) กิจกรรม ความพยายามของฉัน มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ เข้าใจในความพยายามว่าสามารถและพัฒนา ชุดความคิดเดิมโตของตนเอง ใช้กระบวนการการฝึกทักษะ (Skill acquisition) ด้วยการให้ สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และลงมือทำ ใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การสะท้อน ความรู้สึก (Reflection of feeling) การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) โดยสมาชิกกลุ่ม ต้องสามารถบอกได้ว่าความพยายามของตนเองจะส่งผลให้ตนเองมีชุดความคิดเดิมโตอย่างไร

เรียนรู้อะไรจากการฝึกทักษะ และข้อคิดที่ได้โดยสิ่งที่คิดนั้นมีผลต่อพฤติกรรม ร่างกาย และอารมณ์อย่างไร เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองในการเป็นบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโตต่อไป

2.6 การเสริมสร้างความคิดและความพยายาม โดยใช้เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment) ใช้เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive adaptation) ตามแนวทางพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อให้เข้าใจปัญหาของคนรอบตัว ฝึกการคิดในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยใช้เทคนิคการถาม (Question technique) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความคิดอัตโนมัติของตนเอง (Guided discovery) เทคนิคการปรับพฤติกรรม เทคนิคการทดลองการทำพฤติกรรม (Behavioral experiment) ใช้ทักษะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) ทักษะการแสดงความจริงใจอย่างแท้จริง (Genuineness) และทักษะการเข้าใจโดยร่วมรู้สึก (Empathy) สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มลองสำรวจถึงการแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องหรือเป็นไปได้ เป็นการปรับแนวคิดให้อยู่บนทางสายกลาง เพื่อลดอิทธิพลของความคิดที่เป็นไปไม่ได้หรือเป็นไปได้ยาก ตามเทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

2.7 การฝึกฝนตัวเอง โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม (Group activities) กิจกรรมฝึกฝนตัวเอง พิชิตความสำเร็จ ผู้วิจัยใช้เทคนิคโดยทดลองกระทำบางพฤติกรรม (Behavioral experiment) ด้วยการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง รู้ถึงศักยภาพของตนเองที่มี เกิดการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการถาม (Question technique) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความคิดอัตโนมัติของตนเอง (Automatic thoughts) ใช้เทคนิคการถาม (Question technique) และเทคนิคการค้นหา (Automatic thought) ด้านลบ เทคนิคโดยทดลองกระทำบางพฤติกรรม (Behavioral experiment) และเทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) โดยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตัวเอง สำรวจถึงความคิดอัตโนมัติด้านลบที่ขัดขวางความเป็นไปได้ ตามเป้าหมายที่วางไว้ ว่ามีความคิดใดบ้างที่ขัดขวางการฝึกฝนตัวเองในการทำกิจกรรมกลุ่ม และจะจัดการกับความคิดเหล่านั้นอย่างไรบ้าง

2.8 การปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมาย โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินความคิดของตนเองว่าสามารถพัฒนาฝึกฝนตนเองจนไปสู่เส้นชัยหรือความสำเร็จให้ดีกว่าเดิม เก่งกว่าเดิมได้ โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม (Group activities) กิจกรรมภาพชวนคิด โดยใช้เทคนิคการหาสถานการณ์ (Situations) ด้วยการเรียนรู้และลงมือทำ และสามารถบอกได้ว่าเรียนรู้อะไรจากการหาสถานการณ์และข้อคิดที่ได้ โดยสิ่งที่คิดนั้นมีผลต่อพฤติกรรม ร่างกาย และอารมณ์อย่างไร และเทคนิคการปรับแก้ความคิดร่วมกับทักษะการใช้คำถาม (Question technique) ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) ทักษะการสรุปความ (Summarizing) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ความผิดพลาดที่จะ

เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เรารู้จักแก้ไขพัฒนาตนเอง รู้คิด รู้ปรับเปลี่ยนตนเอง เรียนรู้จาก  
ความผิดพลาดเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองของสมาชิกกลุ่มต่อไป

2.9 การไปให้ถึงเป้าหมาย โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม (Group activities) กิจกรรมยกพล  
ขึ้นฝั่ง ให้สมาชิกกลุ่มต้องใช้กระบวนการคิดและวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของกิจกรรม  
มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ว่าการฝึกฝนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเพื่อไปสู่  
ความสำเร็จหรือเป้าหมายได้ ฝึกให้สมาชิกกลุ่มได้มองตนเองว่ามีสิ่งใดที่ยังต้องปรับปรุงพัฒนา  
และสามารถพูดอย่างจริงใจและรับฟังอย่างไว้อคติได้อย่างเหมาะสม โดยใช้เทคนิคประเมิน  
ความคิดและใช้กระบวนการการประยุกต์ใช้โดยทั่วไป (Generalization) ผู้วิจัยใช้พายเทคนิค  
(Pie technique) ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) และทักษะการสรุปความ (Summarizing)  
เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาหรือกำหนดความรับผิดชอบของตนเองเพื่อให้เกิด  
ผลลัพธ์และไปสู่เป้าหมายตามที่ต้องการ และสมาชิกกลุ่มจะได้ประเมินตนเองจากคำวิจารณ์  
นำไปสู่การปรับเปลี่ยนตนเองและการประยุกต์ใช้ต่อไป โดยใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct  
teaching) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความพยายาม อดทน มุ่งมั่น เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย

2.10 เป้าหมายคือความสำเร็จ โดยใช้กิจกรรม Growth mindset self-talk เพื่อให้  
สมาชิกกลุ่มได้บอกถึงความเชื่อและเป้าหมายของตนเองเกี่ยวกับความสำเร็จ และใช้กิจกรรมกลุ่ม  
(Group activities) กิจกรรมเราทำได้ และใช้กระบวนการการฝึกทักษะ (Skill acquisition) ทักษะ  
การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) ทักษะการสรุปความ  
(Summarizing) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงความคิดเติบโตของตนเองและบุคคลอื่น ให้เห็นถึง  
ความแตกต่างของการกำหนดเป้าหมายและการไปถึงจุดหมาย การมีเป้าหมาย โดยชุดความคิด  
แบบพัฒนาได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการมีเป้าหมาย ความพยายาม ความเชื่อในการเปลี่ยนแปลง  
เพื่อไปสู่ความสำเร็จ การใช้ความพยายามหาหนทางในการใช้ความสามารถของตน และสามารถ  
พัฒนาตนเองได้

2.11 การก้าวไปด้วยชุดความคิดแบบพัฒนาได้ ใช้กิจกรรมกลุ่ม (Group activities)  
กิจกรรมมันใจแคไหน โดยใช้เทคนิคประเมินความคิดและใช้กระบวนการการฝึกประยุกต์ใช้ทักษะ  
(Acquisition training) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงความคิดเติบโต ได้เรียนรู้ ได้แลกเปลี่ยน  
ความพยายาม กลยุทธ์ ความล้มเหลว และการเรียนรู้ของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม เพื่อนำไปสู่  
การพัฒนาความคิดเติบโตของตนเอง ใช้เทคนิคการประเมินความคิดอัตโนมัติ ในการทำความเข้าใจ  
ว่าความคิดมีความต่อเนื่อง (Cognitive continuum) ให้เรียนรู้จากความผิดพลาดว่า “วันนี้พยายาม  
อย่างหนักและฝึกฝนในเรื่องอะไรบ้าง” พูดถึงสิ่งที่ทำได้และสิ่งที่ยังทำไม่ได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ว่า  
ถึงสิ่งต่าง ๆ จะมีอุปสรรค ยังทำไม่สำเร็จ แต่เราต้องพร้อมที่จะฝ่าฟันและฝึกฝน ก้าวไปข้างหน้า

ด้วยความสนุกสนาน ใช้ทักษะการเปิดประเด็น (Opening) ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) และทักษะการใช้คำถาม (Questioning) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าบุคคลมีลักษณะความคิด 2 แบบ คือ ชุดความคิดแบบเดบโต และชุดความคิดแบบยี่ดติด และชุดความคิดที่บุคคลควรจะมีคือ ชุดความคิดเดบโต

2.12 การยุติการปรึกษา มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อของตนเอง และเรียนรู้ว่าทุกคนสามารถพัฒนาได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงความคิดเดบโต เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความคิดเดบโตของตนเอง และใช้การให้กำลังใจเชิงจิตวิทยา (Psychological support) ใช้ในการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นการให้กำลังใจ โดยอิงตามศักยภาพของผู้เข้ารับการปรึกษาเป็นหลัก โดยใช้ทักษะการยุติกลุ่มการปรึกษานุกรณาการร่วมกับทักษะการสรุปความ (Summarizing) ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) ให้สมาชิกกลุ่มได้สะท้อนถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ รวมทั้งต่อผู้วิจัย ต่อการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาความคิดเดบโต และทำแบบประเมินการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการในครั้งนี้

3. ขั้นสรุป ก่อนการยุติการปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ได้พัฒนาจากกระบวนการปรึกษากลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ อภิปรายคุณค่าที่เกิดขึ้นต่อตนเอง และระหว่างเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ให้อะไรแก่สมาชิกกลุ่มบ้าง เปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ซึ่งผู้วิจัยมีการสรุปเพิ่มเติม ตลอดจนเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิด ซักถามประเด็นปัญหาที่สงสัยหรือไม่ชัดเจน จากนั้นผู้วิจัยทำการนัดหมายวันเวลาในการปรึกษากลุ่มครั้งถัดไป และให้สมาชิกกลุ่มทำการประเมินผลการปรึกษาครั้งแรกและหลังยุติการปรึกษา

### 3. ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

การศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

3.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนชุดความคิดเดบโตของนักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยแสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ คะแนนดิบ ผลรวมของคะแนนดิบ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนชุดความคิดเดบโตของนักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดเติบโตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะ  
ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

คนที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่ม			ไม่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่ม		
	ก่อน	หลัง	ติดตามผล	ก่อน	หลัง	ติดตามผล
	การทดลอง	การทดลอง		การทดลอง	การทดลอง	
1	54	98	99	54	53	52
2	45	100	100	45	45	45
3	51	96	98	51	51	52
4	46	94	97	46	48	49
5	47	93	98	47	47	47
6	55	102	100	55	54	55
7	49	95	96	49	49	48
8	60	101	101	62	59	58
9	49	99	99	48	46	46
10	49	95	96	49	49	48
$\bar{X}$	50.50	97.30	98.40	50.60	50.10	50.00
SD	4.62	3.12	1.71	5.14	4.25	4.16

จากตารางที่ 11 พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโต  
ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ตามลำดับดังนี้ กลุ่มทดลอง คือ  
คะแนน 50.50, 97.30 และ 98.40 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตในระยะ  
ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล คือ คะแนน 50.60, 50.10 และ 50.00  
ตามลำดับ

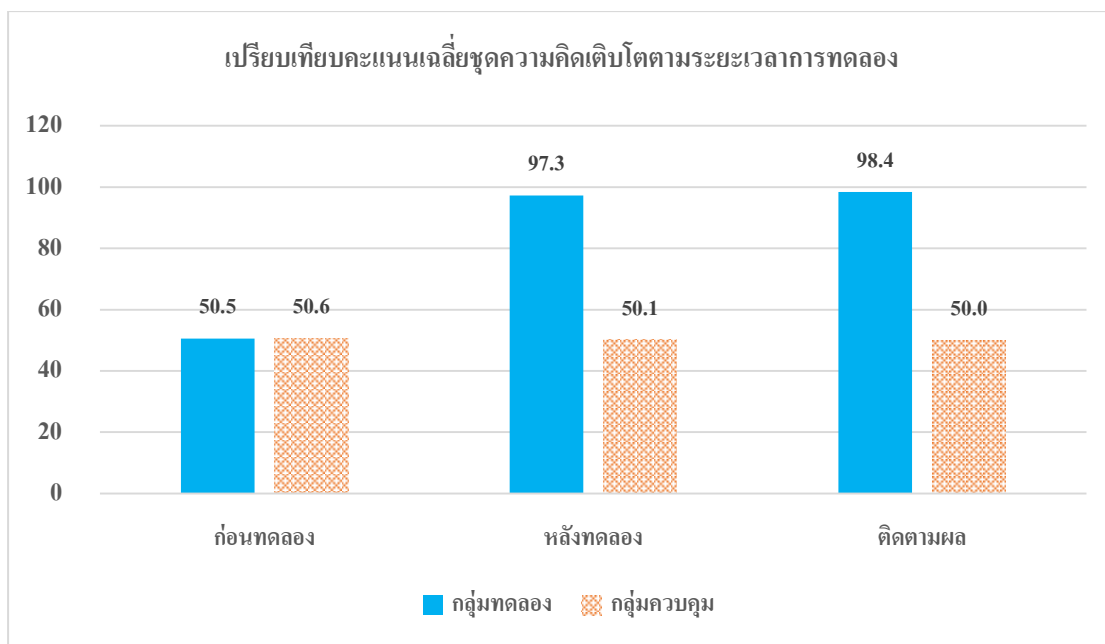
ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนชุดความคิดเติบโตของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะการทดลอง	$\bar{X}$	SD	n
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	50.50	4.62	10
	หลังการทดลอง	97.30	3.12	10
	หลังการติดตามผล	98.40	1.71	10
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	50.60	5.14	10
	หลังการทดลอง	50.10	4.25	10
	หลังการติดตามผล	50.00	4.16	10

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโต ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล คือ คะแนน 50.50, 97.30 และ 98.40 ตามลำดับ และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.62, 3.12 และ 1.71

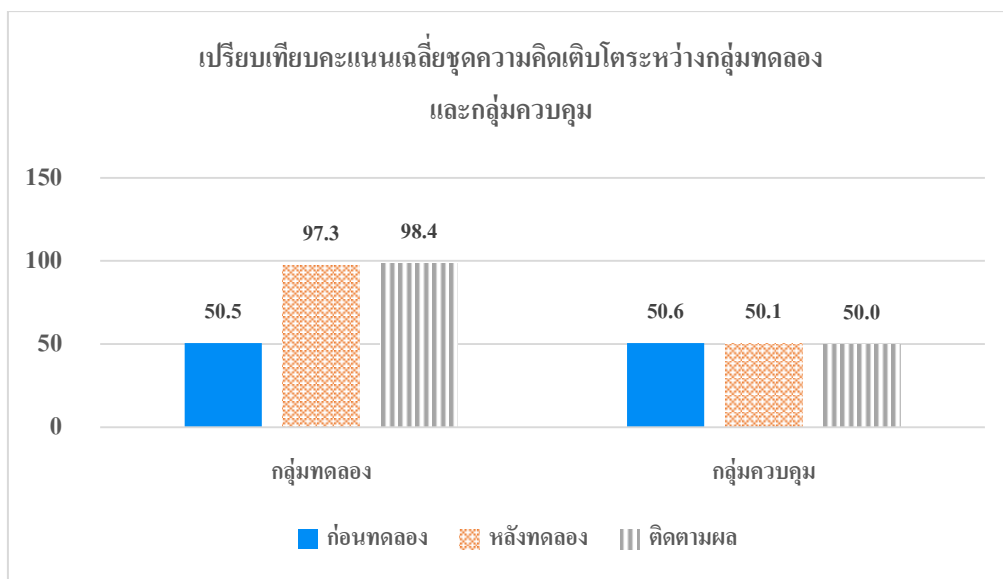
นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโต ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล คือ คะแนน 50.60, 50.10 และ 50.00 ตามลำดับ และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.14, 4.25 และ 4.16 ตามลำดับ

แสดงให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด มีคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโต สูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และมีคะแนนความคิดเติบโตสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังแสดงในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามระยะเวลาการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

จากภาพที่ 3 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง ส่วนนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ลดลงตามลำดับ



ภาพที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

จากภาพที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเติบโต คือ 50.50 และ 50.60 ตามลำดับ ส่วนในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดชุดความคิดเติบโตสูงกว่ากลุ่มควบคุมตามลำดับ คือ 97.30 และ 50.10 และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนชุดความคิดเติบโตสูงกว่ากลุ่มควบคุมตามลำดับ คือ 98.40 และ 50.00

และจากข้อมูลดังกล่าว ได้มีการทดสอบการแจกแจงของข้อมูลเพื่อตรวจสอบการกระจายตัวของข้อมูลทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ว่ามีการแจกแจงที่เป็นปกติ ข้อมูลเข้าใกล้โค้งปกติ พบว่า มีค่าความเบ้ความโด่งเป็นลักษณะการแจกแจงที่เป็นปกติ ซึ่งมีลักษณะของการแจกแจงข้อมูลใกล้โค้งปกติ จึงสามารถวิเคราะห์การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated-measure analysis of variance) ได้ ผู้วิจัยจึงขอเสนอในขั้นตอนต่อไป

3.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนชุดความคิดเติบโตระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

#### ความแปรปรวนของคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

การทดสอบผลหลักการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง



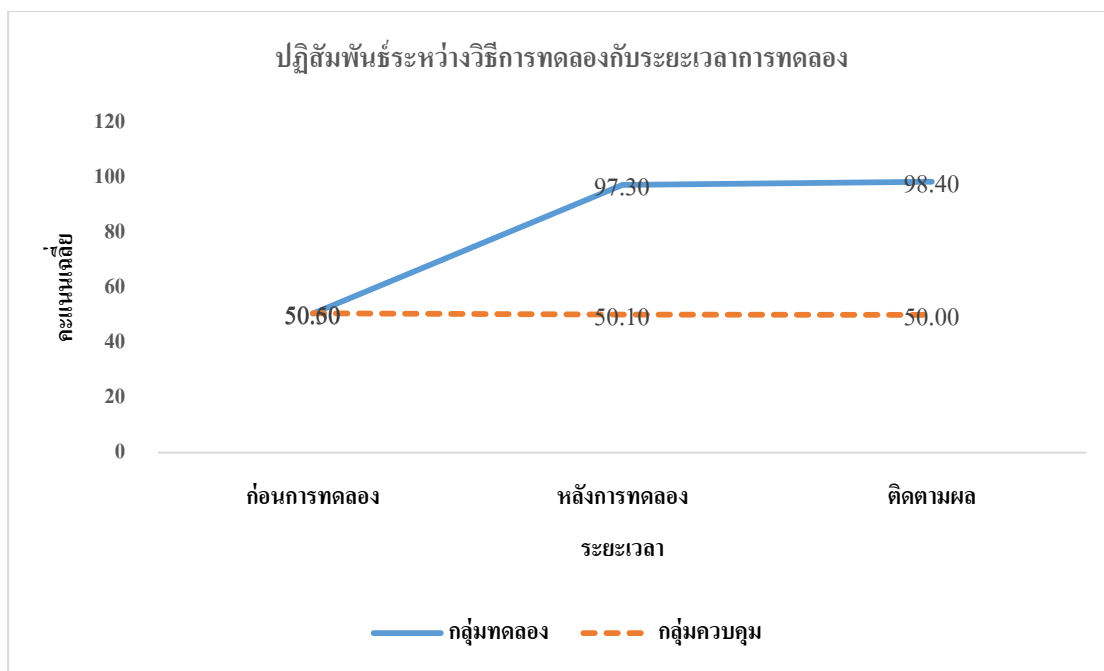
ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ (Mauchly's test of sphericity) ซึ่งจากการตรวจสอบข้อมูลพบว่า ค่า Mauchly's  $W = .536$ , ค่า Chi-square = 10.597,  $df = 2$  และมีค่า  $p = .005$  แสดงว่า ข้อมูลที่ได้มีการละเมิดข้อตกลงเบื้องต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้ Epsilon ของ Greenhouse-Geisser

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ความแปรปรวนของคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subjects	19	15946.32			
Group (G)	1	15200.417	15200.417	366.815*	.000
SS w/ in group	18	745.900	41.439		
Within subjects	27.325	15073.333			
Interval (I)	1.366	7303.300	5345.450	1110.299*	.000
I x G	1.366	7651.633	5600.403	1163.255*	.000
I x SS w/ in group	24.593	118.400	4.814		
Total	46.325	31019.65			

จากตารางที่ 13 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ส่งผลร่วมกันต่อคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น นอกจากนี้ยังพบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (I) มีผลต่อชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาส่งผลร่วมกันต่อชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น เมื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยจึงนำเสนอรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

จากภาพที่ 5 แสดงว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง กล่าวคือ วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น โดยเริ่มต้น ในระยะก่อนการทดลอง จุดเริ่มต้นกราฟของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน โดยกราฟกลุ่มควบคุมจะสูงกว่ากลุ่มทดลอง ต่อมาในระยะหลังการทดลอง หลังจากที่กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่ม ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษากลุ่ม กราฟของกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้นอยู่ที่ 97.30 ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมอยู่ที่ 50.10 และในระยะติดตามผล กราฟของกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้นอยู่ที่ 98.40 ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมอยู่ที่ 50.00 แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

ตารางที่ 14 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผล

ระยะการทดลอง	Source of variation	SS	df	MS	F
ก่อนทดลอง	Between group	0.050	1	.050	0.002
	Within group	864.300	42.593	20.292	
หลังทดลอง	Between group	11139.200	1	11139.200	548.945*
	Within group	864.300	42.593	20.292	
ติดตามผลทดลอง	Between group	11712.800	1	11712.800	577.213*
	Within group	864.300	42.593	20.292	

\* $p < .05$ ,  $F_{.05}(1, 24) = 4.26$

ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch-Satterthwaite (Howell, 2013, pp. 459-460) ได้ค่า  $df = 24$

จากตารางที่ 14 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนชุดความคิดเติบโตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนชุดความคิดเติบโตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการพิจารณาคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า คะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสองระยะ

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ผลย่อยของระยะเวลาการทดลอง ในกลุ่มทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subjects	9	207.200	23.022		
Interval	2	14952.867	7476.433	1348.455*	.000
Error	18	99.800	5.544		

จากตารางที่ 15 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ดังตารางที่ 16 ต่อไป

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะ  
หลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะ  
หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่  
แบบ LSD (Least significant difference)

	ค่าเฉลี่ย	ก่อนทดลอง 50.500	หลังทดลอง 97.300	ติดตามผล 98.400
ก่อนทดลอง	50.500	-	46.800* (p = .000)	47.900* (p = .000)
หลังทดลอง	97.300		-	1.100 (p = .102)
ติดตามผล	98.400			-

จากตารางที่ 16 พบว่า คะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง  
ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05  
คะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะ  
ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของ  
นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ  
ทางสถิติ

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ผู้วิจัยนำเสนอการสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ตามหัวข้อดังนี้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด
3. เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

#### สมมติฐานของการวิจัย

การศึกษาและการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ได้กำหนดสมมติฐานดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

#### ขอบเขตของการวิจัย

การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด กำหนดการวิจัยมี 2 ขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น
- ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดต่อการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้แบ่งการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดรัฐบาล ใน 50 เขต ของกรุงเทพมหานคร จำนวน 35,404 คน  
ข้อมูล ณ วันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2561 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2561)

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดรัฐบาล เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,000 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) มีขั้นตอนในการสุ่มดังนี้

ขั้นที่ 1 ดำเนินการสุ่มเขตจำนวน 1 เขต จากทั้งหมด 50 เขต ในกรุงเทพมหานคร โดยใช้การสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster sampling) ได้เขตบางเขน

ขั้นที่ 2 สุ่มโรงเรียนมา 3 โรงเรียนในเขตบางเขน โดยใช้การสุ่มแบบกลุ่ม ได้โรงเรียนไทยนิคมสงเคราะห์ โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางเขน และ โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ใช้ในการศึกษา

ขั้นที่ 3 สุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมาจากทุกโรงเรียนที่ได้ในขั้นตอนที่ 2 จำนวน 1,000 คน โดยใช้การสุ่มอย่างเป็นระบบ (Systematic random sampling) ซึ่งการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาตัวแปรพหุนาม จำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่พอสมควร โดย Schumacker and Lomax (1996 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 311) เสนอให้ใช้กฎในทางปฏิบัติ (Rule of thumb) ที่นักสถิติวิเคราะห์ตัวแปรพหุใช้กันมาก คือ ใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 10-20 คนต่อตัวแปรในงานวิจัย 1 ตัวแปร ในขณะที่ Boomsma (1983 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 311) เสนอว่า กลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมควรเป็น 400 คน ในการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นและการสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ครั้งนี้ มีข้อคำถามเป็นตัวแปรสังเกตได้จำนวน 22 ข้อ ผู้วิจัยต้องใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 440 คน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,000 คน เพื่อให้สามารถหาคุณภาพเครื่องมือได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเพียงพอต่อการวิจัยครั้งนี้

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** คือ แบบวัดชุดความคิดเติบโต

**ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดต่อการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น**

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน เนื่องจากผู้วิจัยสามารถที่จะบริหารจัดการในด้านการจัดกระทำ ป้องกันปัจจัยแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น รวมถึงการให้การปรึกษาต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ได้มาโดย

1. นำคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มาจัดลำดับคะแนน (Ranking) จากน้อยไปหามาก โดยเลือกคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนที่อยู่ในระดับต่ำ และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน

2. สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ได้จากการสุ่มเข้ากลุ่ม มีคุณลักษณะดังนี้

- นักเรียนวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี
- มีคะแนนชุดความคิดเติบโตในระดับต่ำ
- มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตด้วยโปรแกรม

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

3. ดำเนินการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตโดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

## ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

### 1. ตัวแปรต้น

#### 1.1 วิธีการ

1.1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

#### 1.2 ระยะเวลา

##### 1.2.1 ก่อนการทดลอง

##### 1.2.2 หลังการทดลอง

##### 1.2.3 ติดตามผลการทดลอง

2. ตัวแปรตาม คือ ชุดความคิดเติบโต

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

1. แบบวัดชุดความคิดเติบโต

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับ

กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

**การเก็บรวบรวมข้อมูล**

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยนำแบบวัดฉบับสมบูรณ์ไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,000 คน และนำข้อมูลคะแนนชุดความคิดเติบโตที่ได้ไปวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างแบบวัดชุดความคิดเติบโตโดยวิธีการสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบวัด เพื่อศึกษาระดับชุดความคิดเติบโต

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดต่อการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้

1. นำคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน มาจัดลำดับคะแนน (Ranking) จากน้อยไปหามาก โดยเลือกคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนที่อยู่ในระดับต่ำ และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 20 คน

2. สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ได้จากการสุ่มเข้ากลุ่ม มีคุณลักษณะดังนี้

- นักเรียนวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี
- มีคะแนนชุดความคิดเติบโตในระดับต่ำ
- มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตด้วยโปรแกรม

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

3. ดำเนินการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตโดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ดังนี้

3.1 ก่อนการทดลอง

คะแนนก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำคะแนนในขั้นตอนการศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)



### 3.2 ระยะเวลาทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที จำนวน 12 ครั้ง โดยใช้เวลาคาบแฉะแนว เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ณ ห้องประชุม โรงเรียน

### 3.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการวัดชุดความคิดเติบโต นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังกดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดเสร็จสิ้น และใช้คะแนนดังกล่าวเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

### 3.4 ระยะติดตามผล

ผู้วิจัยดำเนินการวัดชุดความคิดเติบโต นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังกได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดครบ ผ่านไปแล้ว 4 สัปดาห์ แล้วใช้คะแนนการวัดดังกล่าวเป็นคะแนนภายหลังการทดลอง (Follow up)

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดชุดความคิดเติบโต โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC) การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดชุดความคิดเติบโตรายข้อ โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient: r) การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น โดยรวมของแบบวัดชุดความคิดเติบโต โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- 2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมีการใช้สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผลระดับชุดความคิดเติบโต ใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดเติบโต

- 2.2 การหาเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบวัดชุดความคิดเติบโต

- 2.3 การวิเคราะห์ผลของการศึกษาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดต่อการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต ของนักเรียนวัยรุ่น ใช้เทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวน Repeated measure ANOVA วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way repeated measurement ANOVA) เพื่อตรวจสอบถึงการมี

ปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) ระหว่างกลุ่มทดลอง (กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม) กับระยะเวลาในการวัด

## สรุปผลการวิจัย

การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

### 1. เพื่อศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

การศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า

#### 1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาชุดความคิดเติบโต ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 51.10 ส่วนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 48.90 มีอายุ 13 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.50 อายุ 14 ปี เป็นอันดับรองลงมา คิดเป็นร้อยละ 31.50 ถัดมาเป็นนักเรียนวัยรุ่นอายุ 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.60 และลำดับสุดท้าย อายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 11.40 ส่วนระดับชั้น ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.80 รองลงมาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 27.30 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 25.90

1.2 ระดับชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ผลการศึกษาชุดความคิดเติบโต โดยภาพรวมของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 1,000 คน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับสูง จำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 นักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 553 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 และนักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 226 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00

1.3 ผลการสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบวัดชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น มีข้อคำถามทั้งหมด 22 ข้อ ใช้เกณฑ์ที่ได้จากการหาเกณฑ์ปกติของแบบวัดเพื่อใช้ในการศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น โดยเกณฑ์ปกติในการศึกษาชุดความคิดเติบโตวัดจากเกณฑ์คะแนนดิบ ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ สเตนไนน์ และคะแนนที่ปกติ

### 2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด มีวิธีการพัฒนาดังนี้

ในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีการให้การปรึกษา และกิจกรรมกลุ่มที่สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้รับการปรึกษา ผลลัพธ์ที่ต้องการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยจึงกำหนดโปรแกรมของการปรึกษาเป็นแบบกลุ่มและผสมผสานกับกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างกัน ในสมาชิกกลุ่ม โดยกำหนดให้แต่ละชั่วโมงการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการมีขั้นตอนในการปรึกษา 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยทฤษฎีการปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้นั้นคือ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavioral theory) ด้วยเทคนิคต่าง ๆ เช่น เทคนิคการตั้งคำถามแบบโสเครติค (Socratic question) การค้นหาและปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติ วิธีการค้นหาความคิดอัตโนมัติที่สำคัญคือ การใช้คำถามแบบโสเครติค เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตอบคำถามและค้นพบความคิดอัตโนมัติของตนเอง และกิจกรรมกลุ่มในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งกิจกรรมกลุ่มเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบุคคล เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สมาชิกในกลุ่มได้กระทำในสิ่งนั้นร่วมกัน เพื่อให้ได้รับความรู้อย่างกว้างขวาง โดยมีโอกาสร่วมกันในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่สมาชิกในกลุ่มจะได้รับ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และรู้จักการทำงานร่วมกัน กล่าวคือ กล่าวตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเป็นกระบวนการ ขั้นตอน ซึ่งจะช่วยให้การดำเนินงานในกลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น กิจกรรมไม้ไอศกรีมหรรษา เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนวัยรุ่นได้เสริมสร้างความพยายามของตนเองในการต่อไม้ไอศกรีมให้ได้เรียนรู้ถึงความสำเร็จและความล้มเหลว และการพยายามทำสิ่งที่ล้มเหลวใหม่ให้ประสบความสำเร็จ ส่งผลต่อการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี โดยการปรึกษากลุ่มมีชั่วโมงการปรึกษาทั้งหมดจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที มีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการปรึกษาทุกครั้ง

3. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

ภายหลังการทดลองเสร็จสิ้น ผู้วิจัยสรุปผลของ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ตามสมมติฐานดังนี้

3.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ระยะ

ก่อนการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนชุดความคิดเติบโตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนชุดความคิดเติบโตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการพิจารณาคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า คะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสองระยะ

3.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด เสริมสร้างให้นักเรียนวัยรุ่นมีชุดความคิดเติบโตสูงขึ้นและมีความคงทนของพฤติกรรมไปจนถึงระยะติดตามผล โดยสูงขึ้นจากนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลดังนี้

1.1 ผลการศึกษาชุดความคิดเติบโตโดยรวมของนักเรียนวัยรุ่น เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,000 คน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับสูง จำนวน 221 คน นักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 553 คน และนักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 226 คน เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นแต่ละคนมีบริบทที่แตกต่างกันออกไป การเลี้ยงดูของครอบครัว ทักษะคิด ความเชื่อ ส่งผลต่อวิธีการคิดและการแก้ปัญหา ชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นจึงมีระดับที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งแนวทางในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียน

วัยรุ่นที่อยู่ในระดับต่ำให้เพิ่มขึ้นสามารถทำได้หลายวิธีการ สอดคล้องกับ Blackwell et al. (2007) ที่ศึกษาแนวทางการพัฒนาชุดความคิดเติบโตของผู้เรียน สามารถดำเนินการได้โดยสอดแทรกกิจกรรมกระตุ้นชุดความคิดเติบโตให้กับผู้เรียนไปพร้อมกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนที่พัฒนาให้ผู้เรียนมีชุดความคิดเติบโต ส่งผลทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจภายใน และมีความมุ่งมั่นพยายาม นำไปสู่การประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ และสอดคล้องกับ Education Week Research Center (2016) ที่วิจัยสำรวจความคิดเห็นของผู้สอนเกี่ยวกับการพัฒนาชุดความคิดเติบโต พบว่าผู้สอนส่วนใหญ่เห็นว่าการพัฒนาชุดความคิดเติบโตส่งผลดีต่อผู้เรียน โดยพัฒนาไปพร้อมกับการจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียน อย่างไรก็ตาม อาจจะมีกิจกรรมเสริมเพื่อให้ผู้เรียนมีชุดความคิดเติบโตที่ก้าวหน้ามากขึ้น

1.2 ผลการสร้างเกณฑ์ปกติของแบบวัดชุดความคิดเติบโต ประกอบด้วยจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 22 ข้อ นำมาหาเกณฑ์ปกติของแบบวัด 3 ระดับ ได้แก่ ดีมาก ปานกลาง น้อย แล้วเทียบกลับเป็นคะแนนดิบเพื่อนำไปใช้แปลความหมายของผลคะแนน โดยผู้วิจัยใช้การแบ่งเกณฑ์ปกติตามลักษณะของประชากรและตามลักษณะของการใช้สถิติเปรียบเทียบ สอดคล้องกับ สมนึก กัททิษณี (2560) ที่ได้แบ่งเกณฑ์ปกติซึ่งแบ่งได้ตามลักษณะของประชากรและตามลักษณะของการใช้สถิติเปรียบเทียบ ซึ่งเกณฑ์ปกติแบ่งชนิดได้ตามลักษณะของประชากร ได้แก่ เกณฑ์ปกติระดับชาติ (National norms) เกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่น (Local norms) เกณฑ์ปกติของโรงเรียน (School norms) ซึ่งเกณฑ์ปกติที่ผู้วิจัยเลือกคือ เกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่น (Local norms) เพราะมีความเหมาะสมและตรงกับงานวิจัยมากที่สุด เนื่องจากผู้วิจัยได้ทำการศึกษาชุดความคิดเติบโตและหาเกณฑ์ปกติของนักเรียนวัยรุ่น เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร และการแบ่งเกณฑ์ปกติตามลักษณะของการใช้สถิติเปรียบเทียบ หลักการทางสถิติในการสร้างเกณฑ์ปกติมี 5 เกณฑ์ ได้แก่ เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไทล์ เกณฑ์ปกติคะแนนที่ เกณฑ์ปกติสเตโนน เกณฑ์ปกติตามอายุ และเกณฑ์ปกติตามระดับชั้น ผู้วิจัยได้สร้างเกณฑ์ปกติโดยแปลงคะแนนดิบให้อยู่ในรูปเกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile norms) โดยใช้การคำนวณตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์เทียบกับคะแนนที่ปกติ (T-score norms) และเกณฑ์ปกติสเตโนน (Stanies norms)

2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ในลักษณะการผสมผสานแนวคิด เทคนิคของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาและกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น โดยขั้นตอน

การปรึกษาประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การกำหนดขั้นตอนในชั่วโมงการปรึกษาและโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม  
การกำหนดขั้นตอนในชั่วโมงการปรึกษา กำหนดเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ (Initial stage) ขั้นดำเนินการ (Working stage) และขั้นสรุป (Ending stage) อ้างอิงจาก 6 ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มของ Corey (2012, pp. 94-141)

ขั้นนำ (Initial stage) กำหนดขึ้นเพื่อสร้างสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพในแต่ละชั่วโมงการปรึกษา ให้กลุ่มเกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีความไว้วางใจต่อกัน ตลอดจนใช้ชี้แจงวัตถุประสงค์การปรึกษาแต่ละครั้งเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มองเห็นเป้าหมายในการพัฒนาตนเองชัดเจน บางชั่วโมงการปรึกษา ขั้นนำใช้เพื่อการทำกิจกรรมเล็กน้อยเพื่อนำเข้าสู่กระบวนการปรึกษา ทั้งนี้เพราะกลุ่มผู้รับการปรึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีความสนุกสนาน อดทนต่อกิจกรรมที่ใช้เวลานานได้น้อย กอปรกับกระบวนการปรึกษาเป็นกระบวนการที่ต้องใช้การเปิดเผยตนเอง เพื่อให้เกิดความองงามทางจิตใจ อาจสร้างความอึดอัดให้สมาชิกจนเป็นอุปสรรคในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตได้ จึงต้องมีการใช้กิจกรรมร่วมด้วยเพื่อดึงดูดความสนใจ สร้างพลังการร่วมมือ และสิ่งสำคัญคือ ใช้กิจกรรมกลุ่มในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และเกิดการปรับเปลี่ยนพัฒนาตนเอง สอดคล้องกับมนัสนันท์ หัตถศักดิ์ (2552) ที่กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันของบุคคลทั้งทางกาย วาจา อารมณ์ ความรู้สึก กิริยาท่าทาง และบรรยากาศภายในกลุ่ม ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลง มีการปรับตัว รวมทั้งมีการปรับความสัมพันธ์ต่อกัน ในลักษณะที่ต่อเนื่องกันหมด และเป็นประสบการณ์ฝึกหัดให้สมาชิกกลุ่มตระหนักู้ในสิ่งที่ต้องการพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรม ขั้นนำถือเป็นขั้นตอนที่ทำให้สมาชิกกลุ่มผ่อนคลาย มีความไว้วางใจเพิ่มขึ้น ซึ่งสังเกตได้จากแต่ละชั่วโมงการปรึกษา สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น จากที่ละคนกลายเป็นกล้าเปิดเผยทุกคน

ขั้นดำเนินการ (Working stage) เป็นขั้นตอนที่สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจปัญหาและวิธีปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการใช้เทคนิคการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่วางแผนไว้ในกระบวนการปรึกษา และการใช้กิจกรรมกลุ่มในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกที่ขัดแย้งในตนเอง การสำรวจตนเอง ได้แบ่งปันในสิ่งที่ตนเองสงสัย กังวล กับเพื่อน ๆ เรียนรู้การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองในความคิด ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางสร้างสรรค์ ให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญ การแสดงในสิ่งที่กังวลใจที่มีอยู่ในขณะนั้น ให้รู้เท่าทันตนเองเมื่อเกิดการต่อต้าน ส่งเสริมให้เผชิญความขัดแย้ง ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม การฟังตนเองและการฟังพา

ซึ่งกันและกัน การส่งเสริมการขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการความช่วยเหลือ ผู้วิจัยเน้นการเป็นต้นแบบด้านการเผชิญกับเรื่องราวต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ ชั้นนี้สมาชิกในกลุ่มจะมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน ความเป็นพวกเดียวกันเกิดจากพลังที่ได้มาจากการกระทำทั้งหมดของสมาชิก สมาชิกรับรู้ความรู้สึกเอื้ออาทร ความอบอุ่น ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีคุณค่า การยอมรับ และการสนับสนุน

ขั้นสรุป (Final stage) ขั้นยุติ เป็นขั้นรวบรวม เตรียมการยุติกลุ่ม โดยใช้วิธีการสรุปสิ่งที่สมาชิกเรียนรู้จากทุกขั้นตอนของกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้นำกลุ่มจะเตือนสมาชิกเมื่อใกล้หมดเวลา ให้สมาชิกได้เตรียมตัว ได้สำรวจความรู้สึกก่อนสรุป ก่อนยุติกลุ่ม ก่อนที่จะต้องลาจากกลุ่ม สมาชิกได้อะไรจากประสบการณ์กลุ่ม มีข้อคิด ข้อเสนอแนะ ข้อมูลย้อนกลับที่จะให้และรับฟังจากกลุ่ม สำรวจสิ่งที่ค้างคาใจ ให้โอกาสในการสนทนา การสรุปมีความสำคัญมาก เพราะทำให้สมาชิกได้รับรู้ถึงการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของตนเอง นำไปสู่การเริ่มเปลี่ยนแปลงชุดความคิดเติบโตของตนเองอย่างสร้างสรรค์ และผู้วิจัยสามารถใช้เพื่อประเมินว่ากระบวนการปรึกษาประสบความสำเร็จหรือไม่ ยังมีจุดใดที่ยังเป็นอุปสรรคขัดขวางการส่งเสริมชุดความคิดเติบโตของสมาชิกกลุ่ม

สรุปได้ว่า กระบวนการปรึกษาที่มีขั้นตอนการปรึกษารอบคลุมการสร้างสัมพันธภาพ การปรึกษา กระบวนการเปลี่ยนแปลง และการสรุปผล จะช่วยให้แต่ละชั่วโมงการปรึกษามีประสิทธิภาพ สามารถเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตได้

โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเป็นแบบกลุ่ม มีความเหมาะสมต่อการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกลุ่มคน กระบวนการปรึกษากลุ่มถือเป็นพื้นที่ในการแสดงออกถึงที่เป็นกังวลหรือรับรู้มาในแง่มุมต่าง ๆ พลังกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกค้นพบหนทางในการเข้าใจตนเอง และยอมรับตนเองในที่สุด (Corey, 2012) การให้การปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักตนเอง รู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง เกิดความรู้สึกรับผิชอบในตนเอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง เป็นการฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด ความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมของตนเอง และสามารถนำทักษะที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเอง ดังที่ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสมกับช่วงวัยรุ่น (Peers) ที่ต้องการพูดคุยกับเพื่อนวัยเดียวกัน เพราะกระบวนการกลุ่มเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงความรู้สึกที่ขัดแย้งในตนเอง การสำรวจและค้นหาตนเองที่เกิดขึ้นตามพัฒนาการช่วงวัยช่วยให้เกิดการแบ่งปันในสิ่งที่ตนเองสงสัย กังวลกับเพื่อน ๆ ซึ่งกระบวนการปรึกษามีการตั้งคำถามในสิ่งที่วัยรุ่นให้คุณค่า สนใจ หรือวิตกกังวลเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง อีกทั้งวัยรุ่นต้องการรู้จักตนเอง รู้จักขีดความสามารถ

สิทธิหน้าที่ของตนเอง ตลอดจนการคิด การแก้ไขปัญหา การตัดสินใจที่ดี เมื่อนักเรียนวัยรุ่น เข้าโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม จะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นตระหนักถึงการคิด การตัดสินใจ ความรู้สึก และความต้องการของบุคคลอื่นมากขึ้น พร้อมทั้งฝึกการยอมรับตนเองได้ ซึ่งนำไปสู่การเสริมสร้าง ชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น กระบวนการดังกล่าวทำให้สมาชิกภายในกลุ่มได้มีโอกาส ระบายความรู้สึก ระบายปัญหา ได้แสดงความคิดเห็น ได้ทราบปัญหาของผู้อื่น จึงทำให้บุคคล ได้สำรวจตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น การแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ของสมาชิกแต่ละคนทำให้สมาชิกภายในกลุ่มได้มีโอกาสระบายความในใจ และทำให้สมาชิก คนอื่น ๆ ในกลุ่มเกิดความคิดและเห็นวิธีการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง การให้การปรึกษากลุ่ม เชิงบูรณาการนี้สามารถกระทำได้อย่างกว้างขวางและเกิดประสิทธิภาพอย่างมาก (วัชร ทรัพย์มี, 2556)

ด้านระยะเวลาการปรึกษา โดยการปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลา 90 นาที ถือเป็นระยะเวลา ที่เหมาะสม กลุ่มเอื้อให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถเข้าร่วมได้ ไม่รบกวนเวลาเรียน การกำหนดจำนวนครั้ง การปรึกษา 12 ครั้ง อยู่เกณฑ์ที่เหมาะสมของการปรึกษากลุ่มที่นัดสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ส่งผลให้ สมาชิกทุกคนสามารถเข้าร่วมได้ครบทุกครั้ง และเกิดประสิทธิภาพ จึงควรจัดให้มีการให้ การปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาของการให้การปรึกษาน้อย อาจจัดให้มีการปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ในแต่ละครั้งที่พบกัน ถ้าสมาชิกวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลา 1-1/2 ชั่วโมง และการกำหนดจำนวนครั้งในการพบส่วนใหญ่พยายามใช้น้อย เน้นที่ผลที่สมาชิกจะได้รับจาก การเข้ากลุ่ม การนัดสัปดาห์ละครั้งจะใช้เวลาไม่เกิน 15 ครั้ง (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554)

การกำหนดจำนวนครั้งในการเสริมสร้างตัวแปร ผู้วิจัยพิจารณาจากคุณลักษณะ ชุดความคิดเติบโตเป็นหลัก เช่น การมีความพยายาม มุ่งมั่น ไม่ย่อท้อ การจะเสริมสร้างชุดความคิด เติบโตให้มีประสิทธิภาพควรเริ่มต้นที่การมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อของตนเองเป็นอันดับแรก จึงจะสามารถ ต่อยอดไปสู่ความพยายามในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตได้ ผู้วิจัยกำหนดให้มีการทำความเข้าใจ หลักการเบื้องต้นของชุดความคิดเติบโต จากนั้นจึงเน้นไปที่การฝึกปฏิบัติ ใช้การมอบหมายการบ้าน ให้สมาชิกได้ฝึกบูรณาการสิ่งที่ได้ฝึกกับการนำไปใช้ในชีวิตจริง ซึ่งพบว่า การมอบหมายการบ้าน สามารถช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นได้สัมผัสประสบการณ์จริงได้เป็นอย่างดี ว่าสิ่งที่ปฏิบัตินั้นได้ผล หรือไม่อย่างไร และควรปรับปรุงอย่างไร การกำหนดการปรึกษากลุ่มดังกล่าวข้างต้นส่งผลต่อ การดำเนินการปรึกษาที่ราบรื่นและเกิดประสิทธิภาพ

2.2 การบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาและกิจกรรมกลุ่ม การบูรณาการ การปรึกษาโดยการผสมผสานทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาและกิจกรรมกลุ่มมีความยืดหยุ่นต่อ ผู้รับบริการ สภาพปัญหา หรือคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ต้องการเสริมสร้าง ไม่บังคับหรือ



ฝึนธรรมชาติของวัยรุ่น ในส่วนทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาและกิจกรรมกลุ่มที่นำไปใช้ในการ  
 การศึกษา มีแนวคิดความเชื่อของทฤษฎีที่ตรงกับคุณลักษณะของตัวแปรที่ต้องการเสริมสร้างได้  
 อย่างมีประสิทธิภาพ ขึ้นดำเนินการมีการศึกษาที่น่าสนใจ แปลกใหม่ นักเรียนวัยรุ่นมีความชื่นชอบ  
 เกิดความร่วมมืออย่างเต็มที่ สามารถเข้าร่วมการศึกษาทุกครั้ง บรรยากาศในการศึกษา  
 มีความผ่อนคลาย เกิดความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งเทคนิคการค้นหาและปรับเปลี่ยนความคิด  
 อัตโนมัต (Automatic thoughts) เป็นเทคนิคที่ใช้ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพในการช่วยนักเรียนวัยรุ่น  
 ในเรื่องของการปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive restructuring) เมื่อนักเรียนวัยรุ่นเกิดการปรับเปลี่ยน  
 ความคิดก็จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปในทิศทางดีขึ้น อีกทั้งกิจกรรมกลุ่ม  
 เป็นกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ในการก่อให้เกิดการพัฒนาในกลุ่มสมาชิกโดยใช้  
 กระบวนการที่มีระเบียบแบบแผน ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดกิจกรรมตามความเหมาะสมและเป็น  
 ผู้อำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมกลุ่ม การประเมินผลกิจกรรมที่จัดขึ้นนำไปสู่การเสริมสร้าง  
 ชุดความคิดเติบโต โดยกระบวนการจัดกิจกรรมกลุ่มประกอบไปด้วย 1) ขั้นนำ คือ การเตรียม  
 ความพร้อมในการเรียนให้แก่ผู้เรียน เช่น การทบทวนความรู้เดิม การสร้างบรรยากาศที่เหมาะสม  
 และเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา เป็นต้น 2) ขั้นกิจกรรม คือ การให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมที่เตรียมไว้  
 เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและรับผิดชอบในการเรียนของตน และเพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์  
 ที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์ อภิปราย ให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนขึ้นได้ในภายหลัง 3) ขั้นอภิปราย  
 คือ การให้ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่จะเกิดขึ้น  
 4) ขั้นสรุปและการนำไปใช้ เป็นขั้นตอนของการรวบรวมความคิดเห็นและข้อมูลต่าง ๆ จาก  
 ขั้นกิจกรรมและอภิปรายมาประสานกันจนได้ข้อสรุปที่ชัดเจน โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนนำเอา  
 การเรียนรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติหรือใช้จริงในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Barron (1993)  
 พบว่า การทำงานเป็นทีมจะทำให้การดำเนินงานสำเร็จเป็นที่เชื่อถือได้ แตกต่างกับการทำงาน  
 คนเดียว การทำงานเป็นทีมจะมีประโยชน์ในด้านการวางแผน การแสดงความคิดเห็นร่วมกันและ  
 แก้ปัญหา การทำงานเป็นทีมทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จสูง และการที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น  
 มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ กระบวนการกลุ่ม ได้แก่ ความพยายามในการที่จะพิจารณาในการแก้ไข  
 ปัญหา โดยการที่สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การเปิดเผยความรู้สึกของตน  
 การสื่อสาร ความร่วมมือ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยกิจกรรมกลุ่มช่วยในการส่งเสริม  
 ชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เช่น กิจกรรม Growth mindset self-talk  
 ซึ่งทำให้ได้รู้ว่าสมาชิกกลุ่มมีความคิดและความเชื่อแบบชุดความคิดเติบโตหรือไม่ และส่งผลต่อ  
 การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของสมาชิกกลุ่มเป็นอย่างมาก

3. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลถึงผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ตามสมมติฐานดังนี้

3.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต พบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนชุดความคิดเติบโตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนชุดความคิดเติบโตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการพิจารณาคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า คะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสองระยะ สาเหตุที่ทำให้กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตสูงกว่ากลุ่มควบคุม นั้นอาจเป็นเพราะกระบวนการกลุ่มเชิงบูรณาการนั้น ถือเป็นกระบวนการที่ใช้ในการป้องกันหรือบรรเทาปัญหาในกลุ่มคนที่มีความประสิทธิภาพ โดยได้รับการยืนยันจากหลายงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ (Goodnough & Lee, 2004; Riva & Haub, 2004 cited in Corey, 2012, p. 27)

โดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เน้นการใช้กระบวนการปรึกษาจัดการ 3 ปัจจัย คือ ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และการกระทำ (Doing) อีกทั้งผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาและกิจกรรมกลุ่มเหมาะสมกับปัญหา และนำมาใช้ร่วมกันอย่างกลมกลืน จึงสามารถช่วยให้สมาชิกได้เกิด

การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต ได้เห็นความเหมือนและความแตกต่างในการมีชุดความคิดเติบโตของแต่ละคน ทำให้เกิดการตระหนักในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของตนเองมากขึ้น

กระบวนการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตโดยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนวัยรุ่น และระหว่างนักเรียนวัยรุ่นด้วยกัน ตลอดจนสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในการปรึกษากลุ่ม ให้นักเรียนวัยรุ่นสำรวจ วิเคราะห์ และทำความเข้าใจชุดความคิดเติบโตของตนเอง ความแตกต่างของชุดความคิดเติบโต ชุดความคิดยึดติด ทราบระดับชุดความคิดเติบโตของตนเอง และเชื่อมโยงไปสู่การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของตนเองและสมาชิกกลุ่มต่อไป เทคนิคการค้นหาความคิดอัตโนมัติ

ผู้ให้การศึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงลักษณะความคิดอัตโนมัติ ยกตัวอย่างลักษณะความคิดอัตโนมัติที่มักจะเกิดขึ้นหลาย ๆ ตัวอย่าง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจได้ชัดเจน นอกจากนี้ยังควรถามให้ผู้รับการปรึกษาได้ลองยกตัวอย่างความคิดอัตโนมัติของตนเองในบางสถานการณ์

เพื่อตรวจเช็คและประเมินว่าผู้รับการปรึกษาเข้าใจความคิดอัตโนมัติอย่างแท้จริง เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นความหมายของสถานการณ์ที่ตนเองคิดและแสดงออกมา เช่น “ถ้าสิ่งที่คุณคิดเป็นจริง หมายความว่าคนอื่นจะมองคุณอย่างไร” “อะไรจะเกิดขึ้นกับคุณบ้าง หากความคิดนี้ยังอยู่กับคุณไปเรื่อย ๆ” รวมทั้งยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นทางเลือกในการคิดและการแก้ปัญหาในมุมมองใหม่ของตนเองและของสมาชิกกลุ่มที่เป็นประโยชน์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินปัญหาให้ความรู้และท้าทายต่อความคิดที่ไม่เกิดประโยชน์ พยายามแก้ปัญหา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในความคิดของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น โดยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตอบคำถามและค้นพบว่าความคิดเกิดขึ้นจากสมาชิกกลุ่มเป็นผู้คิดเอง โดยผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิดแก้ปัญหา ให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในความคิดของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการเปิดเผยตนเองและช่วยให้พัฒนาตนเองไปอย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า การเล่าหรือบอกความไม่สบายใจของตนเองกับผู้อื่นจะช่วยให้เจ้าตัวมองเห็นปัญหาของตนเองชัดเจน และนอกจากนี้ ความห่วงใย ปลอดภัย ช่วยหาทางออกของเพื่อน จะเป็นกำลังใจ ความอบอุ่นใจ ทำให้สัมพันธภาพของบุคคลเพิ่มความสนิทสนมและลึกซึ้งยิ่งขึ้น นำไปสู่การปรับเปลี่ยนชุดความคิดเติบโตและพัฒนาตนเองต่อไป การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดนั้น ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและโครงสร้างทางความคิดอย่างต่อเนื่อง ด้วยการถามคำถามลักษณะต่าง ๆ รวมไปถึงการใช้กิจกรรมกลุ่มที่หลากหลาย กิจกรรมในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น รวมไปถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต ประกอบด้วย เกม การให้คำแนะนำ ตัวแบบ การแสดงบทบาทสมมติ การชักจูงพฤติกรรม การให้การเสริมแรง การสร้างสถานการณ์จำลอง และกรณีตัวอย่าง อันจะช่วยส่งเสริมให้เกิดชุดความคิดเติบโตที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสองระยะ

3.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากการให้ความสำคัญกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มนั้น

มีความสำคัญมาก ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการปรึกษารอบทั้ง 12 ครั้ง กอปรกับการใช้กระบวนการปรึกษากลุ่ม ซึ่งถือเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพ เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มคน นักเรียนวัยรุ่นได้ประโยชน์เพราะสามารถฝึกทักษะใหม่ ๆ ได้ทั้งในขณะที่อยู่ในกลุ่มและในชีวิตประจำวันอย่างปลอดภัย นอกจากนี้ยังได้ประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นระหว่างตนเอง สมาชิกในกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ที่ร่วมกันเสนอแนะ แบ่งปันประสบการณ์ เกิดสัมพันธภาพในการปรึกษากลุ่ม โดยเฉพาะการปรึกษากลุ่มในวัยรุ่นที่บางครั้งเป็นวัยที่รู้สึกว่าคุณโดดเดี่ยว ต้องเผชิญชีวิตลำพัง หนัหน้าพึ่งใครไม่ได้ หรือบางครั้งต้องตัดสินใจสิ่งสำคัญในชีวิต การปรึกษากลุ่มจึงเหมาะสมและให้ประโยชน์กับวัยรุ่นได้มาก สอดคล้องกับแนวคิดของ Corey (2012) ที่ว่ากลุ่มจะเป็นสถานที่ที่ช่วยให้วัยรุ่นได้แสดงออกความรู้สึกที่สับสน ได้สำรวจสิ่งที่สงสัยเกี่ยวกับตนเอง ได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวกับเพื่อน และมีเพื่อนพร้อมที่จะรับฟัง กลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นเปิดเผยค่านิยม ความเชื่อ และเริ่มปรับเปลี่ยนค่านิยมบางอย่างที่ขัดขวางจิตใจไม่ให้เติบโต กระบวนการที่เกิดขึ้นในกลุ่มจะนำไปสู่การเข้าใจตนเอง การยอมรับตนเอง และการปรับเปลี่ยนตนเองของวัยรุ่นต่อไป

อีกทั้งการออกแบบแนวทางปฏิบัติให้นักเรียนวัยรุ่นได้สรุปผลการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตในชั้นสรุปทุกชั่วโมงการศึกษา ผู้วิจัยกระตุ้นนักเรียนวัยรุ่นให้ฝึกการคิดวิเคราะห์ที่ตนเอง สำรวจตนเองและประเมินตนเอง และให้โอกาสในการสนทนาแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม ร่วมกับการติดตามผลการเปลี่ยนแปลง 1 เดือนภายหลังการปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตในระยะติดตามผลยังสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ด้วยเหตุผลดังกล่าวประกอบกันส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดความคงทนของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม เห็นได้จากผลการศึกษาว่า นักเรียนวัยรุ่นมีชุดความคิดเติบโตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับเป้าหมายการปรึกษาของทฤษฎีที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม และเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองใหม่ เป็นไปตามที่คาดหวัง และมีความคงทนของพฤติกรรม

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. แบบวัดชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนามานั้น ผู้ที่สนใจสามารถนำไปใช้เพื่อวัดระดับชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นได้ ไม่ใช่การวัดระดับเพื่อตัดสิน แต่เป็นการวัดระดับเพื่อการศึกษา อันจะนำมาสู่การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นที่ดียิ่งขึ้นไป

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ผู้ที่สนใจนำไปใช้ควรมีพื้นฐานความรู้และประสบการณ์ทางด้านการให้การปรึกษามาก่อน เช่น นักจิตวิทยา นักวิชาการทางด้านจิตวิทยา แพทย์ พยาบาล ครู นักสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น เนื่องจากทักษะและเทคนิคการปรึกษาที่ผู้วิจัยได้นำมาสร้างโปรแกรมนั้น มีความเฉพาะเจาะจง ซึ่งต้องอาศัยประสบการณ์ ทักษะการปรึกษา เพื่อให้ให้นักเรียนวัยรุ่นได้รับประโยชน์สูงสุด

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนที่มีชุดความคิดเติบโตเป็นผลมาจากพื้นฐานการเลี้ยงดูของครอบครัว จึงควรมีการวิจัยชุดความคิดเติบโตของผู้ปกครอง เพื่อประโยชน์สูงสุดกับตัวนักเรียนในอนาคตต่อไป

2. ควรมีการพัฒนาการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่สั้น กระชับ และได้ผลรวดเร็ว เพื่อพัฒนาเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตแบบระยะสั้นต่อไป

## บรรณานุกรม

- กนกทิพย์ พัฒนาพิวพันธ์. (2543). *สถิติอ้างอิงเพื่อการวิจัยทางการศึกษา*. เชียงใหม่: ภาควิชา  
ประเมินผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *คู่มือผู้ปฏิบัติงาน (Therapist manual): การบำบัด  
รักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก ตามรูปแบบการรู้คิด-พฤติกรรมบำบัด*. กรุงเทพฯ:  
สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560 ก).  
*แนวทางการจัดให้มีสถานเด็กและเยาวชนตามพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและ  
เยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2560 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2560*. เข้าถึงได้จาก  
[https://dcy.go.th/webnew/upload/knowledge/knowledge\\_th\\_20170308195227\\_1.pdf](https://dcy.go.th/webnew/upload/knowledge/knowledge_th_20170308195227_1.pdf)
- กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560 ข).  
*พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2550 และที่แก้ไข  
เพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2560*. เข้าถึงได้จาก [https://www.dcy.go.th/webnew/main/  
services/images/3\\_1.pdf](https://www.dcy.go.th/webnew/main/services/images/3_1.pdf)
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2562*.  
นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). *แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 12  
(พ.ศ. 2560-2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวง  
ศึกษาธิการ.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2561). *ข้อมูลสารสนเทศด้านการศึกษา*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *กระบวนการกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เกษรชัย และหิม. (2558). ผลของกิจกรรมกลุ่มศึกษาและกิจกรรมทางศาสนาอิสลามของโรงเรียน  
ที่มีต่อการลดพฤติกรรมรังแกของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม  
ในจังหวัดสงขลา. *วารสารพัฒนบริหารศาสตร์*, 55(3), 1-27.
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล. (2546). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- คุณานนต์ โรจนผาติวงศ์, ศศิณี อรุณอาภารัตน์ และอัฐพล สกฤษชัยวรนนท์. (2558). *ผลของ  
กรอบความคิดที่ยึดหยุ่นต่อความทุ่มเทในงาน: การวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพล โดยมี  
การริเริ่มปรับเปลี่ยนการทำงานและการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านจิตใจเป็นตัวแปร  
ส่งผ่าน*. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- จุฬามาศ แหนจอ. (2560). *พลวัตกลุ่มและภาวะผู้นำ Group dynamic and leadership* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: แกรนด์พอยท์.
- ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดเข้ม. (2559). กรอบความคิดเติบโต: แนวทางใหม่แห่งการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 14(1), 1-13.
- ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, รสสุคนธ์ ชมชื่น และอรวรรณ ศิลปกิจ. (2558). ความตรงของแบบวัดชุดความคิด. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 23(3), 1-13.
- ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร และคณะ. (2562). การบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (*Cognitive behavior therapy: CBT*). เข้าถึงได้จาก <https://www.thaidepression.com/www/56/CBTdepression.pdf>
- ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2558). การให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม Cognitive behavior counseling. *พยาบาลสาร*, 42(ฉบับพิเศษ), 205-213.
- ทรายแก้ว กิ่งแก้ว, อรุณีย์ เกิดในมงคล และนวลฉวี ประเสริฐสุข. (2560). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสมของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเทศบาล 2 วัดเสนาหา (สมุทรพลมุดง). *Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*, 10(2), 2618-2633.
- ทิสนา เขมมณี. (2545). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: นิชินแอคเวอไรท์ไทซิ่ง กรุ๊ป.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). *โมเดลลีสมรล: สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2551). *กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม*. สงขลา: งานส่งเสริมการผลิตตำรา มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- เนตรนิยมาศ วรรณพันธ์. (2560). วิถีครูกับการพัฒนากรอบความคิดศิษย์. *วารสารหาดใหญ่วิชาการ*, 15(2), 185-195.
- บุญเกียรติ โชควัฒนา. (2549). *กลยุทธ์การคิดแบบ CEO*. กรุงเทพฯ: เนชั่น มัลติมีเดีย กรุ๊ป.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 8 ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. (2543). *วิธีวิจัยทางการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: พี.เอ็น.การพิมพ์.
- ปิยาพร อภิสุนทรางกูร. (2559). การสร้างเสริมการใช้ภาษาแบบภาวะผู้นำด้วยกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาภาษาอังกฤษธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 2(3), 75-83.

- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2554). การเปรียบเทียบทฤษฎีการให้การศึกษาและการพัฒนาแนวปฏิบัติในการให้การศึกษา. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยา ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1* หน่วยที่ 15. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุสติ ตั้งจิตนุกุล. (2544). *ทัศนคติที่มีต่อความรักของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พงษ์เกษม สิงห์รุ่งเรือง. (2559). *การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อลดพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยบูรณาการแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพิมล เกียมนาकिनทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ แกรมมี่.
- พัชรี อุปปะ. (2556). *การสร้างแบบวัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา, คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- เพ็ญญา กุลนภาดล. (2562). *การให้การศึกษาวัยรุ่น = Adolescent counseling*. ชลบุรี: เก็ทคู์ครีเอชั่น.
- ภัทรพร กังวานพรชัย. (2559). *ความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมในงานและความพึงพอใจในงาน โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านและกรอบความคิดแบบยึดติด-เติบโตเป็นตัวแปรกำกับ*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภาณุภัทร ลิมจำริญ. (2551). *การพัฒนาชุดเครื่องมือวัดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาและประเมินผลการศึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนัสนันท์ หัตถศักดิ์. (2552). *กระบวนการกลุ่ม Group processes* (พิมพ์ครั้งที่ 7). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- มิลินทรา กวินกมล โรจน์. (2557). *การวิจัยและพัฒนากระบวนการชี้แนะที่อิงทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับชุดความคิดด้านการจัดการเรียนการสอนของครูประถมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- เมษา นวลศรี, กมลวรรณ ตังชนกานนท์ และ โชติกา ภาษีผล. (2560). การพัฒนาเกณฑ์ปกติของแบบวัดพหุมิติความเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 11(3), 143-155.
- รุ่งรัตน์ สุวนากกุล. (2561). การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี. *คุณภูมินิพนธ์พุทธศาสตร์คุณภูมินิต*, สาขาวิชาสันติศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2553). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). *กระบวนการปรึกษา: ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2556). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันสริน ก้อนศิลา. (2550). *ผลของการใช้แนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกสมาธิในการบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้า*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1* (พิมพ์ครั้งที่ 9 แก้ไขเพิ่มเติม). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภณัฐ ศรีอุทัยสุข. (2560). *กรอบคิดและสภาวะ: การวิเคราะห์ห่อภิมาน*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ. (2559). *การพัฒนากรอบความคิด Growth mindset*. เข้าถึงได้จาก [http://leader.innoobec.com/wp-content/uploads/2016/02/Mindset-Book-Final\\_11JUN2015.compressed.pdf](http://leader.innoobec.com/wp-content/uploads/2016/02/Mindset-Book-Final_11JUN2015.compressed.pdf)
- สมนึก กัททิษณิน. (2560). *การวัดผลการศึกษา Educational measurement* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กทม: ประสานการพิมพ์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2549). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2558). *โครงการส่งเสริมการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)*. เข้าถึงได้จาก [https://www.nesdc.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=6422](https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422)
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579 (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2554). การบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา แนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หน่วยที่ 8-15* (หน้า 14-34). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุไรละ บิลตะเย็บ, สธน เสนาสวัสดิ์ และทัศนีย์ ประธาน. (2558). การสร้างแบบทดสอบทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดสงขลา. *วารสารวิจัยบัณฑิตศึกษา*, 8(1), 90-107.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). *การปรึกษากลุ่ม* (พิมพ์ครั้งที่ 3). ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อัมพร เบญจพลพิทักษ์. (2551). *พฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น*. เข้าถึงได้จาก <http://www.vcharkarn.com/blog/36154/608>
- อากรณ์ ดินาน. (2551). *แนวคิดและวิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น*. ชลบุรี: ไฮเดนกรุป ปรินท์ แอนด์ มีเดีย.
- Alerson, L. (2017). *Growth mindset: The door to achieving more*. Retrieved from <https://www.free-ebooks.net/ebook/Growth-Mindset-The-Door-to-Achieving-More/pdf dl & preview>
- Anastopoulos, A. D., & King, K. A. (2015). A cognitive-behavior therapy and mentoring program for college students with ADHD. *Cognitive and Behavioral Practice*, 22(2), 141-151.
- Aronson, J., Fried, C. B., & Good, C. (2002). Reducing the effects of stereotype threat on African American college students by shaping theories of intelligence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38(2), 113-125.

- Barker, L. L., Wahlers, K. J., & Watson, K. W. (1987). *Groups in process: An introduction to small group communication* (3<sup>rd</sup> ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barron, B. J. S. (1993). Collaborative problem solving: Is team performance greater than what is expected from the most competent member?. *Dissertation Abstracts International*, 53(8), 4389-B.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1(1), 5-37.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment* (2<sup>nd</sup> ed.). Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: The Guilford Press.
- Beck, L. G., & Murphy, J. (1996). *The four imperatives of a successful school*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Bellini, R. (2017). *Fostering a growth mindset: A cognitive behavioral group for ninth graders*. Master's project, The Faculty of the Kalmanovitz School of Education, Saint Mary's College of California.
- Benee, P., & Wilkins, B. (2014). *Efficacy of a growth mindset intervention to increase student achievement*. Doctoral dissertation, Education Specialist, Gardner-Webb University.
- Bennett-Levy, J., Butler, G., Fennell, M., Hackmann, A., Mueller, M., Westbrook, D., & Rouf, K. (Eds.). (2004). *Oxford guide to behavioural experiments in cognitive therapy*. Oxford: Oxford University Press.
- Blackwell, L. A., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Theories of intelligence and achievement across the junior high school transition: A longitudinal study and intervention. *Child Development*, 78(1), 246-263.
- Boyer, B. E., Geurts, H. M., Prins, P. J. M., & Van der Oord, S. (2015). Two novel CBTs for adolescents with ADHD: The value of planning skills. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24(9), 1075-1090.

- Buchanan, C. M., Eccles, J. S., & Becker, J. B. (1992). Are adolescents the victims of raging hormones? Evidence for activational effects of hormones on moods and behavior at adolescence. *Psychological Bulletin*, *111*(1), 62-107.
- Burnette, J. L., O'Boyle, E. H., VanEpps, E. M., Pollack, J. M., & Finkel, E. J. (2013). Mind-sets matter: A meta-analytic review of implicit theories and self-regulation. *Psychological Bulletin*, *139*(3), 655-701.
- Chan, D. W. (2012). Life satisfaction, happiness, and the growth mindset of healthy and unhealthy perfectionists among Hong Kong Chinese gifted students. *Roepers Review*, *34*(4), 224-233.
- Chen, A., Shen, B., Scrabis, K., & Tolley, H. (2002). Motivation effects on achievement goals and interests on learning in physical education. In *Paper presented at the American Education Research Association*. n.p.
- Clark, A., & Sousa, B. (2018). *How to be a happy academic*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Claro, S., Paunesku, D., & Dweck, C. S. (2016). Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *113*, 8664-8668. Retrieved from <https://doi.org/10.1073/pnas.1608207113>
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (7<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Thomson/ Brooks/ Cole.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/ Cole.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Thomson Brook/ Cole.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (8<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Brooks/ Cole, Cengage Learning.
- Corey, M. S., & Corey, G. (1992). *Groups: Process and practice* (4<sup>th</sup> ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- Dattilio, F. M. (Ed.). (1998). *Case studies in couple and family therapy: Systemic and cognitive perspectives*. New York: Guilford Press.
- Dattilio, F. M. (2000). Cognitive-behavioral strategies. In J. Carlson, & L. Sperry (Eds.), *Brief therapy with individuals & couples* (pp. 33-70). Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Theisen.

- Dattilio, F. M. (2002). Cognitive-behaviorism comes of age: Grounding symptomatic treatment in an existential approach. *The Psychotherapy Networker*, 26(1), 75-78.
- Davis, K. (1972). *Human behavior at work: Human relation and organization behavior* (4<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Dobson, K. S. (Ed.). (2010). *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Guilford Press.
- Dockterman, D., & Blackwell, L. (2014). *Growth mindset in context content and culture matter too*. Retrieved from <http://icle.net/pdf/GrowthMindset.pdf>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- Dweck, C. S. (2007). Boosting achievement with messages that motivate. *Education Canada*, 47(2), 6-10.
- Dweck, C. S. (2008). *Mindset*. New York: Ballantine Books.
- Dweck, C. S. (2009). Who will the 21st-century learners be?. *Knowledge Quest*, 38(2), 8-9.
- Dweck, C. S. (2012). *Mindset: How you can fulfill your potential*. London: Constable & Robinson.
- Dweck, C. S. (2015). *Test your mindset*. Retrieved from <http://www.mindsetonline.com/testyourmindset/step1.php>
- Dweck, C. S. (2016). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine Books.
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset: Changing the way you think to fulfil your potential*. London, UK: Hachette.
- Dweck, C., Walton, G., & Cohen, G. (2014). *Academic tenacity: Mindset and skills that promote long-term learning*. Seattle, WA: Bill & Melinda Gates Foundation.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2007). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Springer.
- Education Week Research Center. (2016). *Mindset in the classroom: A national study of K-12 teachers*. Bethesda, MD: Editorial Projects in Education.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Esparza, J., Shumow, L., & Schmidt, J. A. (2014). Growth mindset of gifted seventh grade students in science. *NCSSMST Journal*, 19(1), 6-12.

