

# การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด The Enhancement of Adolescent Student's Growth Mindset Through Integrated Group Counseling Program with Cognitive Behavioral Theory and Cognitive Group Activities

กอบแก้ว บุญบุตร\* เพ็ญภา กุลนภาดล ประชา อินัง  
Kobkaew Boonboot\* Pennapha Koolnaphadol Pracha Inang  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี ประเทศไทย 20131  
Faculty of Education, Burapha University, Chonburi, Thailand 20131

## บทคัดย่อ

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 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดโดยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ดำเนินการปรึกษากลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

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

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น พัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและกิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วย เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคการจินตนาการ เทคนิคการค้นหาความคิดอัตโนมัติ เทคนิคการตั้งคำถามแบบโสเครติค เทคนิคการปรับความคิด เทคนิคการปรับพฤติกรรม เทคนิคการแก้ปัญหาพยายเทคนิค เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ เทคนิคการทดลองการทำพฤติกรรม เทคนิคการกระตุ้นให้กระทำพฤติกรรม โปรแกรมได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน โดยได้ทดลองใช้ก่อนนำไปใช้จริง ขั้นตอนการปรึกษาประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป

Corresponding Author: \*Email: Kaew.kobkaew4909@gmail.com

วันที่รับ (received) 2 มิ.ย. 2563 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 4 ธ.ค. 2563 วันที่ตอบรับ (accepted) 16 ม.ค. 2564

3. ชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ, ชุดความคิดเติบโต, วัยรุ่น

## Abstract

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.

**Keywords:** Integrative group counseling/ Growth mindset/ Adolescent

## บทนำ

ชุดความคิด (Mindset) เป็นความเชื่อ วิธีคิดที่ส่งผลต่อมุมมอง ทักษะคิดและส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลให้มีมุมมอง ทักษะคิดหรือการแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งเดียวกันในรูปแบบที่ต่างกัน หรือมีความยืดหยุ่นต่อความท้าทายหรือความล้มเหลวแตกต่างกัน ชุดความคิดมี 2 ลักษณะได้แก่ ชุดความคิดยึดติด (Fixed mindset) ที่เป็นการเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลว่าคงที่ตายตัว เปลี่ยนแปลงยาก ซึ่งส่งผลให้บุคคลหลีกเลี่ยงอุปสรรคกลัวสิ่งที่ท้าทายและความท้าทาย มักล้มเลิกกลางคัน และเน้นความสำเร็จมากกว่ากระบวนการ และชุดความคิดเติบโต (Growth mindset) เป็นความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลที่สามารถพัฒนาได้ ส่งผลให้บุคคลมีความมุ่งมั่นพยายามที่จะพัฒนา มีความสนุกมีแรงจูงใจพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความท้าทาย ใส่ใจเรียนรู้ มีความอดทนพร้อมชี้แนะตนเองประเมินกระบวนการปฏิบัติของตนเอง ค้นหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของคนอื่น พร้อมรับฟังคำวิพากษ์ จากผู้อื่นและนำสู่การปรับตนเอง ปรับแนวทางในการทำงานอีกทั้งเต็มความพยายาม และใส่ใจในกระบวนการทำงานจนก้าวสู่เป้าหมาย<sup>1</sup>

ชุดความคิดเติบโต (Growth mindset) มีความสำคัญทำให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้และแสวงหาสิ่งใหม่ที่ดีกว่าเดิมอยู่เสมอ<sup>2</sup> อีกทั้งมีอิทธิพลต่อแรงจูงใจภายใน (Inner motivation) ของผู้เรียนรวมถึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นพยายามและการพึ่งพาตนเองทางการเรียนรู้ของผู้เรียน<sup>3</sup> ชุดความคิดเติบโตไม่เพียงมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของบุคคล แต่ยังมีความสำคัญต่ออารมณ์และสุขภาพจิตของมนุษย์ ส่งผลให้บุคคลมีความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น อันเนื่องมาจากการมีสุขภาพจิตและการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ<sup>4</sup> ดังนั้นชุดความคิดเติบโตจึงมีความสำคัญต่อบุคคลทั้งในด้านการศึกษา การเรียนรู้ การปรับตัวและสุขภาพจิต โดยชุดความคิดเติบโตมีส่วนสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เนื่องจากสามารถเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้และนำไปสู่การมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ไม่ว่าจะเป็นการแสวงหาความท้าทาย การจัดการกับอุปสรรค การปรับตัวและการเรียนรู้จากความผิดพลาดซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้จะนำไปสู่การประสบความสำเร็จ<sup>5</sup>

วัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 13-15 ปี ต้องเผชิญความยากลำบากในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านฮอร์โมนที่มีผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ ส่งผลให้เป็น

ช่วงวัยที่เต็มไปด้วยความสับสนในตนเองและมีความหุนหันพลันแล่น เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่เด่นชัด โดยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและก้าวกระโดดยากที่จะควบคุมกว่าช่วงวัยรุ่นตอนกลางและวัยรุ่นตอนปลาย เพราะไม่มีประสบการณ์ในการรับมือมาก่อน<sup>6</sup> ทำให้มีความรู้สึกที่ต้องเผชิญกับปัญหาอย่างมากมาอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้วัยรุ่นมีความน่าเป็นห่วงในเรื่องวิธีคิดและมุมมองการใช้ชีวิต เมื่อเกิดปัญหาในชีวิตหรือปัญหาความรัก จะส่งผลต่อคุณภาพการเรียนรู้ วิธีคิด ปัญหาสุขภาพจิต ซึมเศร้า หรือปัญหาอื่น ๆ ตามมาได้<sup>7</sup> ทั้งนี้ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตในส่วนของบริการสายด่วนสุขภาพจิตพบว่า กลุ่มเยาวชนโทรเข้ามาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น โดยในช่วง 6 เดือนแรกของปีงบประมาณ 2562 พบว่า 1 ใน 3 ของผู้ที่โทรเข้ามาปรึกษาทั้งหมดเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 11-25 ปี และ 5 อันดับปัญหาที่พบมาก คือ ความเครียด หรือความวิตกกังวล ปัญหาจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว ที่อาจนำไปสู่วิธีคิดและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายตามมา โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันเป็นยุคข่าวสารไร้พรมแดนส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นมากขึ้น ส่งผลให้วัยรุ่นพบปัญหาและมีความยากลำบากในการปรับตัว<sup>8</sup> ดังนั้นการปลูกฝังความคิดแบบชุดความคิดเติบโตจะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักมองความล้มเหลวหรือข้อผิดพลาดเป็นเรื่องที่ดี แทนที่จะเห็นเป็นปัญหา สิ่งสำคัญคือการรู้จักการเรียนรู้จากทุก ๆ ข้อผิดพลาดและอุปสรรค เพื่อให้ตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม ในครั้งต่อไป

จากความสำคัญและความเป็นมาของปัญหาที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยใช้แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และกิจกรรมกลุ่มในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

3. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

### สมมติฐานของการวิจัย

การศึกษาและการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นได้กำหนดสมมติฐาน ดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตของการศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นและการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ขอบเขตของการวิจัยมี 2 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น**

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดรัฐบาล ใน 50 เขต ของกรุงเทพมหานคร จำนวน 35,404 คน

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

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดชุดความคิดเติบโตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับชุดความคิดเติบโตได้ข้อคำถามทั้งหมด 22 ข้อ ได้รับการพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับได้ .85

### การดำเนินการวิจัย

การศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยดังนี้

1. นำแบบวัดชุดความคิดเติบโตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปใช้วัดชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,000 คน
2. นำข้อมูลที่ได้จากการวัดชุดความคิดเติบโตไปตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) แล้วหาเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบวัด โดยนำผลการวัดชุดความคิดเติบโต ของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 1,000 คน นำข้อมูลที่ได้มาแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบและแปลความหมาย โดยผู้วิจัยใช้คะแนนที่ปกติ (Normalized T-score) เป็นเกณฑ์ในการแปลความหมาย การวิเคราะห์เกณฑ์ปกติใช้การคำนวณค่าตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) และคะแนนที่ปกติ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปมาคำนวณหาเกณฑ์ปกติ (Norms) 3 ระดับ ได้แก่ ต่ำมาก ปานกลาง น้อย แล้วเทียบกลับเป็นคะแนนดิบเพื่อนำไปใช