- Fang, F., Kang, S. P., & Liu, S. (2004). Measuring mindset change in the systemic transformation of education. In *Association for Educational Communications and Technology*, 27<sup>th</sup> (pp. 298-304). Washington, DC: Association for Educational Communications and Technology.
- Feldman, R. S. (2008). *Adolescence*. Upper Saddle River, NJ: Pearson/ Prentice Hall.
- Feldman, R. S. (2009). *Understanding psychology* (9<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Fiona, S. S. (2018). Empowering teachers to implement a growth mindset. *Educational Psychology in Practice*, 34(1), 41-57. doi: 10.1080/02667363.2017.1382333
- Flores, D., Lemons, A., & McTernan, H. (2011). *The correlation between student growth mindset and conceptual development in Physics*. Master's thesis, Natural Science, Arizona State University.
- Goodnough, G. E., & Lee, V. V. (2004). Group counseling in schools. In B. T. Erford (Ed.), *Professional school counseling: A handbook of theories, programs, and practices* (pp. 173-182). Austin, TX: Pro-Ed.
- Grant, H., & Dweck, C. S. (2003). Clarifying achievement goals and their impact. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 541-553.
- Granvold, D. K. (Ed.). (1994). *Cognitive and behavioral treatment: Methods and applications*. Belmont, CA: Thomson Brooks/ Cole.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1995). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think*. New York: Guilford Press.
- Gutshall, C. A. (2013). Teachers' mindsets for students with and without disabilities. *Psychology in the Schools*, 51(10), 1073-1083.
- Haimovitz, K., & Dweck, C. S. (2016). What predicts children's fixed and growth intelligence mindsets? Not their parents' views of intelligence but their parents' views of failure. *Psychological Science*, 27, 859-869. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0956797616639727>
- Haimovitz, K., & Dweck, C. S. (2017). The origins of children's growth and fixed mindsets: New research and a new proposal. *Child Development*, 88(6), 1849-1859.
- Hanover Research. (2015). *Strategies for promoting student growth mindset*. Arlington, VA: Hanover Research Corporate Headquarters.

- Hansen, J. C., Warner, R. W., & Smith, E. M. (1976). *Group counseling: Theory and process*. Chicago, IL: Rand McNally College.
- Howell, D. C. (2013). *Statistical methods for psychology* (8<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Cengage.
- Hwang, Y. K., & Lee, C. S. (2018). The moderating effects of growth mindset on the relationship between academic grades and self-esteem. *Journal of Engineering and Applied Sciences*, 13(Special Issue 4), 3848-3852. Retrieved from <http://docsdrive.com/pdfs/medwelljournals/jeasci/2018/3848-3852.pdf>
- Illinois Center for School Improvement. (2016). *Habits of mind-developing a growth mindset*. Retrieved from <https://revivingschools.org/wp.../Learning-Snapshot-Developing-a-Growth-Mindset.pdf>
- King, R. B. (2012). How you think about your intelligence influences how adjusted you are: Implicit theories and adjustment outcomes. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 705-709.
- Konings, K. D. (2011). *Participatory instructional redesign by students and teachers in secondary education: Effects on perceptions of instruction*. Netherlands: Department of Educational Development and Research, Maastricht University.
- Lapworth, P., Sills, C., & Fish, S. (2001). *Integration in counselling & psychotherapy: Developing a personal approach*. London: SAGE.
- Letassy, N. A., Fugate, S. E., Medina, M. S., Stroup, J. S., & Britton, M. L. (2008). Using team-based learning in an endocrine module taught across two campuses. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 72(5), 103. doi: 10.5688/aj7205103
- Mikulas, W. L. (1978). *Behavior modification*. New York: Harper and Row.
- Moser, J. S., Schroder, H. S., Heeter, C., Moran, T. P., & Lee, Y.-H. (2011). Mind your errors: Evidence for a neural mechanism linking growth mind-set to adaptive posterror adjustments. *Psychological Science*, 22(12), 1484-1489.
- Mraz, K., & Hertz, C. (2015). *A mindset for learning: Teaching the traits of joyful, independent growth*. Portsmouth, NH: Heinemann.
- National Center on Education and the Economy. (2018). *Mackay: PISA results show need for educational 'Reset'*. Retrieved from <https://ncee.org/%20pisa-2018/>

- O'Leary-Barrett, M., Topper, L., Al-Khudhair, N., Pihl, R. O., Castellanos-Ryan, N., Mackie, C. J., & Conrod, P. J. (2013). Two-year impact of personality-targeted, teacher-delivered interventions on youth internalizing and externalizing problems: A cluster-randomized trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 52(9), 911-920.
- Rienzo, C., Rolfe, H., & Wilkinson, D. (2015). *Changing mindsets: Evaluation report and executive summary*. London: National Institute of Economic and Social Research.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (7<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational psychology* (5<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (15<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Schmidt, K., Aumann, I., Hollander, I., Damm, K., & von der Schulenburg, J. M. (2015). Applying the analytic hierarchy process in healthcare research: A systematic literature review and evaluation of reporting. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 15(1), 112. doi: 10.1186/s12911-015-0234-7
- Schroder, H. S., Dawood, S., Yalch, M. M., Donnellan, M. B., & Moser, J. S. (2014). The role of implicit theories in mental health symptoms, emotion regulation, and hypothetical treatment choices in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 39(2), 120-139.
- Schroder, H. S., Moran, T. P., Donnellan, M. B., & Moser, J. S. (2014). Mindset induction effects on cognitive control: A neurobehavioral investigation. *Biological Psychology*, 103, 27-37. doi:10.1016/j.biopsycho.2014.08.004
- Sharf, R. S. (2002). *Theories of psychotherapy & counseling: Concept and cases* (2<sup>nd</sup> ed.). United State of America: Brooks/ Cole.
- Shaw, M. E. (1981). *Group dynamics: The psychology of small group behavior* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Siegle, D., & McCoach, D. B. (2005). Motivating gifted students. In F. A. Karnes, & K. R. Stephens (Series Eds.), *The practical strategy series in gifted education*. Waco, TX: Prufrock Press.
- Silver, D., & Stafford, D. (2017). *Teaching kids to thrive: Essential skills for success*. Thousand Oaks, CA: SAGE.



- Stager, P. (2015). The power of growth mindset. *The Direct Support Workers Newsletter*, 4(9), 1-7.
- Steinberg, L. (1996). *Adolescence* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.
- Storek, J., & Furnham, A. (2013). Gender, 'g', and fixed versus growth intelligence mindsets as predictors of self-estimated domain masculine intelligence (DMIQ). *Learning and Individual Differences*, 25, 93-98. doi: 10.1016/j.lindif.2013.03.007
- Trower, P., Casey, A., & Dryden, W. (2006). *Cognitive behavioral counselling*. London: SAGE.
- Vedder-Weiss, D., & Fortus, D. (2013). School, teacher, peers, and parents' goals emphases and adolescents' motivation to learn science in and out of school. *Journal of Research in Science Teaching*, 50(8), 952-988.
- Weber, J. (2018). *Growth mindset interventions: Lessons from across domains*. Netherlands: University of Groningen.
- Welty, K. S. E. (1992). *The role of a meta-facilitator and the use of videotape in group dynamics training*. San Francisco: California Institute of Integral Studies.
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2007). *Cognitive behavior therapy: Skill and applications*. Los Angeles, CA: SAGE.
- Wilson, E. (Ed.). (2009). *A review of "School-based research: A guide for education students"*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Wilson, J. W. (1988). *Evaluation in secondary school Mathematics: Handbook on formative and summative evaluation of classroom learning*. New York: McGraw-Hill.
- Winer, B. J., Brown, D. R., & Michels, K. M. (1991). *Statistical principles in experimental design* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- World Health Organization [WHO]. (1999). *Adolescent psychology*. Retrieved from [http://en.wikipedia.org/wiki/Adolescent\\_psychology](http://en.wikipedia.org/wiki/Adolescent_psychology)
- Yeager, D., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be develop. *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314.

- Youth Development Executives of King County and the Road Map Project. (2014). *Growth mindset: Definition, measurement, and strategies: Excerpted from skills and dispositions that support youth success in school, Parts 1 & 2*. Retrieved from <https://ydekc.files.wordpress.com/2015/01/strategies-growth-mindset.pdf>
- Zhang, J., Kuusisto, E., & Tirri, K. (2017). How teachers' and students' mindsets in learning have been studied: Research findings on mindset and academic achievement. *Psychology*, 8(9), 1363-1377.

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ  
ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด  
เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น  
ด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา  
ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด**

**ครั้งที่** 1

**เรื่อง** ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

**เวลา** 90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในการปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบถึงวัตถุประสงค์ รายละเอียด และข้อตกลงในการเข้าร่วมวิจัย รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม กำหนดข้อตกลง การรักษาความลับ ตลอดจนระยะเวลา สถานที่ในการให้การปรึกษา

**แนวคิดสำคัญ**

การมีสัมพันธภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา ในการปรึกษารั้งนี้ ผู้วิจัยเน้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ให้มีความคุ้นเคยและรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน การพบกันครั้งแรกมีความสำคัญในการเปิดใจ ทำความรู้จัก และสร้างความคุ้นเคยต่อกัน ผู้วิจัยต้องสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง สร้างความคุ้นเคยต่อกัน ให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น จริงใจ ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองมากขึ้น และยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจที่จะให้ความร่วมมือ รวมทั้งเข้าใจกระบวนการให้การปรึกษามากขึ้นด้วย ตลอดจนชี้แจงให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน กติกาของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และสมาชิกกลุ่ม และที่สำคัญคือ เน้นเรื่องการรักษาความลับในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ และได้รับความมั่นใจ พร้อมที่จะนำตนเองและพัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ เข้าใจ และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น แนวคิดหลักที่ใช้สำหรับการพัฒนานั้นคือ ชุดความคิดเติบโต (Growth mindset) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่สามารถปรับเปลี่ยน แก้ไข หรือปรับปรุงเพื่อให้เกิดความสำเร็จได้ ทั้งนี้ เกิดจากแรงบันดาลใจ ความสามารถในการทำทฤษฎีอุปสรรคที่ต้องเผชิญ และความพยายามที่จะรับรู้หรือต่อสู้ในปัญหาต่าง ๆ

ผู้วิจัยใช้ทักษะการปรึกษากลุ่ม ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) ได้แก่ ทักษะการทักทาย (Greeting) แสดงการต้อนรับด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ทักษะการใส่ใจ (Attending) ทักษะการเปิดประเด็น (Opening) ทักษะการใช้คำถาม (Questioning) ปลายเปิด ปลายปิด ทักษะการสรุปความ เพื่อสร้างสัมพันธภาพในการปรึกษาระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การใช้อารมณ์ขันเหมาะสมกับช่วงวัย ผ่อนคลาย และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจากผู้วิจัย มีความเชื่อมั่นในศักยภาพสมาชิกกลุ่มที่จะพัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) เป็นการตั้งเป้าหมายเพื่อให้ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษามีจุดมุ่งหมายเดียวกัน และทำให้เห็นว่าการปรึกษาจะดำเนินไปอย่างไร ตลอดจนชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์ บทบาท ข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม วัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษา และมุ่งเน้นจรรยาบรรณของการให้การศึกษา ได้แก่ การรักษาความลับ

#### สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย
2. ใบงานที่ 1.1 เล่าสู่กันฟัง
3. เอกสารประกอบการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ครั้งที่ 1
4. แบบประเมินการให้การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1

#### วิธีดำเนินการ

ในการปฐมนิเทศการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการโดยมุ่งหวังให้สมาชิกกลุ่มได้มีความคุ้นเคยและรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับการให้การศึกษา และให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคิดเติบโต โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

#### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม กล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มทราบ และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเอง เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยโดยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) โดยให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 1.1 “เล่าสู่กันฟัง” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำความรู้จักกัน โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนรายละเอียดในเอกสาร ดังนี้ 1) ชีวิตฉันประสบความสำเร็จเรื่องอะไรที่ภูมิใจที่สุด 2) ชีวิตฉันไม่ประสบความสำเร็จเรื่องอะไรที่สุด จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องของตนเองให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นฟัง เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกถึงเรื่องราวของตนเองได้และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกภายในกลุ่ม

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ข้อตกลงเบื้องต้น ตลอดจนตารางวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการ ตลอดจนการขออนุญาตในการบันทึกเสียงเพื่อประโยชน์ในการปรึกษากลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่ม เขียนใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกถึงความรู้สึกและความคาดหวังในการเข้าร่วม การปรึกษาเพื่อการพัฒนากรอบความคิดเติบโตของตนเอง และทำข้อตกลงเบื้องต้น การรักษา ความลับของการให้การปรึกษา โดยเขียนลงตามเอกสารที่ 1.2 กฎการเข้าร่วมกลุ่ม

#### ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม ได้สนทนาแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่มีโอกาสได้รู้จักสมาชิกกลุ่ม คนอื่น ๆ

2. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง ชุดความคิดเติบโต และอธิบายถึงชุดความคิดเติบโตและ ชุดความคิดยึดติด ความสำคัญของการมีชุดความคิดเติบโต ให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ จากนั้นผู้วิจัย ใช้ทักษะการใช้คำถาม (Questioning) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความสำคัญของชุดความคิดเติบโต ดังนี้

2.1 สมาชิกกลุ่มคิดว่าชุดความคิดเติบโตมีความสำคัญอย่างไรกับตนเอง

2.2 หากสมาชิกกลุ่มไม่มีความคิดเติบโตจะเกิดผลอย่างไร

3. ผู้วิจัยใช้ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ (Suggestion skill) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็น ลู่ทางที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติมจากความคิดเดิมของตนเอง และให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มว่าสามารถ เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้นด้วยความร่วมมือของสมาชิกกลุ่มทุกคน

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ทำสัญญาระหว่างกัน ใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความร่วมมือในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ชุดความคิดเติบโต

#### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญโดยใช้ทักษะการสรุปความ (Summarizing) และให้ สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็น ดังนี้

1.1 วัตถุประสงค์ วิธีการ และข้อตกลงของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มและผู้วิจัย ตลอดจนวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วม

1.2 ประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างชุดความคิด เติบโต

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดของกลุ่ม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

#### **การประเมินผล**

1. สัมผัสจากการให้ความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

2. สัมผัสจากที่สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นในการปฐมนิเทศ และสรุปผลของกลุ่ม ในครั้งนี้เกี่ยวกับเนื้อหาของชุดความคิดเติบโต และสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม





## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ  
ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

วันที่ทำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและ มีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะ บอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มี ผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะเปิดเผยในภาพรวม ที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม  
(.....)

ลงนาม.....พยาน  
(.....)

ลงนาม.....ผู้ปกครอง/ ผู้แทน  
(.....) โดยชอบธรรม

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย  
(.....)

## ใบงานที่ 1.1

## เล่าสู่กันฟัง

1. ชีวิตฉันประสบความสำเร็จเรื่องอะไรที่ภูมิใจที่สุด
2. ชีวิตฉันไม่ประสบความสำเร็จเรื่องอะไรที่สุด



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....






.....

.....

.....

### แบบประเมินการให้การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	มากที่สุด 	มาก 	ปานกลาง 	น้อย 	น้อยที่สุด 
1. บุคลิกภาพอบอุ่น ไว้วางใจ เป็นมิตร					
2. สีน้ายิ้มแย้มแจ่มใส					
3. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทาง ที่เข้าใจง่าย					
4. มีความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น					
5. มีความเชี่ยวชาญ					
6. มีความพร้อมในการปรึกษา					

ความคิดเห็นต่อ “การเข้าร่วมการปรึกษา”	มากที่สุด 	มาก 	ปานกลาง 	น้อย 	น้อยที่สุด 
1. รู้สึกผ่อนคลาย ไว้วางใจ ซึ้งกันและกัน					
2. การช่วยเหลือกันในกลุ่ม					
3. รับรู้การพัฒนาชุดความคิด เดิบโต					
4. มีความพร้อมจะเข้ารับ การปรึกษา					
5. มีแนวทางในการนำไปปฏิบัติ					
6. นำไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน					

ความรู้สึกของฉัน

ครั้งที่ 2  
เรื่อง สํารวจชุดความคิดเติบโต  
เวลา 90 นาที  
วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันตลอดจนสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในการปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ วิเคราะห์ และทำความเข้าใจชุดความคิดเติบโตของตนเอง ความแตกต่างของชุดความคิดเติบโตและชุดความคิดยึดติด
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และทราบระดับชุดความคิดเติบโตของตนเอง และเชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาชุดความคิดเติบโตของตนเองและสมาชิกกลุ่ม

#### แนวคิดสำคัญ

Dweck (2017) กล่าวว่า ความสำเร็จเกิดมาจากความเชื่อเพียงสองรูปแบบ นั่นคือความเชื่อว่าคุณลักษณะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และความเชื่อว่าคุณลักษณะไม่เปลี่ยนแปลง หากบุคคลมีความเชื่อว่าคุณลักษณะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ บุคคลนั้นถือว่ามีชุดความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) ในทางกลับกัน หากบุคคลเชื่อว่าคุณลักษณะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แสดงว่าบุคคลนั้นมีชุดความคิดยึดติด (Fixed mindset)

การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) เทคนิคการจินตนาการ (Imagery) เป็นการให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาและอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้น เหมือนกับเป็นเรื่องราวที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้มองเห็นเรื่องราวต่าง ๆ อย่างชัดเจน ซึ่งเป็นการกระตุ้นความรู้สึกในทางลบ และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความคิดอัตโนมัติ วิธีการนี้สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้มีการสำรวจชุดความคิดเติบโตของตนเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงการสำรวจชุดความคิดเติบโตของตนเองและให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงระดับชุดความคิดเติบโตของตนเอง และใช้แนวคิดการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นและเข้าใจความคิดเติบโตของตนเองและเพื่อปรับชุดความคิดเติบโตของตนเองให้ดีขึ้น และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตได้อย่างต่อเนื่องต่อไป สมาชิกในกลุ่มได้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเรียนรู้ด้วยตนเอง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม รวมทั้งเกิดการพัฒนาทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะด้านการคิด ทักษะด้านการวิเคราะห์ ทักษะด้านการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดการพัฒนาชุดความคิดเติบโตของตนเองและการพัฒนาในมุมมองต่าง ๆ

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจชุดความคิดเติบโตของตนเอง ด้วยเทคนิคการปรับความคิด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบของตนเอง การหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) ลักษณะของความคิดอัตโนมัติเป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันที ก่อนที่จะผ่านความคิดที่มีเหตุผล เป็นความคิดที่ผุดขึ้นมาเป็นระยะ ๆ โดยเราอาจไม่รู้ตัว ทั้ง ๆ ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอารมณ์และพฤติกรรม การที่จะรู้ได้ต้องมีการฝึกฝน โดยอาจเริ่มต้นด้วยการบอกอารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วตามด้วยการเล่าถึงเหตุการณ์นั้นว่าเป็นอย่างไร มีความคิดอะไรเกิดขึ้น โดยทั่วไปบุคคลจะเชื่อในความคิดอัตโนมัติทันทีโดยไม่มีการตรวจสอบ ทำให้หมกมุ่น ครุ่นคิดอยู่กับความคิดนี้ วิธีแก้ไขความคิดนี้ควรสอนและฝึกให้สมาชิกกลุ่มสามารถตรวจสอบความคิดของตนเอง (Testing cognitive) โดยการมองอย่างเป็นกลาง ๆ ว่าความคิดนี้เป็นเพียงแค่สมมติฐานหรือการคาดเดา ยังไม่ใช่ความจริง ให้พยายามหาข้อมูลหรือหลักฐานที่แตกต่างมาคัดค้านความคิด ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าความคิดที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติของตนเองอาจไม่ใช่ความจริงตามอย่างที่สมาชิกกลุ่มปักใจเชื่อหรือปฏิบัติตามนั้น ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีสติในการคิดพิจารณา มีความยืดหยุ่น มีเหตุผลอยู่บนข้อมูล และหลักฐานของข้อเท็จจริงมากขึ้น ประเมิน ตรวจสอบ หรือพิสูจน์ความคิดดังกล่าว รวมทั้งได้ปรับเปลี่ยนความคิดใหม่หรือแก้ปัญหา เกิดความเข้าใจในความคิดของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น นำไปสู่การพัฒนาชุดความคิดเติบโต และการพัฒนาตนเองต่อไป

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบความรู้ ชุดความคิดเติบโต (Growth mindset)
2. ใบงานที่ 2.1 ชุดความคิดฉันเป็นแบบไหน

### วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าที่อบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา และกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการปรึกษานี้ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจชุดความคิดเติบโตของตนเอง โดยดำเนินการดังนี้

#### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านมา และบอกวัตถุประสงค์ในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยกล่าวถึงชุดความคิดเติบโต การเข้าใจในความคิดของตนเองและผู้อื่น ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจชุดความคิดเติบโตของตนเอง โดยผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง ชุดความคิดเติบโต และชุดความคิดยึดติด อธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงกรอบความคิดทั้ง 2 แบบ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าความคิดที่เกิดขึ้น

โดยอัตโนมัติของตนเองอาจไม่ใช่ความจริงตามอย่างที่สมาชิกกลุ่มปักใจเชื่อหรือปฏิบัติตามนั้น ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีสติในการคิดพิจารณา มีความยืดหยุ่น มีเหตุผลอยู่บนข้อมูลและหลักฐานของข้อเท็จจริงมากขึ้น ประเมิน ตรวจสอบ หรือพิสูจน์ความคิดดังกล่าว รวมทั้งได้ปรับเปลี่ยนความคิดใหม่หรือแก้ปัญหา ผู้วิจัยสรุปถึงการเข้าใจชุดความคิดเติบโตของตนเองและผู้อื่นที่มีความแตกต่างกัน และเกิดความเข้าใจในความคิดของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น นำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเอง

### ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มฟังและให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 2.1 ชุดความคิดฉันเป็นแบบไหน โดยใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้และเข้าใจถึงลักษณะชุดความคิดเติบโตและชุดความคิดยึดติด โดยให้สมาชิกกลุ่มบอกว่าตนเองมีชุดความคิดแบบไหน โดยการเขียนและเล่าเรื่องราวของตนเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามแบบโสเครติค (Socratic question) และการถามแบบสำรวจต่อเนื่องจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นความหมายของสถานการณ์ที่ตนเองคิดและแสดงออกมา เช่น “ถ้าสิ่งที่คุณคิดเป็นจริง หมายความว่าคนอื่นจะมองคุณว่าอย่างไร” “อะไรจะเกิดขึ้นกับคุณบ้าง หากความคิดนี้ยังอยู่กับคุณไปเรื่อย ๆ” ผู้วิจัยจะนำทางในการตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติ โดยสมาชิกกลุ่มจะค้นพบคำตอบด้วยตนเอง รวมทั้งยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นทางเลือกในการคิดและการแก้ปัญหาในมุมมองใหม่ของตนเองและของสมาชิกกลุ่มที่เป็นประโยชน์ และใช้ทักษะการสรุปความตลอดกระบวนการปรึกษากลุ่ม ซึ่งเป็นการถามแบบตรงประเด็น เข้าใจง่ายเกี่ยวกับชุดความคิดเติบโต เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินปัญหา ให้ความรู้และท้าทายต่อความคิดที่ไม่เกิดประโยชน์ พยายามแก้ปัญหา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในความคิดของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น โดยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตอบคำถามและค้นพบว่าความคิดเกิดขึ้นจากสมาชิกกลุ่มเป็นผู้คิดเอง ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิดแก้ปัญหา ใช้ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในความคิดของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น นำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองต่อไป
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มพูดคุย เล่าเกี่ยวกับชุดความคิดเติบโตของตนเองว่าเป็นแบบไหน ใช้พลังกลุ่มในการกระตุ้นให้เกิดความคิดร่วมกัน
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินระดับชุดความคิดเติบโตของตนเองและให้บอกความต้องการที่จะพัฒนาชุดความคิดเติบโตของตนเอง และผู้วิจัยสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคที่อาจจะมาขัดขวางความตั้งใจหรือทำให้ระดับความตั้งใจที่ลงคะแนนไว้ลดลง
4. ผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มเพื่อเป็นการเสริมแรงทางบวกให้กลุ่มผู้รับการปรึกษา

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการและความรู้เรื่องชุดความคิดเติบโตและชุดความคิดยึดติด และใบงานความรู้กรอบความคิดคืออะไร ใบงานที่ 2.1 ชุดความคิดฉันเป็นแบบไหน โดยให้สมาชิกกลุ่มสรุปว่าชุดความคิดคืออะไร และตนเองเป็นคนที่มีชุดความคิดแบบไหน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้ที่ตรงกันเกี่ยวกับชุดความคิดเติบโตและชุดความคิดยึดติด
3. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ กล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มสำหรับการให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการให้ความร่วมมือในการปรึกษา และการตอบคำถามเกี่ยวกับชุดความคิดเติบโตของตนเอง ความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีประโยชน์ และสมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจและเข้าใจชุดความคิดเติบโต ชุดความคิดยึดติดของตนเองและสมาชิกกลุ่มคนอื่น
2. สังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม

# ใบความรู้ ชุดความคิดเติบโต (Growth Mindset)

## รู้จัก Mindset

Mindset คือ มุมมอง ความเชื่อ ของบุคคลที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิต ทั้งในด้านความคิด เจตคติ และพฤติกรรม

Mindset สามารถแบ่งบุคคลได้เป็น 2 ประเภท คือ

คนที่มี Growth Mindset

เชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้

มองอุปสรรคและความผิดพลาดคือ โอกาสในการเรียนรู้

ให้คุณค่ากับความตั้งใจและความพยายาม

บุคคลที่มี Growth Mindset จะกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ ชอบที่จะเรียนรู้จากปัญหา สนุกเวลาที่เจอโจทย์ยาก ๆ มีความพยายามที่จะหาทางแก้ไขปัญหาอุปสรรค พัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ที่ท้าทาย มีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ มักมีคำถามในเรื่องการเรียนรู้ รวมถึงสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

คนที่มี Fixed Mindset

เชื่อว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความฉลาดหรือความสามารถได้

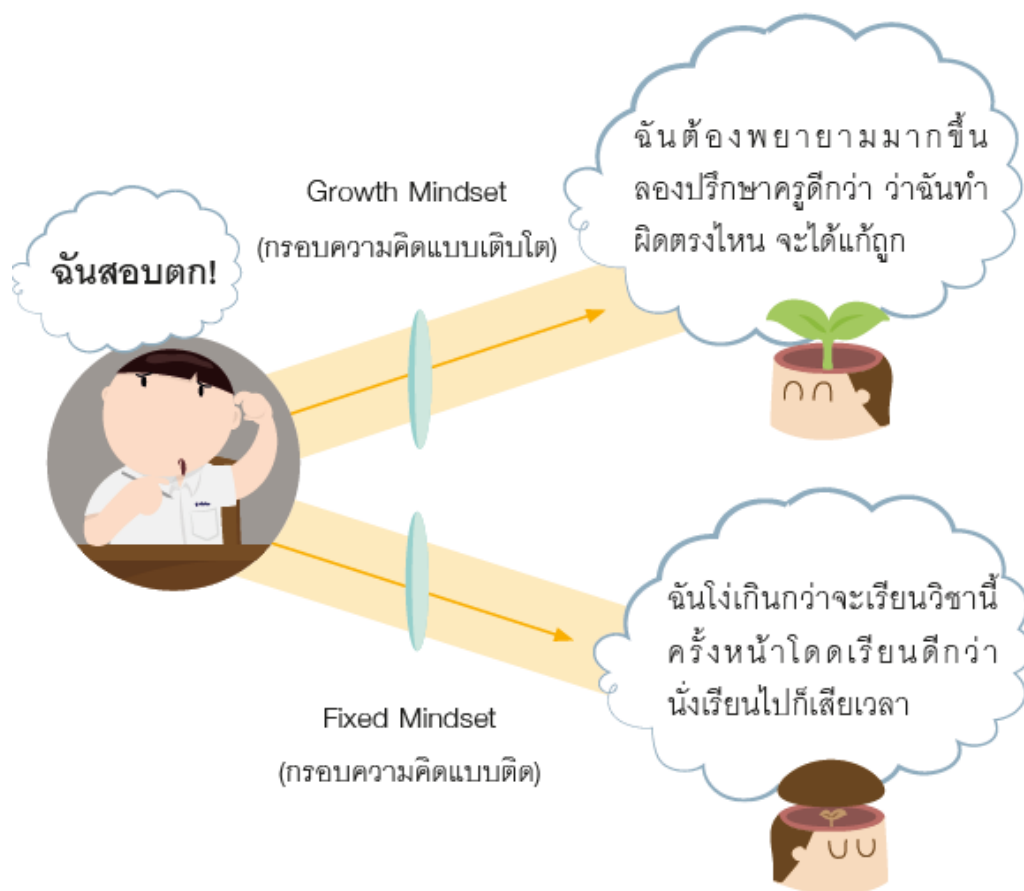
มองว่าความผิดพลาดคือความล้มเหลว

ให้คุณค่ากับคุณสมบัติ ภายนอก เช่น ฉลาด เก่ง

บุคคลที่มี Fixed Mindset จะไม่ชอบที่จะเรียน เพราะคิดว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความฉลาดของตนเองได้ มักจะไม่มีความพยายาม หลีกเลี่ยงปัญหาและงานที่ท้าทาย เมื่อเจออุปสรรคจะมองว่ามันคือความล้มเหลว หนีปัญหา เนื่องจากกลัวว่าถ้าทำไม่ได้แล้วจะดูโง่ไม่เก่ง เสียภาพลักษณ์

Mindset เปรียบเสมือนเลนส์ การมองโลกผ่านเลนส์ที่ต่างกัน ทำให้เราเห็นโลกแตกต่างกัน เช่น เมื่อพบกับความผิดพลาด คนที่สวมเลนส์ Growth Mindset จะเห็นโอกาสในการเรียนรู้จากความผิดพลาด และพยายามแก้ปัญหา แต่ในคนที่สวมเลนส์ Fixed Mindset จะเห็นว่าความผิดพลาดคือความล้มเหลวของตน และพยายามเลี่ยงที่จะเผชิญปัญหา เพราะไม่เชื่อว่าความสามารถของตนเปลี่ยนแปลงได้





### ใบงานที่ 2.1

#### ชุดความคิดฉันเป็นแบบไหน



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 3

เรื่อง เรียนรู้ลักษณะชุดความคิดเติบโต

เวลา 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมเรียนรู้ลักษณะของชุดความคิดเติบโต
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจว่าลักษณะชุดความคิดเติบโตของแต่ละบุคคลสามารถพัฒนาได้

สามารถพัฒนาได้

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสะท้อนลักษณะของชุดความคิดเติบโต

แนวคิดสำคัญ

คนเราล้วนคิดต่างกัน แสดงออกต่างกัน และมีวิธีทำสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกัน (Dweck, 2006) บุคคลส่วนใหญ่ที่ประสบความสำเร็จทั่วโลกทุกคนเป็นบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโต พวกเขาไม่หวั่นเกรงต่อปัญหา กล้าที่จะตั้งเป้าหมายให้ใหญ่ที่สุด แล้วค่อย ๆ ก้าวเดินไปโดยไม่กลัวที่จะล้ม เพราะพวกเขาเชื่อว่า ทุกครั้งที่ล้มและลุกขึ้นใหม่ ตัวเองจะพัฒนาขึ้นไปอีกระดับเสมอ ซึ่งบุคคลประเภทนี้เป็นบุคคลที่มีลักษณะชุดความคิดเติบโต และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองตลอดเวลา

การปรัษาครั้งนี้จึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ลักษณะชุดความคิดเติบโตของตนเอง เรียนรู้ว่าสามารถพัฒนาตนเองให้ดีกว่าเดิม เก่งกว่าเดิมได้ ด้วยการเรียนรู้และความพยายามของตนเอง โดยมุ่งให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจว่าความพยายามไม่ใช่องค์ประกอบหนึ่ง แต่ความพยายามเป็นคุณลักษณะหนึ่งของบุคคลที่มีความคิดเติบโต โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม (Group activities) “กิจกรรมเราทุกคนพัฒนาตนเองได้” เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เกิดการพัฒนา การเปลี่ยนแปลงและเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยสมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมเพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน (จุฑามาศ แหนจอน, 2560, หน้า 16) ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม รวมทั้งเกิดการพัฒนาทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะด้านการคิด ทักษะด้านการวิเคราะห์ ทักษะด้านการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา อย่างมีจุดมุ่งหมายแน่นอน อันก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ อีกทั้งสมาชิกกลุ่มยังรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่นและมีความสามัคคีในหมู่คณะ และเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตน และเรียนรู้จักความพยายามในการทำงานและการมีความคิดเติบโตในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการค้นหา Automatic thought เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ความพยายามที่จะเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้เรารู้จักแก้ไขพัฒนาตนเอง นำไปสู่ความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มต่อไป

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 3.1 สิ่งที่คุณล้มเหลว
2. ไม้ไอศกรีม กาว

## วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ ผู้วิจัยกล่าวท้าทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีอบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา และแจ้งวัตถุประสงค์ในการปรึกษา ครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ว่าถ้าสมาชิกกลุ่มมีลักษณะรอบความคิดเติบโต และ มีความพยายาม จะสามารถพัฒนาตัวเอง สามารถพัฒนาให้ดีกว่าเดิม เก่งกว่าเดิม โดยวิธีดำเนินการ ดังนี้

### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) ว่าการที่สมาชิกกลุ่มมีลักษณะชุดความคิดเติบโตจะส่งผลดีกับตนเองอย่างไร
2. ผู้วิจัยใช้กิจกรรมกลุ่ม (Group activities) “กิจกรรมเราทุกคนพัฒนาตนเองได้” ในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต โดยการแจกไม้ไอศกรีมให้สมาชิกกลุ่มทุกคน คนละแท่ง ๆ กัน จากนั้นผู้วิจัยจับเวลา และให้สมาชิกกลุ่มนำไม้ไอศกรีมมาต่อกัน โดยเริ่มจากแบบง่ายไปหาแบบที่ยาก โดยจับเวลาในการต่อไม้ไอศกรีมครั้งละไม่เกิน 5 นาที เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงการล้มเหลว จากสิ่งที่ไม่สำเร็จ และการพยายามใหม่ให้ประสบความสำเร็จ
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการค้นหา Automatic thought โดยให้สมาชิกหลับตาแล้วอยู่กับสิ่งของที่ตนกำลังทำ พร้อมทั้งตั้งคำถามโดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Question) ดังนี้
  - 3.1 กิจกรรมที่ทำจะสามารถพัฒนาให้มีชุดความคิดเติบโตได้อย่างไร
  - 3.2 ให้เล่าเรื่องจากการต่อไม้ไอศกรีมในแต่ละครั้ง
  - 3.3 ถ้าเป็นไปได้ สามารถเปลี่ยนได้ อยากเลือกอะไรเข้ามาในการทำกิจกรรมครั้งนี้
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนตอบคำถามแล้วให้ร่วมกันวิเคราะห์ว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโตอย่างไร หรือเป็นบุคคลที่มีชุดความคิดยึดติดเพราะเหตุใด และควรทำอย่างไร จึงจะพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโต

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวท้าทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านมา แล้วจึงแจ้งวัตถุประสงค์ในการปรึกษาครั้งนี้
2. ผู้วิจัยกล่าวว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนสามารถมีลักษณะชุดความคิดเติบโตได้ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมกลุ่ม โดยทำใบงานที่ 3.1 สิ่งที่คุณล้มเหลว จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มจับคู่ และให้สลับใบงานกัน และบอกว่าสิ่งที่เพื่อนล้มเหลวจะสามารถพัฒนาตนเองให้มาสู่ความสำเร็จได้อย่างไร และต้องมีลักษณะของชุดความคิดเติบโตอย่างไร เมื่อได้คำตอบแล้ว ให้สมาชิกกลุ่ม

แต่ละคู่ออกมาเขียนคำตอบลงบนกระดาษที่ผู้วิจัยเตรียมไว้กลางห้อง ให้สมาชิกกลุ่มทำทุกคู่จนครบ ใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification)

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มคืนใบงานให้กับคู่ของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงสิ่งที่ตนเองล้มเหลว และจะสามารถเรียนรู้จากสิ่งนั้นเพื่อให้ตนเองเป็นบุคคลที่มีลักษณะของชุดความคิดเติบโตที่เหมาะสมได้อย่างไร และให้สมาชิกกลุ่มทำเช่นเดียวกันจนครบทุกคน

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการครั้งนี้ และการทำกิจกรรมกลุ่มและใบงานที่ 3.1 สิ่งที่น่าล้มเหลว และให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงสิ่งที่ได้จากการปรึกษานี้

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับลักษณะชุดความคิดเติบโตของตนเองที่ตรงกัน

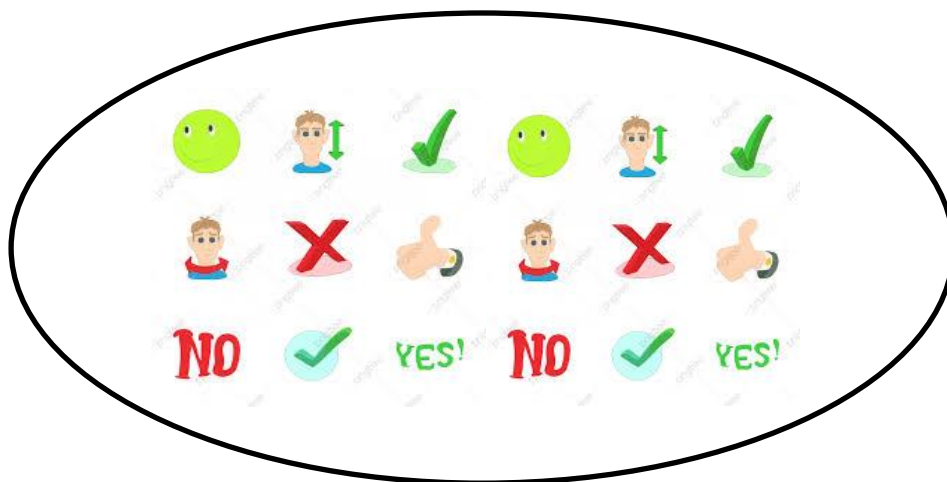
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ จากนั้นสรุปประเด็นสำคัญและนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มและการตอบคำถาม โดยมีความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีประโยชน์ และสมาชิกกลุ่มสามารถปรับลักษณะชุดความคิดเติบโตของตนเองให้เหมาะสมได้

2. สังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม

## ใบงานที่ 3.1 สิ่งที่ฉันล้มเหลว



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 4

เรื่อง เรียนรู้บุคคลที่มีชุดความคิดเติบโต

เวลา 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ลักษณะของบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโต
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ว่าชุดความคิดเติบโตสามารถพัฒนาได้

แนวคิดสำคัญ

บุคคลที่มีลักษณะชุดความคิดเติบโต เป็นหัวใจของความสำเร็จ ถ้าบุคคลมีลักษณะที่มีชุดความคิดเติบโต เต็มไปด้วยความพยายาม มีความเชื่อมั่นเต็มร้อยว่าตัวเองสามารถพัฒนาได้ตัวเองสามารถทำได้ดีกว่าที่ผ่านมา พร้อมทั้งจะเผชิญกับโจทย์หรือปัญหาที่ท้าทายกว่าเดิม เพราะเชื่อว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตและเรียนรู้ บุคคลนั้นก็จะสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ด้วยความพยายาม ความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เข้ามา การปรึกษาครั้งนี้จึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ว่าบุคคลที่มีลักษณะชุดความคิดเติบโตเป็นอย่างไร และบุคคลนั้นสามารถพัฒนาได้ด้วยความพยายามของตนเอง ยังมีความพยายามเพียงใดก็จะไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จได้มากเท่านั้น โดยใช้เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive technique) ด้วยการตั้งคำถามเพื่อทดสอบความมีเหตุผลในกระบวนการคิด โดยพยายามให้สมาชิกกลุ่มหาคำตอบด้วยตัวเอง ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment) ตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาข้อดีข้อเสียของการคงความคิดนั้นโดยใช้ความพยายาม และให้ทดลองทำตามความคิดใหม่ ซึ่งเป็นเทคนิคการปรับแก้ความคิด เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองของสมาชิกกลุ่มต่อไป

สื่อ/ อุปกรณ์

ใบงานที่ 4.1 บุคคลที่มีชุดความคิดเติบโต

วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีอบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา และแจ้งวัตถุประสงค์ในการปรึกษากันครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงลักษณะของบุคคลที่มีลักษณะชุดความคิดเติบโต และความพยายามของตนเองจะนำไปสู่ความสำเร็จ โดยวิธีดำเนินการดังนี้

### จ้หน้า

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านมาแล้วจึงบอกถึงวัตถุประสงค์ในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยกล่าวถึงบุคคลที่มีลักษณะชุดความคิดเติบโต ว่าจะเป็นจุดเริ่มต้นของการประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่าง ๆ และชุดความคิดเติบโตเป็นหัวใจสำคัญในการประสบความสำเร็จ ด้วยการยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จแบบคนที่มีชุดความคิดเติบโต
3. ผู้วิจัยสรุปถึงบุคคลที่มีลักษณะชุดความคิดเติบโต ว่าจะสามารถทำให้เป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งต้องประกอบไปด้วยความมุ่งมั่น พยายาม ไม่ย่อท้อ

### ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) ว่าลักษณะของบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโตควรเป็นเช่นไร และให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 4.1 บุคคลที่มีชุดความคิดเติบโต ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิด ทั้งชุดความคิดเติบโตและชุดความคิดยึดติดที่เกิดขึ้นจริงกับตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ผู้ให้การปรึกษาอธิบายว่า การคิดด้วยชุดความคิดเติบโต คือการรับมือกับปัญหาด้วยมุมมองบวก และมองหาความเป็นไปได้จากการแก้ปัญหาเหล่านั้น ไม่ว่าจะการเรียน ความสัมพันธ์ กิจกรรมกีฬา หรือหน้าที่การงาน ความพยายามที่จะพัฒนาปรับปรุงนี้สามารถนำไปใช้กับทุกด้านของชีวิต
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการประเมินความคิดและการปรับความคิดด้วยการตั้งคำถาม เพื่อทดสอบความมีเหตุผลในกระบวนการคิด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มชัดเจนกับตนเองว่าความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งของจิตใจ (Mental event) อาจไม่ใช่ความเป็นจริง (Reality) แต่มันอาจเป็นเพียงความคิดเห็นก็ได้ (Opinion) โดยพยายามให้สมาชิกกลุ่มหาคำตอบด้วยตัวเอง และให้ทดลองทำตามความคิดใหม่ ซึ่งเป็นเทคนิคการปรับแก้ความคิด เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตัวเอง เปลี่ยนความคิด ปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองของสมาชิกกลุ่มต่อไป โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ (Suggestion skill) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นช่องทางที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติมจากความคิดความรู้สึกของตนเอง และให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มว่าสามารถเปลี่ยนแปลงลักษณะชุดความคิดเติบโตของตนเองได้ ด้วยการเรียนรู้และความพยายามของตนเอง
3. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment) ให้สมาชิกทำการบ้าน โดยการให้สมาชิกกลับไปพิจารณาตนเองในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองเกี่ยวกับชุดความคิดเติบโตและชุดความคิดยึดติด ที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมา



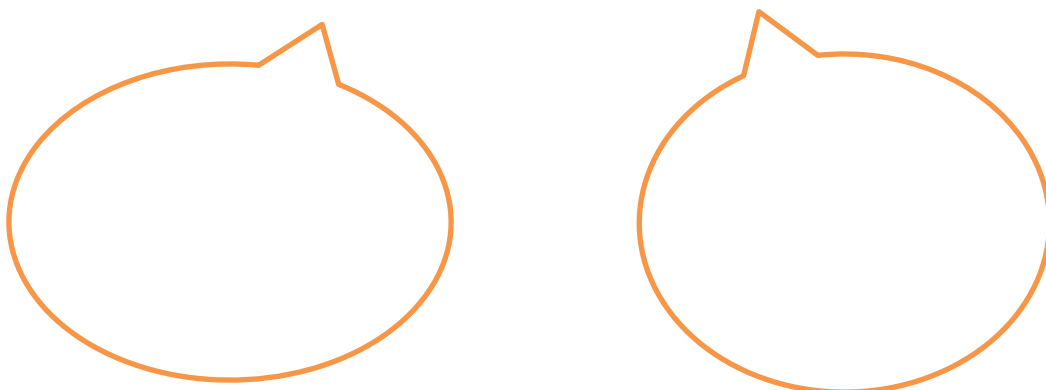
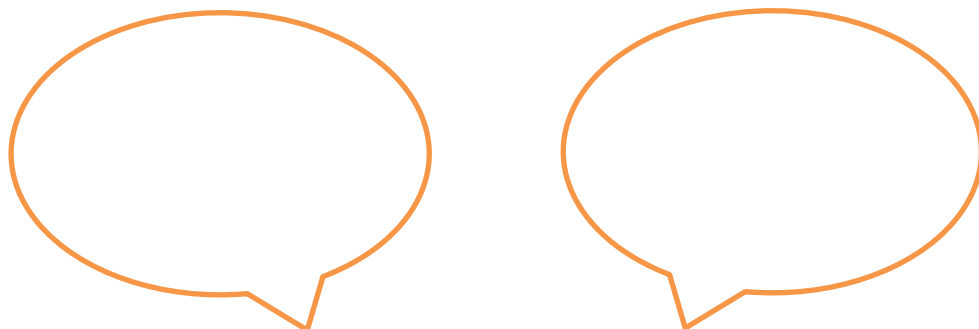
### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการครั้งนี้ โดยสรุปถึงลักษณะของความคิดเติบโต และการสำรวจความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ที่เกี่ยวข้องกับความพยายามที่จะเป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จ และกล่าวถึงความรู้สึกในการปรึกษาครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับบุคคลที่มีลักษณะความคิดเติบโต ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ที่เกี่ยวข้องกับความพยายามที่จะเป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จที่ตรงกัน
3. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญในครั้งนี และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการให้ความร่วมมือในการปรึกษา การตอบคำถาม ความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีประโยชน์ และสมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้ลักษณะของบุคคลที่มีความคิดเติบโต โดยใช้ความพยายามเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของตนเองได้
2. สังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกลุ่มในครั้งนี เกี่ยวกับเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม

ใบงานที่ 4.1  
บุคคลที่มีชุดความคิดเติบโต



## เอกสารประกอบใบงาน บุคคลที่มีชุดความคิดเติบโต

อ่านประโยคต่อไปนี้แล้วให้นักเรียนช่วยกันคิดว่าเป็น ชุดความคิดยึดติด หรือชุดความคิดเติบโต

“ฉันเล่นบาสไม่เก่ง ลงแข่งไปมีแต่จะทำทีมแพ้”

“ฉันจะพยายามลดความเอาแต่ใจของตัวเองให้ความสัมพันธ์กับแฟนดีขึ้น”

“เขามันอัจฉริยะ ฉันจะไปทำอย่างเขาได้ยังไง”

“ตอนนี้ยังทำอาหารไม่ค่อยเก่ง แต่รอก่อนเถอะ”

“ตอนตอบผิด อายมาก คราวต่อไปไม่ตอบดีกว่า”

“คนนั้น ใจจะตายไป ทำยังไงก็ไม่มีทางฉลาด”

“คำวิจารณ์ของเพื่อนทำให้ฉันเห็นทางแก้ไขให้ดีขึ้น”

ครั้งที่ 5  
เรื่อง ความพยายาม  
เวลา 90 นาที  
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ว่าความพยายามเป็นคุณลักษณะหนึ่งของบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโต
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความพยายาม มุ่งมั่น ไม่ย่อท้อ ในการเป็นบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโต

#### แนวคิดสำคัญ

การที่บุคคลมีความพยายามจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีชุดความคิดเติบโตที่เหมาะสม ดังนั้นทุกความพยายามของบุคคลจะยิ่งทำให้สามารถนำไปสู่การพัฒนาตนเอง บุคคลที่ไม่หวั่นเกรงต่อปัญหา กล้าที่จะตั้งเป้าหมายให้ใหญ่ที่สุด การกำหนดเป้าหมาย (Goal) เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต การเรียน และการทำงาน เป็นเครื่องชี้ทิศทาง เป็นเสาหลักบอกถึงความสำเร็จและความก้าวหน้าของชีวิตและการทำงาน การตั้งเป้าหมายจะต้องกำหนดไว้ให้พอดี เหมาะสมกับตัวเราคำนึงถึงขีดจำกัดของเรา ไม่ตั้งไว้นสูงเกินไป เมื่อทำไม่ได้ ไม่สำเร็จ ก็จะทำให้ผิดหวัง ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไรอีก เป็นผู้ไร้ความสำเร็จ แต่ถ้าตั้งไว้ต่ำจนเกินไปก็จะทำให้ไม่มีโอกาสได้พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ไม่มีความกระตือรือร้น ขาดความอดทน ไม่สู้กับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ เมื่อตั้งเป้าหมายและกล้าเดินไปโดยไม่กลัวที่จะล้ม เพราะเชื่อว่าทุกครั้งที่ย่ำและลุกขึ้นใหม่ ตัวเองจะพัฒนาขึ้นไปอีกระดับเสมอ นั่นคือบุคคลที่ประสบความสำเร็จและเป็นคนมีชุดความคิดเติบโต

การปรึกษาร่วมกันจึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ เข้าใจในความพยายามว่าสามารถพัฒนาชุดความคิดเติบโตของตนเอง โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม (Group activities) กิจกรรมความพยายามของนั้น เพื่อพัฒนาชุดความคิดเติบโต และใช้กระบวนการการฝึกทักษะ (Skill acquisition) ด้วยการให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และลงมือทำ สมาชิกกลุ่มต้องสามารถบอกได้ว่าความพยายามของตนเองจะส่งผลให้ตนเองมีชุดความคิดเติบโตอย่างไร เรียนรู้อะไรจากการฝึกทักษะ และข้อคิดที่ได้ โดยสิ่งที่คิดนั้นมีผลต่อพฤติกรรม ร่างกาย และอารมณ์อย่างไร เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองในการเป็นบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโตต่อไป

#### สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษหนังสือพิมพ์
2. ใบงานที่ 5.1 ความพยายามของนั้น
3. ใบงานที่ 5.2 จดหมายถึงตนเอง

### วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีอบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา บอกถึงวัตถุประสงค์ในการปรึกษา ครั้งนี้ และกล่าวถึงความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ ของบุคคล โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

#### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านมา และบอกถึงวัตถุประสงค์ในการปรึกษาค้างนี้

2. ผู้วิจัยกล่าวถึงบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโตและบุคคลที่มีชุดความคิดยึดติดว่ามีความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่แตกต่างกันอย่างไร อธิบายพร้อมยกตัวอย่างให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 5.1 ความพยายามของฉัน โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนถึงเรื่องราวที่ตนเองสามารถผ่านอุปสรรคมาได้ด้วยความพยายามอย่างหนักของตนเอง และวิธีที่ตนเองใช้ในการพัฒนาตนเองหลังจากที่ได้ใช้ความพยายามผ่านสิ่งนั้นมาได้ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 5.2 จดหมายถึงตนเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนจดหมายถึงตนเองว่าสิ่งใดที่ตนเองยังไม่ประสบความสำเร็จและยังต้องใช้ความพยายามอีกมากถึงจะประสบความสำเร็จในสิ่งนั้น และจะให้กำลังใจตนเองอย่างไร โดยเนื้อความในจดหมายมีการให้กำลังใจตนเอง และบอกเป้าหมายของตนเองที่จะทำในอนาคตต่อไป ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) และทักษะการใช้คำถามปลายเปิด (Open question)

3. ผู้วิจัยสรุปถึงความพยายามของบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโตและบุคคลที่มีชุดความคิดยึดติด และแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีความพยายาม และสามารถมีชุดความคิดแบบเติบโตได้ ด้วยการตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง ใช้ความพยายาม เรียนรู้ ผิดพลาด และพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเริ่มที่ตั้งคำถามโดยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) ให้สมาชิกกลุ่มลองคิดว่าเราสามารถใช้เวลาของความพยายามของตนเองในเรื่องอะไรได้บ้าง

2. ผู้วิจัยเล่าเรื่องของตนเองที่ตนเองไม่ชอบและไม่เก่ง แต่สามารถใช้ความพยายาม เรียนรู้ ผิดพลาด และพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมความพยายามของฉัน ด้วยการให้สมาชิกกลุ่มแบ่งกลุ่ม และแจกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้กลุ่มละเท่า ๆ กัน ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมาย โดยมีเงื่อนไขว่าทุกกลุ่มจะต้องใช้เวลาความพยายามร่วมกันในการฉีกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้ยาวที่สุดตามข้อตกลงกันภายในกลุ่ม โดยผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรม

ไม่เกิน 10 นาที เมื่อสมาชิกกลุ่มทำเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มสรุปให้สมาชิกทุกคนฟังว่า กลุ่มของตนเอง ตั้งเป้าหมายในการฉีกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้ยาวที่สุดอย่างไร และดำเนินการอย่างไร และสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีความพยายามในการช่วยกันทำกิจกรรมนี้อย่างไร ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการทำกิจกรรมนี้มีอะไรบ้าง โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification)

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมซ้ำอีกครั้ง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มที่ยังทำไม่สำเร็จตามเป้าหมายในครั้งแรก พยายามใหม่ในครั้งใหม่เพื่อให้สำเร็จ และสมาชิกกลุ่มที่ทำสำเร็จแล้ว พยายามที่จะทำได้ดีกว่าเดิม โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายและจดบันทึกอุปสรรคที่เจอระหว่างการฝึกตั้งเป้าหมายว่ามีอะไรบ้าง และใช้วิธีใดจึงจะทำสำเร็จ ให้สมาชิกทุกกลุ่มผลัดกันแลกเปลี่ยนบันทึกความพยายามกันด้วย

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่ม การปรึกษาเชิงบูรณาการและการทำกิจกรรมกลุ่ม ความพยายามของฉันทันทีเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย การใช้ความพยายามเรียนรู้ฝึกฝน และพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น และให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความรู้สึกของตนเองที่สามารถใช้ความพยายามในการทำสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้สำเร็จ และการตั้งเป้าหมายไว้แต่ไม่สามารถที่จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมายได้

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับความพยายามที่ตรงกัน

3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคนสำหรับความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ และสรุปประเด็นสำคัญในครั้งนี้นี้ และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก การเรียนรู้ การใช้ความพยายามและการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม และการตอบคำถาม ความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีประโยชน์ และสมาชิกกลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ได้

2. สังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกลุ่มในครั้งนี้นี้ เกี่ยวกับเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม

## ใบงานที่ 5.1 ความพยายามของฉัน



เรื่องของตัวเองที่สามารถผ่านอุปสรรคที่ยากมาได้โดยความพยายามอย่างหนัก

.....

.....

.....

.....

วิธีที่ใช้ในการพัฒนาตนเอง

.....

.....

.....

.....





ครั้งที่ 6  
เรื่อง คิดได้ พยายามได้  
เวลา 90 นาที  
วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความพยายามให้สมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อฝึกให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นปัญหารอบตัว แล้วพยายามฝึกคิดแก้ปัญหา

#### แนวคิดสำคัญ

จุดเริ่มต้นของความสำเร็จ คือการมีชุดความคิดเติบโต ซึ่งเป็นหัวใจของความสำเร็จ ถ้าสมาชิกกลุ่มเต็มไปด้วยความพยายาม มีความเชื่อมั่นเต็มร้อยว่าตัวเองสามารถพัฒนาได้ ตัวเองสามารถทำได้ดีกว่าที่ผ่านมา พร้อมทั้งจะเผชิญกับ โจทย์หรือปัญหาที่ท้าทายกว่าเดิม เพราะเชื่อว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตและเรียนรู้ ก็จะสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จได้

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินความคิดของตนเองว่ามี ความพยายามที่จะไปสู่วิธีเป้าหมายหรือความสำเร็จเท่าใด โดยใช้เทคนิคการประเมินความคิดและการปรับความคิด (Cognitive adaptation) เทคนิคการปรับพฤติกรรมเน้นให้ผู้ฝึกได้ค้นพบตัวเอง (Self-discovery) จากการประเมินความคิดและความเชื่อของตน ด้วยการตั้งคำถามเพื่อทดสอบ ความมีเหตุผลในกระบวนการคิด โดยพยายามให้สมาชิกกลุ่มหาคำตอบด้วยตัวเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาข้อดีข้อเสียของการคงความคิดนั้น และให้ทดลองทำตามความคิดใหม่ ซึ่งเป็นเทคนิคการปรับแก้ความคิด และเทคนิคการทดลองการทำพฤติกรรม (Behavioral experiment) เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองของสมาชิกกลุ่มต่อไป

#### สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 6.1 เห็นอะไรในภาพนี้
2. ใบงานที่ 6.2 หนีชุดความคิดยึดติด

#### วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ ผู้วิจัยกล่าวท้าทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีอบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา บอกถึงวัตถุประสงค์ในการปรึกษา ครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงความพยายามซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จ และนำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีความคิดเติบโต โดยวิธีดำเนินการดังนี้

#### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวท้าทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านมา แล้วจึงแจ้งวัตถุประสงค์ในการปรึกษาค้นคว้าครั้งนี้

2. ผู้วิจัยกล่าวถึงความพยายามของบุคคล และชุดความคิดเติบโตที่เป็นจุดเริ่มต้นของการประสบความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ และเป็นหัวใจสำคัญในการประสบความสำเร็จ

3. ผู้วิจัยสรุปถึงความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ และการมีชุดความคิดเติบโตว่าจะสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งต้องประกอบไปด้วยความมุ่งมั่น พยายาม ไม่ย่อท้อ จะทำให้เราไปสู่ความสำเร็จได้

#### ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยเปิดคลิปวิดีโอเด็กฝรั่งสร้างถ้วยกาแฟแก้ปัญหาเมื่อสั่งให้กับคุณตา
2. ผู้วิจัยสรุปจากคลิปวิดีโอว่า เด็กคนนี้อายุไม่ได้แตกต่างจากสมาชิกเลย เขาสามารถทำสิ่งนี้ได้ เริ่มจากการสังเกตคนรอบตัวว่ามีปัญหาอะไรบ้าง
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนลองนึกถึงคนรอบตัวเรา ใครก็ได้ พ่อแม่ เพื่อน ว่าเขามีปัญหาอะไร
4. ให้สมาชิกกลุ่มลองวาดคนนั้นลงไปในกระดาษ ว่าเขามีปัญหาอะไร ตัวอย่างฉันอยากช่วยคุณตา เพราะคุณตาชอบดื่มแวน
5. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มลองคิดวิธีที่จะช่วยแก้ปัญหา พร้อมวาดลงในกระดาษ
6. เมื่อกลับบ้านให้นำผลงานไปโชว์บุคคลที่เราอยากช่วย พร้อมให้เขาเขียนคำแนะนำกลับว่าชอบอะไร อยากให้พัฒนาอะไร แล้วนำกลับมาส่งผู้วิจัยในครั้งต่อไป ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment) ใช้เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive adaptation) ตามแนวทางพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อให้เข้าใจปัญหาของคนรอบตัว ฝึกการคิดในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยใช้คำถามดังนี้

6.1 วิเคราะห์ถึงสิ่งที่คิดว่าทำ ว่าสามารถเป็นไปได้หรือไม่

6.2 อะไรบ้างที่รู้สึกว่าคุณเองสามารถทำได้

6.3 อะไรบ้างที่รู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถทำได้

ทั้งนี้ ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มลองสำรวจถึงการแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องหรือเป็นไปได้ เป็นการปรับแนวคิดให้อยู่บนทางสายกลาง เพื่อลดอิทธิพลของความคิดที่เป็นไปไม่ได้หรือเป็นไปได้ยาก ตามเทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถาม (Question technique) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความคิดอัตโนมัติของตนเอง (Guided discovery) และให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 6.1 เห็นอะไรในภาพนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจว่าเราจะเห็นอะไรในภาพก่อนและหลังไม่สำคัญ แต่สำคัญตรงที่เห็นแล้วสมาชิกกลุ่มมีความคิดและความพยายามที่จะทำสิ่งที่เห็นนั้นมีประโยชน์และมีคุณค่ากับตนเองได้อย่างไร

8. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 6.2 หนีชุดความคิดยึดติด โดยให้สมาชิกกลุ่มต่างคนต่างทำ และนำผลของตนเองมาเล่าให้สมาชิกในกลุ่มฟัง บอกถึงวิธีการว่าตนเองมีวิธีการ และมีความพยายามอย่างไร ถึงสามารถหนีความคิดแบบยึดติดได้ โดยใช้ทักษะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) ทักษะการแสดงความจริงใจอย่างแท้จริง (Genuineness) และทักษะการเข้าใจโดยร่วมรู้สึก (Empathy)

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการคิดที่แตกต่างตามสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักมุมมองความคิดที่แตกต่างตามสถานการณ์ มีความพยายามในการแก้ไขปัญหา มองเห็นปัญหารอบตัวแล้วฝึกคิดแก้ปัญหา สร้างกรอบความคิดในการช่วยเหลือผู้อื่น

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับการฝึกคิดและความพยายามที่ตรงกัน

3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้ และสรุปประเด็นสำคัญของครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการให้ความร่วมมือในการปรึกษา และการตอบคำถาม ความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีประโยชน์ และสมาชิกกลุ่มสามารถคิดและพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้

2. สังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม

## ใบงานที่ 6.1 เห็นอะไรในภาพนี้



เห็นอะไรในภาพนี้เป็นอันดับแรก และมีความคิดเห็นอย่างไรกับสิ่งที่เห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

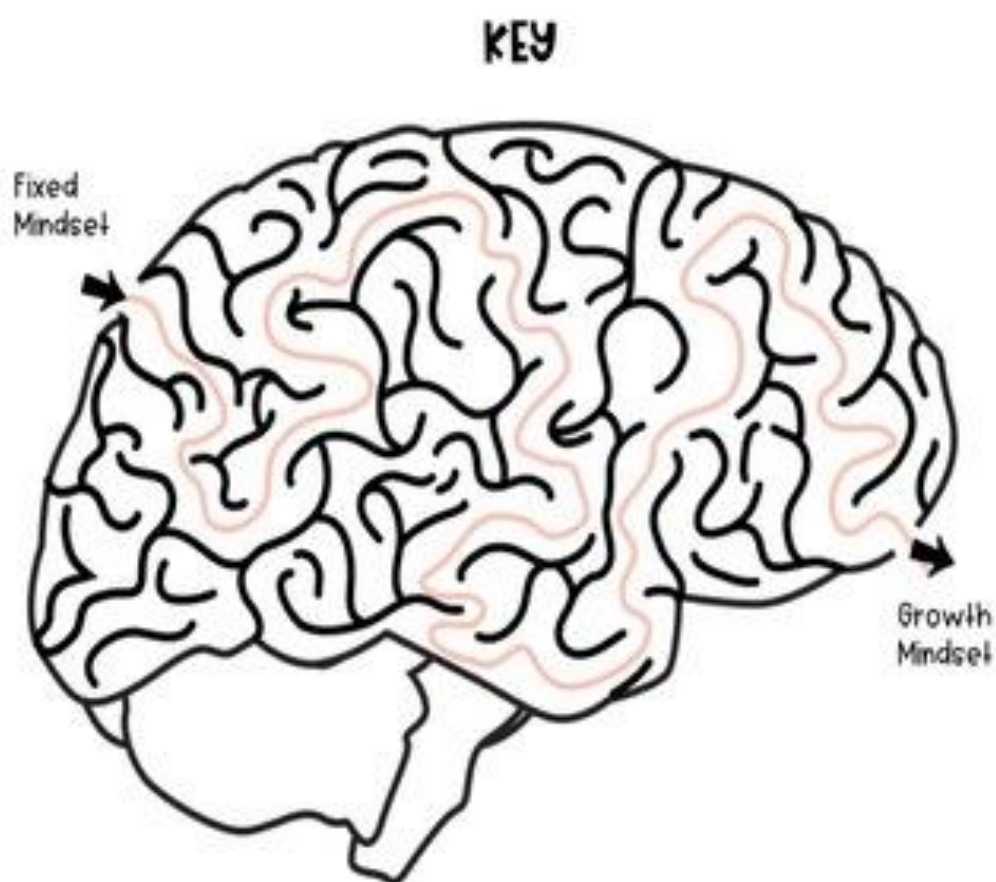
.....

.....

.....

## ใบงานที่ 6.2 หนีชุดความคิดยึดติด

จงหาทางออกจากชุดความคิดยึดติด ไปสู่ชุดความคิดแบบเติบโต



ภาพจาก <https://www.google.co.th>

ครั้งที่ 7

เรื่อง ฝึกฝนตัวเรา

เวลา 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจว่าการฝึกฝนมีความสำคัญอย่างไรต่อชุดความคิดเติบโต
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ ฝึกฝน และสร้างชุดความคิดเติบโตของตนเอง นำไปสู่

ความสำเร็จต่อไป

แนวคิดสำคัญ

การที่บุคคลมีความเข้าใจตนเอง ได้รู้จักตนเองว่าสิ่งที่ชอบคืออะไร รู้ถึงศักยภาพของตนเองว่าสามารถทำอะไรได้ดี สามารถฝึกฝนตนเองจนประสบความสำเร็จ คือบุคคลที่มีความฝันที่ยิ่งใหญ่ และจะเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในอนาคตต่อไป ที่สำคัญ บุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโตที่เป็นตัวสำคัญที่จะพาให้บุคคลนั้นไปสู่ความสำเร็จได้อย่างสวยงาม

การปฐกษาครั้งนี้จึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงบทบาทของตนเอง เข้าในการรู้จักตนเอง รู้ศักยภาพของตนเอง การฝึกฝนตนเอง โดยใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรม โดยให้สมาชิกกลุ่มทดลองกระทำบางพฤติกรรม (Behavioral experiment) ด้วยการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง รู้ถึงศักยภาพของตนเองที่มี เกิดการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการถาม (Question technique) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความคิดอัตโนมัติของตนเอง (Automatic thoughts)

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 7.1 ฝึกฝนตัวเรา
2. กระดาษ ปากกา
3. สูล่าสุป

วิธีดำเนินการ

การให้การปฐกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีอบอุ่นเป็นกันเอง เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธ์ภาพในการให้การปฐกษา และแจ้งวัตถุประสงค์ในการปฐกษาครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มคิดว่าสามารถฝึกฝนตนเองได้อย่างไร โดยใช้เทคนิคการถาม (Question technique) โดยวิธีดำเนินการดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านมาจากนั้นผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ในการปฐกษาครั้งนี้

2. ผู้วิจัยกล่าวถึงการฝึกฝนตนเองของสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มคิดและตอบคำถามว่าอยากฝึกฝนอะไรให้กับตนเองบ้าง โดยให้สมาชิกกลุ่มบอกสิ่งที่ตนเองอยากฝึกฝนมาคนละ 1 อย่าง

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเล่าความสำคัญของการฝึกฝนว่า คนบางคนคิดแบบ 10% คือ ไม่กล้าที่จะฝัน และลงมือทำ กลัวตัวเองจะทำได้ ผลลัพธ์ที่ออกมาคือ เขาก็ทำได้แค่นั้นจริง ๆ แต่อีกคนคิดแบบคุณ 10 เขาฝันยิ่งใหญ่ไว้ก่อน โดยไม่คิดว่าจะเป็นไปได้หรือเปล่า ผลที่ออกมาแม้เขาจะทำได้ไม่ถึงจุดนั้น แต่เขาก็ได้ผลลัพธ์ที่มากกว่าคนที่คิดแบบ 10% แน่นนอน เพราะเขามีความพยายามไปให้ถึงเป้าหมาย และกล้าที่จะฝึกฝนตนเองเพื่อให้มีความสำเร็จ

2. จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 7.1 ฝึกฝนตัวเรา โดยเขียนลงในวงกลมถึงสิ่งที่เราชอบทำ และสิ่งที่เราทำได้ดี และสิ่งที่เราฝึกฝนตนเองอาจจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ได้ โดยใช้ทักษะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) ทักษะการแสดงความจริงใจอย่างแท้จริง (Genuineness)

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมกลุ่ม (Group activities) กิจกรรมฝึกฝนตัวเองพิชิตความสำเร็จ โดยให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม และแจกสุลาลูปกลุ่มละ 1 อัน แจกกติกาในการทำกิจกรรมว่า ให้แต่ละกลุ่มฝึกซ้อมสุลาลูปสมาชิกภายในกลุ่มต้องสามารถเล่นสุลาลูปได้ไม่ต่ำกว่าคนละ 1 นาที เมื่อผ่าน 1 นาทีแล้วจึงเปลี่ยนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นทำ เวียนไปแบบนี้จนครบสมาชิกทุกคนในกลุ่ม ถ้าสมาชิกคนใดทำไม่ได้ก็ให้ฝึกจนกว่าจะสามารถทำได้ครบ 1 นาที ผู้วิจัยใช้เทคนิคโดยทดลองกระทำบางพฤติกรรม (Behavioral experiment) ด้วยการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง รู้ถึงศักยภาพของตนเองที่มี เกิดการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการถาม (Question technique) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความคิดอัตโนมัติของตนเอง (Automatic thoughts)

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มที่ชนะเลิศบอกให้สมาชิกอีกกลุ่มฟังว่า สิ่งที่ทำให้กลุ่มตนเองชนะเลิศคืออะไร และมีวิธีการอย่างไรที่จะฝึกฝนตนเองให้สำเร็จ โดยใช้เทคนิคการถาม (Question technique) และเทคนิคการค้นหา (Automatic thought) ด้านลบ และเทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) โดยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตัวเอง สำรวจถึงความคิดอัตโนมัติด้านลบที่ขัดขวางความเป็นไปได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ ว่ามีความคิดใดบ้างที่ขัดขวางการฝึกฝนตัวเองในการทำกิจกรรมกลุ่ม และจะจัดการกับความคิดเหล่านั้นอย่างไรบ้าง

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนำเรื่องการฝึกฝนจากการทำใบงานที่ 7.1 ฝึกฝนตัวเรา มาพูดคุยภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ว่าการฝึกฝนต้องทำเพราะอะไร ในสิ่งที่ชอบ สมาชิกกลุ่ม

อาจไม่ต้องฝึกฝนเพราะทำเป็นประจำอยู่แล้ว แต่ฝึกฝนเพราะเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทำแล้วจะเกิดประโยชน์กับตนเอง

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปใบงานที่ 7.1 ฝึกฝนตัวเรา ว่าสิ่งที่เราทำได้ดีและสิ่งที่อยากฝึกฝน สิ่งพวกนี้มีความสำคัญกับสมาชิกกลุ่ม เพราะจะทำให้สมาชิกกลุ่มไปถึงเป้าหมายได้ด้วยสิ่งที่ตนเองมีความถนัด ชอบ ฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มไม่ลืมที่จะคิดว่าสิ่งที่เราทำนั้นมีคุณค่ากับตัวเองนี้ด้วย ซึ่งคนที่มีความปรารถนาและสามารถลงมือทำมันตามเป้าหมายที่วางไว้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น จะทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ ซึ่งบุคคลแบบนี้เป็นบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโต ที่เป็นตัวสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ โดยใช้ทักษะการแสดงความจริงใจอย่างแท้จริง (Genuineness)

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มสรุปถึงการทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมฝึกฝนตัวเองพิชิตความสำเร็จ โดยใช้ชุดสำเนาว่าสมาชิกกลุ่มมีการฝึกฝนภายในกลุ่มอย่างไร และการฝึกฝนนั้นมีความสำคัญต่อความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มอย่างไร โดยใช้เทคนิคการถาม (Question technique)

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ตรงกันเกี่ยวกับการฝึกฝนตนเอง

4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มสำหรับความร่วมมือในการปรึกษาครั้งนี้ สรุปประเด็นสำคัญในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการให้ความร่วมมือในการปรึกษา และการทำกิจกรรมกลุ่ม การพูดคุยและการฝึกฝนตัวเองภายในกลุ่ม การตอบคำถาม ความคิด ถูกต้องตามความเป็นจริง มีประโยชน์ และสมาชิกกลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนความคิด การกระทำ โดยการฝึกฝนตนเองได้

2. สังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม



## ใบงานที่ 7.1 ฝึกฝนตัวเรา

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

นักเรียนชอบอะไร และหากนักเรียนฝึกฝนตนเองเสมอในเรื่องที่ชอบ จะเป็นอย่างไร

ตอบ.....  
.....  
.....

การฝึกฝนสามารถพัฒนาความคิดเติบโตได้อย่างไร

ส่งผลอย่างไรต่อตัวนักเรียน

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ครั้งที่ 8

เรื่อง ปรับเปลี่ยนตัวเอง สู่เป้าหมาย

เวลา 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ว่าตัวเองสามารถพัฒนาฝึกฝนให้ดีกว่าเดิม พัฒนาขึ้นกว่าเดิม ด้วยความมุ่งมั่นและความพยายามของตนเอง ไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรค
2. เพื่อฝึกการคิด การฝึกฝน และการปรับเปลี่ยนตัวเอง ให้เป็นบุคคลที่มีชุดความคิด เดิบโต

แนวคิดสำคัญ

บุคคลที่ประสบความสำเร็จทั่วโลกทุกคนเป็นบุคคลที่มีการฝึกฝนตนเองจนไปถึงเส้นชัย เป็นบุคคลที่มีความพยายามในการฝึกฝนก่อนจะทำบางอย่างสำเร็จ ซึ่งต้องผ่านขั้นตอนการเรียนรู้ ต่าง ๆ มากมาย และเป็นบุคคลที่มีกรอบความคิดเดิบโต ไม่หวั่นเกรงต่อปัญหา กล้าที่จะตั้งเป้าหมาย ให้ใหญ่ที่สุด แล้วย่อย ๆ ก้าวเดินไปโดยไม่กลัวที่จะล้ม ฝึกฝนสิ่งต่าง ๆ เพราะพวกเขาเชื่อว่า ทุกครั้งที่ล้มและลุกขึ้นใหม่ ตัวเองจะพัฒนาขึ้นไปอีกระดับเสมอ

การปรึกษาครั้งนี้จึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินความคิดของตนเองว่าสามารถ พัฒนาฝึกฝนตนเองจนไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จให้ดีกว่าเดิม เก่งกว่าเดิมได้ โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม (Group activities) กิจกรรมภาพชวนคิด โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหา ด้วยการเรียนรู้และลงมือทำ และสามารถบอกได้ว่าเรียนรู้อะไรจากการหาสถานการณ์ และข้อคิดที่ได้ โดยสิ่งที่คิดนั้นมีผลต่อ พฤติกรรม ร่างกาย และอารมณ์อย่างไร และเทคนิคการปรับแก้ความคิดร่วมกับทักษะการใช้คำถาม (Question technique) ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) ทักษะการสรุปความ (Summarizing) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ความผิดพลาด ที่จะเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เรารู้จักแก้ไขพัฒนาตนเอง รู้คิด รู้ปรับเปลี่ยนตนเอง เรียนรู้จากความผิดพลาด เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเอง ของสมาชิกกลุ่มต่อไป

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 8.1 ปรับเปลี่ยนตัวเอง สู่เป้าหมาย
2. กระดาษ ปากกา
3. ก่อกระดาษ
4. ภาพสถานการณ์ต่าง ๆ

## วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีอบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา และบอกวัตถุประสงค์ในการปรึกษา ครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มถึงการฝึกฝนตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยวิธีดำเนินการ ดังนี้

### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านมา แล้วจึงแจ้งถึงวัตถุประสงค์ในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยกล่าวโดยภาพรวมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการคิด ว่าการฝึกฝนตนเองแม้ในสิ่งที่ตนเองไม่ถนัดหรือไม่ชอบ เป็นการพัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดี ซึ่งการฝึกฝนดังกล่าวเป็นลักษณะของบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโต โดยใช้ทักษะการเปิดประเด็น (Opening)

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 8.1 ปรับเปลี่ยนตัวเอง สู่เป้าหมาย โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนสิ่งที่ตนเองชอบที่สุดและสิ่งที่ตนเองไม่ชอบทำที่สุดมาคนละ 1 อย่าง และตนเองจะมีวิธีการฝึกฝนตนเองในสิ่งที่ไม่ชอบได้อย่างไร ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถาม (Question technique) ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) ทักษะการสรุปความ (Summarizing)
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนบอกถึงสิ่งที่ตนเองชอบ และสามารถฝึกฝนได้ดี ว่ามีการดำเนินการอย่างไรจึงไปสู่เป้าหมายได้ และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปถึงวิธีการของสมาชิกแต่ละคนว่าเป็นวิธีการที่สามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองได้หรือไม่
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมกลุ่ม (Group activities) กิจกรรมภาพชวนคิด เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต โดยให้สมาชิกกลุ่มหียบภาพสถานการณ์ต่าง ๆ ในกล่องมาคนละ 1 ภาพ และให้ตอบว่าจะสามารถฝึกฝนตนเองเกี่ยวกับภาพที่ได้ได้อย่างไร ถ้าภาพในสถานการณ์นั้นเป็นสิ่งที่เราชอบเราจะฝึกฝนอย่างไร ตรงกันข้าม ถ้าเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบเราจะวิธีฝึกฝนอย่างไร จากนั้นถามสมาชิกกลุ่มคนอื่นว่ามีวิธีการฝึกฝนอย่างไร โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถาม (Question technique) ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) ทักษะการสรุปความ (Summarizing)
4. ผู้วิจัยมอบหมายงานให้สมาชิกกลุ่มทำ โดยให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงสิ่งที่ตนเองจะกลับไปฝึกฝน และจะฝึกฝนจนกว่าสิ่งนั้นจะประสบความสำเร็จ และให้จดบันทึกไว้ และนำมาให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นดูความคืบหน้าในการฝึกฝนในครั้งต่อไป โดยใช้เทคนิคการหาสถานการณ์ (Situations) เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment)

## ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปใบงานที่ 8.1 ปรับเปลี่ยนตัวเอง ผู้เป้าหมาย และกิจกรรมกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มได้ทำ ว่าลักษณะของบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโตที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ บุคคลนั้นประสบความสำเร็จต่อไปในอนาคตทั้งการเรียนและการทำงานนั้น บุคคลต้องมีความพยายามและการฝึกฝน จึงจะนำไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จได้ โดยใช้ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) และทักษะการสรุปความ (Summarizing)
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการ และการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้ที่ตรงกันเกี่ยวกับการฝึกฝน เพื่อนำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีกรอบความคิดเติบโต
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือในการปรึกษาครั้งนี้ สรุปประเด็นสำคัญในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการให้ความร่วมมือในการปรึกษา การทำกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด และการตอบคำถามเกี่ยวกับการฝึกฝนตนเอง ความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีประโยชน์ และสมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้และปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรมพยายามฝึกฝนตนเอง และเปลี่ยนตนเองใหม่ได้
2. สังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม

## ใบงานที่ 8.1 ปรับเปลี่ยนตัวเอง ผู้เป้าหมาย

ไม่มีอะไร เป็นไปไม่ได้ ถ้าได้ทำ



สิ่งที่ฉันชอบทำที่สุด

.....

เมื่อได้ทำแล้ว ส่งผลให้ฉัน

.....

สิ่งที่ฉันไม่ชอบทำที่สุด

.....

ถ้าไม่ทำ จะส่งผลให้ฉัน

.....

ถ้าได้ทำ จะส่งผลให้ฉัน

.....

การฝึกฝน

.....

คำแนะนำจากเพื่อน

.....

ครั้งที่ 9

เรื่อง ไปให้ถึงเป้าหมาย

เวลา 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ว่าความพยายาม การฝึกฝน การปรับเปลี่ยนตนเอง และการมีชุดความคิดเติบโต จะเป็นตัวช่วยให้ไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร
2. เพื่อฝึกให้สมาชิกกลุ่มทดลองกระทำพฤติกรรมซึ่งจะเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม ซึ่งการปรับความคิดและพฤติกรรมจะนำไปสู่การพัฒนาความคิดเติบโต
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับฟังคำพูดและคำวิจารณ์จากผู้อื่น ทำให้รู้ว่าเรามีสิ่งที่ยังต้องพัฒนาที่ตรงจุดไหน

แนวคิดสำคัญ

ชุดความคิดเติบโต หรือกระบวนการทางความคิด เป็นความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ฝังอยู่ในตัวมนุษย์ แต่ไม่ได้แสดงออกชัดเจนเหมือนความเชื่อจากภายนอก ชุดความคิดจะทำหน้าที่ประมวลความคิดทั้งหมดที่ไหลมาจากปัจจัยภายนอกเป็นศูนย์กลาง การประมวลความคิดทั้งหมดที่ไหลเข้ามาจากปัจจัยภายนอก และส่งผลไปตามกลไกภายใน ให้ผลผลิต คือ การกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์ Mindset เป็นความเชื่อ หรือความคิดที่ส่งผลถึงพฤติกรรมและทัศนคติ ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เราได้รับ (Input) จะส่งผลต่อชุดความคิด (Mindset) และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนามุมมองต่าง ๆ ของตัวเรา (Perspective) Mindset จึงเป็นส่วนสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาศักยภาพของคนเราทุกคนในทุกเพศทุกวัย

การปรึกษาคั้งนี้จึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ว่าการฝึกฝนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเพื่อไปสู่ความสำเร็จหรือเป้าหมายได้ ฝึกให้สมาชิกกลุ่มได้มองตนเองว่ามีสิ่งใดที่ยังต้องปรับปรุงพัฒนา และสามารถพูดอย่างจริงใจและรับฟังอย่างไว้อคติได้อย่างเหมาะสม โดยใช้เทคนิคประเมินความคิดและใช้กระบวนการการประยุกต์ใช้โดยทั่วไป (Generalization) ผู้วิจัยใช้พายเทคนิค (Pie technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจความคิดของตนเองอย่างเป็นรูปธรรม ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาดึงเป้าหมายในการแก้ปัญหาหรือกำหนดความรับผิดชอบของตนเองเพื่อให้เกิดผลลัพธ์และไปสู่เป้าหมายตามที่ต้องการ และสมาชิกกลุ่มจะได้ประเมินตนเองจากคำวิจารณ์ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนตนเองและการประยุกต์ใช้ต่อไป โดยใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความพยายาม อดทน มุ่งมั่น เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย

## สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 9.1 เป้าหมายที่ดี มีหน้าตาอย่างไร
2. ใบงานที่ 9.2 เป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่า
3. กระดาษ ปากกา

## วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีอบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา และบอกถึงวัตถุประสงค์ในการปรึกษาครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มถึงเป้าหมายที่ตนเองมีและอยากจะทำให้สำเร็จ แรงบันดาลใจที่จะทำสิ่งนั้น โดยวิธีดำเนินการดังนี้

### ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านมา แล้วบอกถึงวัตถุประสงค์ในครั้งนี ผู้วิจัยกล่าวโดยภาพรวมเพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้คิดว่าทุกคนต่างมีแรงบันดาลใจของตนเอง ที่จะทำให้เราเดินตามและไปถึงเป้าหมายได้ แต่สิ่งที่เราตั้งเป้าไว้บางอย่าง จะสำเร็จได้ต้องมาจากการมุ่งมั่น มานะ และการฝึกฝน ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเอง แล้วรู้ว่าอะไรที่เรายังต้องพัฒนาปรับปรุงเพื่อให้ดีขึ้น เพื่อการพัฒนาตนเอง ปรับปรุงแก้ไขตนเองเพื่อนำไปสู่หนทางแห่งความสำเร็จต่อไป โดยใช้ทักษะการเปิดประเด็น (Opening)

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันภายในกลุ่มว่าตั้งเป้าหมายอย่างไร ให้ประสบความสำเร็จ โดยให้สมาชิกกลุ่มทำเอกสารที่ 9.1 เป้าหมายที่ดี มีหน้าตาอย่างไร โดยใช้เทคนิคการใช้คำถาม (Question technique) ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) และทักษะการสรุปความ (Summarizing)
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มออกมานำเสนอเป้าหมายที่ดีของตนเองคนละ 2 นาที โดยที่สมาชิกกลุ่มที่เป็นผู้ฟังต้องฟังอย่างไม่ตัดสิน ไม่มีอคติ และขัดแย้ง
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมกลุ่ม (Group activities) กิจกรรมยกพลขึ้นฝั่ง ให้สมาชิกกลุ่มต้องใช้กระบวนการคิดและวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของกิจกรรม โดยแบ่งสมาชิกกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม จำนวนเท่า ๆ กัน พร้อมอธิบายกติกา โดยให้เวลาในการพูดวางแผน 5 นาที ในกิจกรรมยกพลข้ามฝั่ง
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 9.2 เป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่า โดยให้สมาชิกกลุ่มลองจินตนาการและตอบคำถามตามใบงาน เพื่อการตั้งเป้าหมายและการไปให้ถึงเป้าหมายของตัวเอง และจะมีวิธีการแก้ไขและพัฒนาอย่างไรเพื่อให้สามารถไปให้ถึงเป้าหมายได้

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับเป้าหมายและการฝึกฝนที่มีผลต่อความสำเร็จของทุกคน โดยใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct teaching)
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการและใบงานที่ 9.1 เป้าหมายที่ดี มีหน้าตาอย่างไร เป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่า
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับแรงบันดาลใจ เป้าหมาย การฝึกฝน เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่ตรงกัน
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มสำหรับความร่วมมือในการปรึกษาครั้งนี้ สรุปประเด็นสำคัญในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการให้ความร่วมมือในการปรึกษา และการทำกิจกรรมกลุ่ม (Group activity) การตอบคำถาม ความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีประโยชน์ สามารถกำหนดเป้าหมายให้กับตนเอง และยอมรับฟังความคิดเห็นและคำวิจารณ์ของสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้ด้วยความเต็มใจ และสมาชิกกลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ และพฤติกรรมใหม่ได้อย่างเหมาะสม
2. สังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม



## ใบงานที่ 9.1 เป้าหมายที่ดี มีหน้าตาอย่างไร

ให้นักเรียนเขียน หรือวาดภาพ เป้าหมายของตัวเอง



## ใบงานที่ 9.2

### เป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่า

คำชี้แจง ให้ลองจินตนาการ และตอบคำถามต่อไปนี้

ในอนาคตเราอยากเป็นอะไร อยากมีชีวิตอย่างไร คนพูดถึงอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น เราจะเริ่มต้นอย่างไร และต้องทำอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ในอีก 3 เดือนข้างหน้า มีเป้าหมายอะไร จะเริ่มต้นอย่างไร และต้องทำอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 10

เรื่อง เป้าหมาย คือ ความสำเร็จ

เวลา 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ว่าเป้าหมายของคนเราจะสามารถไปสู่ความสำเร็จได้ ด้วยการมีชุดความคิดเติบโต สามารถพัฒนาได้ และตั้งอยู่บนพื้นฐานในความเชื่อของการเปลี่ยนแปลงและความพยายามของตนเอง

2. เพื่อฝึกให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ว่าทุกคนสามารถพัฒนาได้ เป้าหมายและความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จ

แนวคิดสำคัญ

ชุดความคิดเติบโตของบุคคลสามารถพัฒนาได้ โดยความคิดแบบพัฒนาได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อในการเปลี่ยนแปลง การมีเป้าหมายและความพยายามเป็นสิ่งที่สำคัญ ตามความเชื่อของบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโตที่ว่า “เป้าหมาย ความพยายาม คือ กุญแจสู่ความสำเร็จ”

การปฐกษัตริ์ครั้งนี้จึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ในเรื่องของเป้าหมายสู่ความสำเร็จ ความพยายาม การเปลี่ยนแปลงที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อของตนเอง และเรียนรู้ว่าทุกคนสามารถพัฒนาได้ด้วยความพยายาม ซึ่งความพยายามของตนเองนั้นคือ กุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม (Group activities) “กิจกรรมเราทำได้” และใช้กระบวนการการฝึกทักษะ (Skill acquisition) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงกรอบความคิดเติบโตของตนเองและบุคคลอื่น การมีเป้าหมายเพื่อไปสู่ความสำเร็จ การใช้ความพยายามหาหนทางในการใช้ความสามารถของตนเอง และสามารถพัฒนาตนเองได้

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 10.1 Growth mindset self-talk
2. กระดาษ ปากกา
3. เชือก

วิธีดำเนินการ

การให้การปฐกษัตริ์กลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีอบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปฐกษัตริ์ และแจ้งวัตถุประสงค์ในการปฐกษัตริ์ครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยเปิดประเด็นเรื่อง โดยผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) “เป้าหมายสู่ความสำเร็จ” โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านมาแล้วจึงเชื่อมโยงถึงวัตถุประสงค์ในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยกล่าวโดยภาพรวมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คิดว่าบุคคลที่มีเป้าหมายในตัวเองในการทำสิ่งต่าง ๆ นั้น เป็นบุคคลที่มีกรอบความคิดเติบโต มีความเชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาได้เปลี่ยนแปลงได้ โดยชุดความคิดเติบโตแบบพัฒนาได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อ ความพยายามในการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยใช้ทักษะการเปิดประเด็น (Opening) และใช้เทคนิคคำถาม (Question technique)

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยยกตัวอย่างและเล่าเรื่องธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง ความพยายาม และการตั้งเป้าหมาย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลง และรับรู้ว่าคุณสมบัติทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยใช้ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) และให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 10.1 กิจกรรม Growth mindset self-talk โดยให้แบ่งกลุ่ม และช่วยกันคิดว่า ตัวเรามีความเชื่ออย่างไรเกี่ยวกับความสำเร็จ โดยให้เลือกข้อความในใบงานและเขียนลงในกระดาษ และนำไปแปะข้างฝาผนังและสรุปให้สมาชิกกลุ่มฟัง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการประเมินความคิดอัตโนมัติในการทำความเข้าใจว่าความคิดมีความต่อเนื่อง (Cognitive continuum) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าบุคคลมีลักษณะความคิด 2 แบบ คือ ชุดความคิดเติบโต และชุดความคิดยึดติด
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด “กิจกรรมเราทำได้” ผู้วิจัยชี้แจงวิธีการทำกิจกรรมให้สมาชิกกลุ่มทราบ โดยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนยื่นเป็นวงกลม จากนั้นผู้วิจัยนำเชือกที่ผูกเป็นวงกลมมาคล้องไว้ที่ตัวสมาชิกกลุ่ม 1 คน และให้สมาชิกกลุ่มทำอย่างไรก็ได้ โดยให้เชือกลอดผ่านไปที่สมาชิกกลุ่มอีกคน โดยที่ไม่ใช้มือจับ ทำแบบนี้จนครบทุกคน จับเวลา 5 นาที โดยใช้ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) ทักษะการสรุปความ (Summarizing)
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกิจกรรมทำซ้ำ 2 รอบ เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างของการกำหนดเป้าหมายและการไปถึงจุดหมายทั้ง 2 ครั้ง ใช้ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification)

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปถึงชุดความคิดเติบโตของบุคคลสามารถพัฒนาได้ โดยความคิดแบบพัฒนาได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการมีเป้าหมาย ความพยายาม ความเชื่อในการเปลี่ยนแปลง โดยใช้ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) ทักษะการสรุปความ (Summarizing)

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการกิจกรรม Growth mindset self-talk และกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมเราทำได้ ว่าได้อะไร และเรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรม

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้ที่ตรงกัน เกี่ยวกับการฝึกฝนตนเองเพื่อให้มีชุดความคิดเติบโต

4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มสำหรับความร่วมมือในการปรึกษาครั้งนี้ สรุปประเด็นสำคัญ และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม และการตอบคำถาม ความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีประโยชน์ และสมาชิกกลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรมใหม่ได้

2. สังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม

## ใบงานที่ 10.1 Growth mindset self-talk

### Growth mindset self - talk



ครั้งที่ 11

เรื่อง ก้าวไป ด้วยชุดความคิดแบบพัฒนาได้

เวลา 90 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงการสร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยชุดความคิดแบบพัฒนาได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ ได้แลกเปลี่ยน ความพยายาม การฝึกฝน กลยุทธ์ ความล้มเหลว และการเรียนรู้ของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม เพื่อพัฒนาชุดความคิดเติบโตของตนเอง

### แนวคิดสำคัญ

ชุดความคิดเติบโตของบุคคลสามารถพัฒนาได้ โดยความคิดแบบพัฒนาได้นั้น ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อในการเปลี่ยนแปลง การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่เต็มไปด้วยกรอบคิดแบบพัฒนาได้เป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลให้ประสบความสำเร็จ อีกทั้งการที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ ได้แลกเปลี่ยน การฝึกฝน ความพยายาม กลยุทธ์ ความล้มเหลว และการเรียนรู้ของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม เป็นการที่กระตุ้นให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมนำไปสู่การสร้างความคิดเติบโตให้กับตนเอง

การปรึกษาคั้งนี้จึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อของตนเอง และเรียนรู้ว่าทุกคนสามารถพัฒนาได้ โดยใช้เทคนิคประเมินความคิดและใช้กระบวนการการฝึกประยุกต์ใช้ทักษะ (Acquisition training) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงชุดความคิดเติบโต ได้เรียนรู้ ได้แลกเปลี่ยน ความพยายาม กลยุทธ์ ความล้มเหลว และการเรียนรู้ของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม เพื่อนำไปสู่การพัฒนาชุดความคิดเติบโตของตนเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการประเมินความคิดอัตโนมัติ ในการทำความเข้าใจว่าความคิดมีความต่อเนื่อง (Cognitive continuum) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าบุคคลมีลักษณะความคิด 2 แบบ คือ ความคิดแบบเติบโตและความคิดแบบยึดติด และกรอบความคิดที่บุคคลควรจะมีคือความคิดเติบโต

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 11.1 ชุดความคิดเติบโต
2. ใบงานที่ 11.2 พรอทความมั่นใจในชุดความคิดเติบโต
3. กระดาษ ปากกา
4. สีไม้ สีเทียน

## วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีอบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา และบอกวัตถุประสงค์ในการปรึกษา ครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยพูดเรื่อง “ก้าวไป ด้วยความคิดแบบพัฒนาได้” โดยใช้ทักษะการเปิดประเด็น (Opening) โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านมาแล้วจึงบอกถึงวัตถุประสงค์ในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยกล่าวโดยภาพรวมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ว่าบุคคลต้องมีการ “ก้าวไป ข้างหน้าด้วยการฝึกฝน และชุดความคิดแบบพัฒนาได้” ด้วยการอยู่ในบรรยากาศที่เต็มไปด้วยชุดความคิดแบบพัฒนาได้ พร้อมทั้งจะเรียนรู้ เปลี่ยนแปลงตนเอง โดยใช้ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification)

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยยกตัวอย่างและเล่าเรื่องการอยู่ในบรรยากาศที่เต็มไปด้วยชุดความคิดแบบพัฒนาได้ การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ การอยู่กับบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโต โดยใช้ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) และทักษะการใช้คำถาม (Questioning)
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียน “สิ่งที่คุณสามารถบอกตัวเอง” โดยการเขียนความคิดแบบความคิดเติบโตลงไปในใบงานที่ 11.1 ชุดความคิดเติบโต ผู้วิจัยใช้เทคนิคการประเมินความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) ในการทำความเข้าใจว่าความคิดมีความต่อเนื่อง (Cognitive continuum) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าบุคคลมีลักษณะความคิด 2 แบบ คือ ชุดความคิดเติบโตและชุดความคิดยึดติด และชุดความคิดที่บุคคลควรจะมีคือชุดความคิดเติบโต
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมกลุ่ม (Group activities) “กิจกรรมมั่นใจแค่ไหน” ให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 11.2 ประอทความมั่นใจในชุดความคิดเติบโต ว่าตนเองมีความมั่นใจในชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับไหน สมาชิกกลุ่มใช้สีที่ผู้วิจัยแจกให้ วาดเป็นกราฟชุดความคิดเติบโตของตนเอง โดยที่ไม่ต้องเขียนชื่อของตนเองลงไป จากนั้นให้คืนใบงานมาที่ผู้วิจัย และให้สมาชิกกลุ่มออกมาจับใบงานขึ้นมาทีละคน และทายว่าใบงานที่จับได้ คู่ระดับชุดความคิดเติบโตแล้วน่าจะเป็นของสมาชิกกลุ่มคนไหน โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการใช้คำถาม (Questioning) ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) และการสรุปความ (Summarizing)
4. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า “วันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง” “วันนี้ได้รับบทเรียนจากความคิดพลาดอะไรบ้าง” “วันนี้พยายามอย่างหนักหรือฝึกฝนในเรื่องอะไรบ้าง” ใช้ทักษะ



การทวนความ (Paraphrasing) ทักษะการสรุปความ (Summarizing) ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling)

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุป และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมกับสมาชิกกลุ่มว่า เมื่อผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ ในแต่ละวัน ให้สมาชิกกลุ่มถามตนเอง หรือถามเพื่อนว่า “ได้เรียนรู้อะไรบ้าง” “วันนี้ได้รับบทเรียนจากความผิดพลาดอะไรบ้าง” “วันนี้พยายามอย่างหนักและฝึกฝนในเรื่องอะไรบ้าง” พูดถึงสิ่งที่ทำได้และสิ่งที่ยังทำไม่ได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ว่า ถึงสิ่งต่าง ๆ จะมีอุปสรรค ยังทำไม่สำเร็จ แต่เราต้องพร้อมที่จะฝ่าฟันและฝึกฝน ก้าวไปข้างหน้าด้วยความสนุกสนาน และสรุปใบงานที่ 11.1 ชุดความคิดเติบโต และใบงานที่ 11.2 พรอทความมั่นใจในชุดความคิดเติบโต ว่าสมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาเรื่องความคิดเติบโตของตนเองอย่างไร โดยใช้ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ (Suggestion)

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมมั่นใจแค่ไหน ว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากกิจกรรม

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้ที่ตรงกัน เกี่ยวกับกรอบความคิดเติบโต

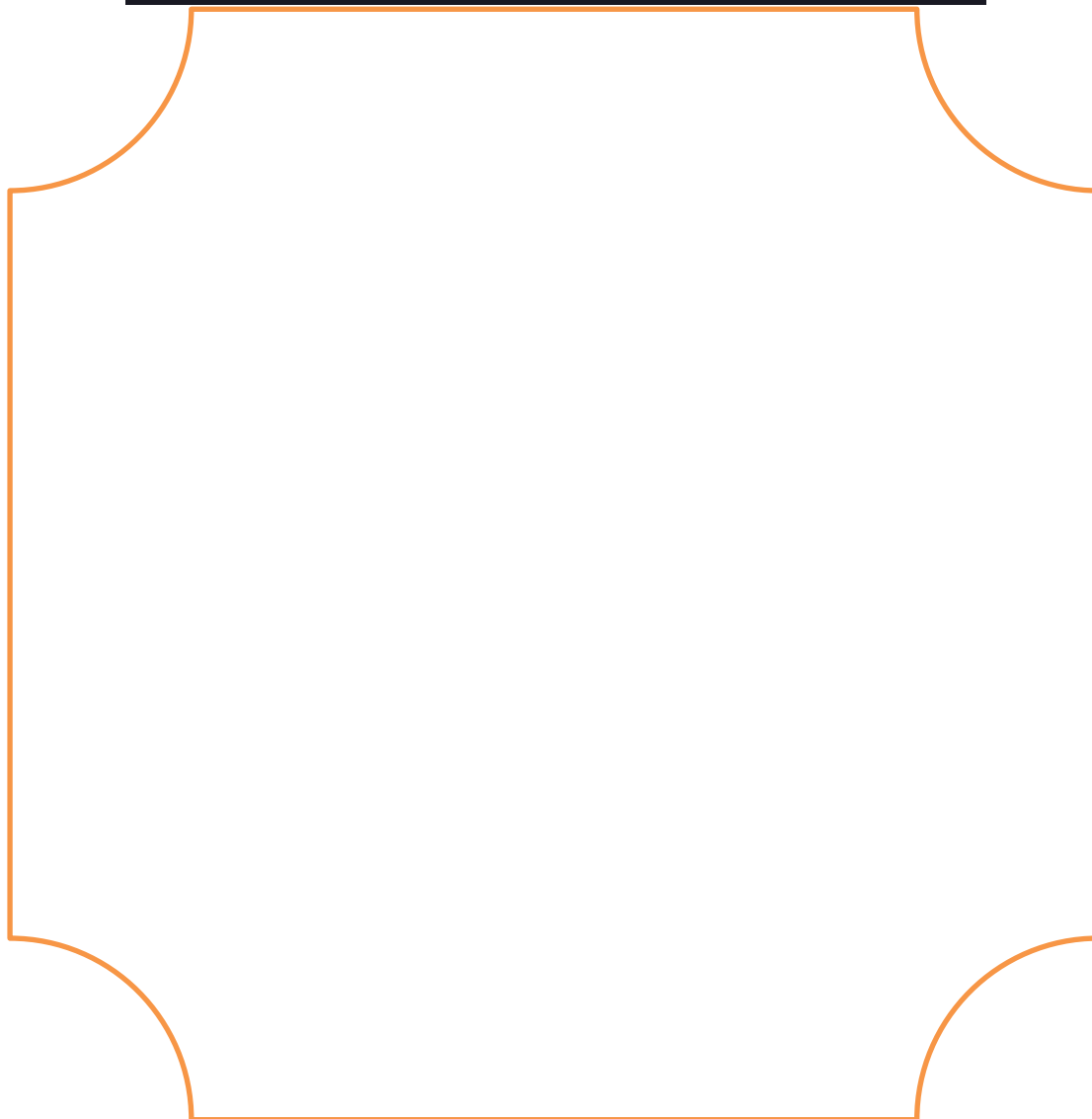
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มสำหรับความร่วมมือในการปรึกษาครั้งนี้ สรุปประเด็นสำคัญ และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการให้ความร่วมมือในการทำ กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด (Group activities) และการตอบคำถาม ความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีประโยชน์ และสมาชิกกลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนความคิด พัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีกรอบความคิดเติบโตได้

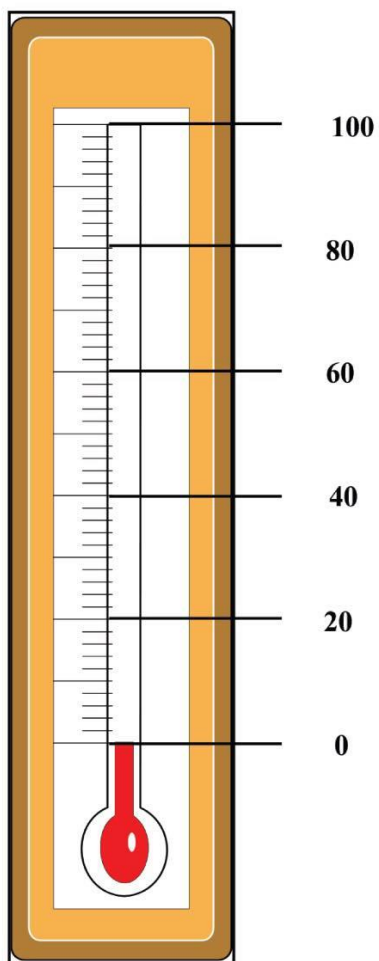
2. สังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม

## ใบงานที่ 11.1 ชุดความคิดเติบโต



## ใบงานที่ 11.2

ปรอทความมั่นใจในชุดความคิดเติบโต



ครั้งที่ 12  
เรื่อง ยุติการปรึกษา  
เวลา 90 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปภาพรวมของกลุ่มการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด
2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเองที่จะสามารถนำการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตไปใช้กับตนเองเมื่อเสร็จสิ้นการให้การปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่ม

### แนวคิดสำคัญ

การยุติการให้การปรึกษากลุ่ม ดำเนินการ โดยให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ผ่านมาและประเมินตนเองจากการเข้าร่วมกลุ่มตั้งแต่ครั้งแรก

การปรึกษารั้งนี้จึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อของตนเอง และเรียนรู้ว่าทุกคนสามารถพัฒนาได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงชุดความคิดเติบโต เพื่อนำไปสู่การพัฒนาชุดความคิดเติบโตของตนเอง และใช้การให้กำลังใจเชิงจิตวิทยา (Psychological support) ใช้ในการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นการให้กำลังใจ โดยอิงตามศักยภาพของผู้เข้ารับการศึกษาเป็นหลัก

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 12.1 สิ่งที่คุณอยากบอก
2. แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 12

### วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าที่อบอุ่นเป็นกันเอง และแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ว่าเป็นการยุติการให้การปรึกษา โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

#### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านมา แล้วจึงแจ้งถึงวัตถุประสงค์ในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการสรุปความ (Summarizing)
2. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มถึงการนำทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต โดยใช้ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) และทักษะการสรุปความ (Summarizing) ผู้วิจัยบอกเป้าหมายของการพบกันครั้งนี้และยุติการให้การปรึกษากลุ่ม

### ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยทบทวนการพัฒนากรอบความคิดเติบโตใน 11 ครั้งที่ผ่านมา และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงความสำคัญของการมีชุดความคิดเติบโต โดยใช้ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) และทักษะการสรุปความ (Summarizing)
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนชุดความคิดเติบโตของตนเอง สิ่งที่ต้องเพิ่มเติม และสิ่งที่จะนำไปพัฒนาให้ดีขึ้นต่อไปเมื่อยุติการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 12.1 สิ่งที่คุณอยากบอก โดยสมาชิกกลุ่มเขียนบอกความรู้สึกต่อการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มเชิงบูรณาการ สิ่งที่ได้ และการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และการนำไปใช้เสริมสร้างชุดความคิดเติบโต
4. ผู้วิจัยให้กำลังใจ กล่าวชมเชยกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกกลุ่มเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของตนเอง และนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มไปใช้ในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของตนเอง

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม ได้สะท้อนถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ รวมทั้งต่อผู้วิจัย ต่อการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต โดยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) ทักษะการสรุปความ (Summarizing) และทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling)
2. ผู้วิจัยกล่าวแสดงความขอบคุณสมาชิกทุกคน ยุติการปรึกษากลุ่ม

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการซักถาม การสะท้อนความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อตนเอง ต่อสมาชิกกลุ่ม ต่อผู้วิจัยในการปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดชุดความคิดเติบโต

## ใบงานที่ 12.1 สิ่งที่คุณอยากบอก

ความรู้สึกของฉัน

.....

.....

.....

ฉันได้เรียนรู้

.....

.....

.....

ความเปลี่ยนแปลงของฉัน

.....

.....

.....

ความประทับใจของฉัน






.....

.....

.....

### แบบประเมินการให้การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 12

ความคิดเห็นต่อ “ผู้วิจัย”	มากที่สุด 	มาก 	ปานกลาง 	น้อย 	น้อยที่สุด 
1. บุคลิกภาพอบอุ่น ไว้วางใจ เป็นมิตร					
2. สีน้ายิ้มแย้มแจ่มใส					
3. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทาง ที่เข้าใจง่าย					
4. มีความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น					
5. มีความเชี่ยวชาญ					
6. มีความพร้อมในการปรึกษา					

ความคิดเห็นต่อ “การเข้าร่วมการปรึกษา”	มากที่สุด 	มาก 	ปานกลาง 	น้อย 	น้อยที่สุด 
1. รู้สึกผ่อนคลาย ไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน					
2. การช่วยเหลือกันในกลุ่ม					
3. รับรู้การพัฒนาชุดความคิด เดิบโต					
4. มีความพร้อมจะเข้ารับ การปรึกษา					
5. มีแนวทางในการนำไปปฏิบัติ					
6. นำไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน					

ความรู้สึกของฉัน

ภาพประกอบ การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาพร้อมกับ  
กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ต่อการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของวัยรุ่น

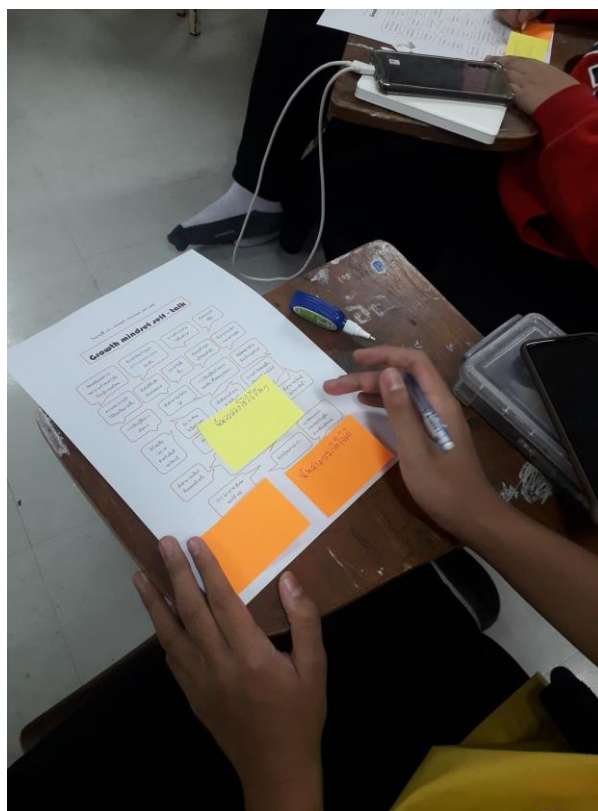


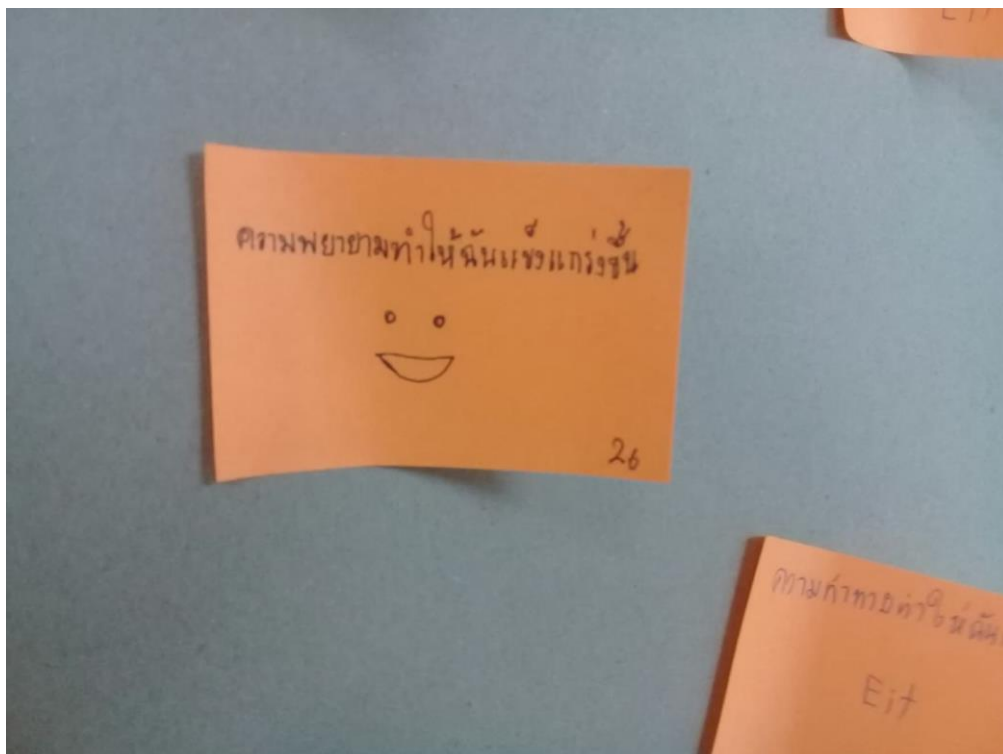
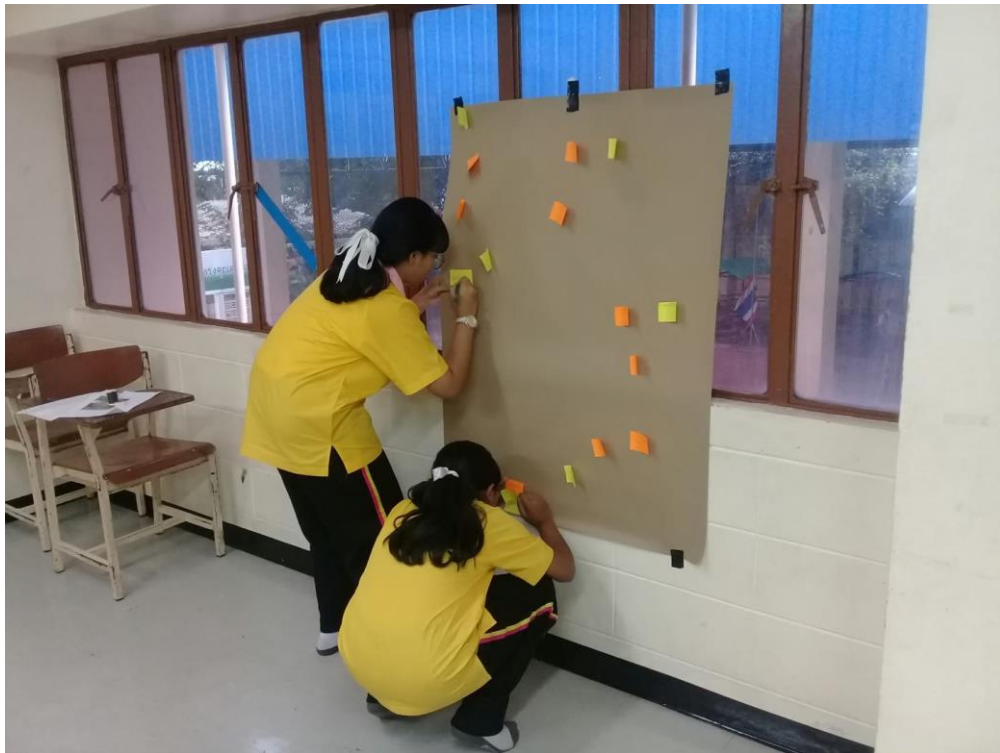












ภาคผนวก ข  
แบบวัดชุดความคิดเติบโต

## แบบวัดชุดความคิดเติบโต

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ระบุถึงระดับความคิดเติบโต โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียด และเลือกตอบ โดยการใส่เครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	สติปัญญาเป็นเรื่องที่ฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้					
2	ไม่ว่าฉันจะมีระดับสติปัญญาอยู่ในระดับใด ฉันเชื่อว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้อีกมาก					
3	ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีที่จะทำให้ตัวเองฉลาดขึ้นได้ตลอดเวลา					
4	ฉันเป็นแบบนี้อยู่แล้ว และไม่มีอะไรจะเปลี่ยนแปลงฉันได้มากนัก					
5	ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้เสมอ					
6	ความสามารถในทุก ๆ เรื่อง เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้					
7	การฝึกฝนเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเท่าไร ฉันจะพัฒนาขึ้นมากเท่านั้น					
8	ไม่ว่าฉันจะเป็นคนแบบไหน ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงเพื่อสิ่งใหม่ได้ตลอดเวลา					
9	การพยายามทำสิ่งใหม่ ๆ สร้างความเครียดให้กับฉัน และฉันมักจะเลิ่ยมั่น					

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
10	ฉันรู้สึกขอบคุณพ่อแม่ โค้ช หรือครู ที่ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับตัวฉัน ทำให้ฉันอดทนและพยายามมากขึ้น					
11	ฉันมักรู้สึกไม่พอใจเมื่อได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสิ่งที่ฉันทำ					
12	คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงระดับสติปัญญาของคุณได้					
13	โดยปกติคนเราเป็นคนดี แต่บางครั้งก็ตัดสินใจผิดพลาด					
14	เหตุผลสำคัญที่ทำให้ฉันทำการบ้าน เพราะฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ					
15	ฉันจะอดทนกับสิ่งที่ฉันคิดว่าควรอดทน และมีเป้าหมายเสมอ					
16	สำหรับฉัน ความฉลาดเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้					
17	ฉันเรียนรู้ที่จะทำสิ่งใหม่ เพื่อทดแทนสิ่งที่ผิดพลาด					
18	เป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่ท้าทาย และควรเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ					
19	คนที่เก่ง คือ คนที่ปรับตัวเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อ					
20	การฝึกฝนเรื่องที่ไม่คุ้นเคย ทำให้ฉันก้าวหน้าขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง					
21	บุคลิกภาพที่มุ่งมั่นและอดทน ทำให้ฉันมีความคิดที่เติบโต					
22	ฉันจะหยุดทำทุกเรื่อง หากมีคนตำหนิฉัน					



**ภาคผนวก ค**

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามโดยรวม (n = 30)

ข้อ	ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนก
1	สติปัญญาเป็นเรื่องที่ฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	.215
2	ไม่ว่าฉันจะมีระดับสติปัญญาอยู่ในระดับใด ฉันเชื่อว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้อีกมาก	.450
3	ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีที่จะทำให้ตัวเองฉลาดขึ้นได้ตลอดเวลา	.616
4	ฉันเป็นแบบนี้อยู่แล้ว และไม่มีอะไรจะเปลี่ยนแปลงฉันได้มากนัก	.367
5	ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้เสมอ	.417
6	ความสามารถในทุก ๆ เรื่องเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้	.512
7	การฝึกฝนเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเท่าไร ฉันจะพัฒนาขึ้นมากเท่านั้น	.464
8	ไม่ว่าฉันจะเป็นคนแบบไหน ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงเพื่อสิ่งใหม่ได้ตลอดเวลา	.490
9	การพยายามทำสิ่งใหม่ ๆ สร้างความเครียดให้กับฉัน และฉันมักจะเลิ้งมัน	.307
10	ฉันรู้สึกขอบคุณพ่อแม่ โکش หรือครู ที่ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับตัวฉัน ทำให้ฉันอดทนและพยายามมากขึ้น	.530
11	ฉันมักรู้สึกไม่พอใจเมื่อได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสิ่งที่ฉันทำ	.412
12	คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงระดับสติปัญญาของคุณได้	.311
13	โดยปกติคนเราเป็นคนดี แต่บางครั้งก็ตัดสินใจผิดพลาด	.282
14	เหตุผลสำคัญที่ทำให้ฉันทำการบ้าน เพราะฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ	.378
15	ฉันจะอดทนกับสิ่งที่ฉันคิดว่าควรอดทน และมีเป้าหมายเสมอ	.307
16	สำหรับฉัน ความฉลาดเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้	.635
17	ฉันเรียนรู้ที่จะทำสิ่งใหม่เพื่อทดแทนสิ่งที่ผิดพลาด	.325
18	เป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่ท้าทาย และควรเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ	.589
19	คนที่เก่ง คือ คนที่ปรับตัว เปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อ	.418
20	การฝึกฝนเรื่องที่ไม่คุ้นเคย ทำให้ฉันก้าวหน้าขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง	.585
21	บุคลิกภาพที่มุ่งมั่นและอดทน ทำให้ฉันมีความคิดที่เติบโต	.620
22	ฉันจะหยุดทำทุกเรื่อง หากมีคนตำหนิฉัน	.352

ค่าความเชื่อมั่นของข้อคำถามโดยรวมเท่ากับ .851

### ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามโดยรวม (n = 1,000)

ข้อ	ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนก
1	สติปัญญาเป็นเรื่องที่ฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	.262
2	ไม่ว่าฉันจะมีระดับสติปัญญาอยู่ในระดับใด ฉันเชื่อว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้อีกมาก	.482
3	ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีที่จะทำให้ตัวเองฉลาดขึ้นได้ตลอดเวลา	.297
4	ฉันเป็นแบบนี้อยู่แล้ว และไม่มีอะไรจะเปลี่ยนแปลงฉันได้มากนัก	.387
5	ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้เสมอ	.481
6	ความสามารถในทุก ๆ เรื่องเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้	.476
7	การฝึกฝนเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเท่าไร ฉันจะพัฒนาขึ้นมากเท่านั้น	.458
8	ไม่ว่าฉันจะเป็นคนแบบไหน ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงเพื่อสิ่งใหม่ได้ตลอดเวลา	.528
9	การพยายามทำสิ่งใหม่ ๆ สร้างความเครียดให้กับฉัน และฉันมักจะเลียงมัน	.228
10	ฉันรู้สึกขอบคุณพ่อแม่ โکش หรือครู ที่ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับตัวฉัน ทำให้ฉันอดทนและพยายามมากขึ้น	.440
11	ฉันมักรู้สึกไม่พอใจเมื่อได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสิ่งที่ฉันทำ	.418
12	คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงระดับสติปัญญาของคุณได้	.416
13	โดยปกติคนเราเป็นคนดี แต่บางครั้งก็ตัดสินใจผิดพลาด	.249
14	เหตุผลสำคัญที่ทำให้ฉันทำการบ้าน เพราะฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ	.409
15	ฉันจะอดทนกับสิ่งที่ฉันคิดว่าควรอดทน และมีเป้าหมายเสมอ	.495
16	สำหรับฉัน ความฉลาดเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้	.482
17	ฉันเรียนรู้ที่จะทำสิ่งใหม่เพื่อทดแทนสิ่งที่ผิดพลาด	.466
18	เป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่ท้าทาย และควรเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ	.482
19	คนที่เก่ง คือ คนที่ปรับตัว เปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อ	.505
20	การฝึกฝนเรื่องที่ไม่คุ้นเคย ทำให้ฉันก้าวหน้าขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง	.518
21	บุคลิกภาพที่มุ่งมั่นและอดทน ทำให้ฉันมีความคิดที่เติบโต	.616
22	ฉันจะหยุดทำทุกเรื่อง หากมีคนตำหนิฉัน	.305

ค่าความเชื่อมั่นของข้อคำถามโดยรวมเท่ากับ .857

**ภาคผนวก ง**

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัย

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- |  |  |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ<br>วงษ์ทิม | ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายทรัพย์สิน<br>รองประธานกรรมการประจำสาขาวิชา<br>ศึกษาศาสตร์ ฝ่ายบริหาร<br>มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช            |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี                | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว<br>และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร                          |
| 3. ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา                              | ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและ<br>พัฒนาศักยภาพมนุษย์<br>อาจารย์ประจำ สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร |

ภาคผนวก จ  
หนังสือจริยธรรมการวิจัย



**แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**

**๑. ชื่อวิทยานิพนธ์**

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) การพัฒนากรอบความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE DEVELOPMENT OF ADOLESCENT STUDENT'S GROWTH MINDSET THROUGH INTEGRATED COGNITIVE BEHAVIORAL THEORY GROUP COUNSELING MODEL WITH COGNITIVE GROUP ACTIVITY DYNAMIC

**๒. ชื่อ นิสิต** นางสาวกอบแก้ว บุญบุตร      **หลักสูตร** ปรัชญาดุสิตบัณฑิต  
**รหัสประจำตัว** ๕๗๘๑๐๑๔๓ **สาขาวิชา** จิตวิทยาการปรึกษา      **คณะศึกษาศาสตร์**  
 ภาคปกติ       ภาคพิเศษ

**๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:**

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดงานนิพนธ์/ วิทยานิพนธ์/ ดุษฎีนิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- ๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- ๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- ๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

- ( ✓ ) อนุมัติโครงการวิจัย  
(   ) ไม่อนุมัติ

**๔. วันที่ให้การอนุมัติ:**.....๑๙.....เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุภายู ศรีระวานิชตระกูล)  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์  
ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย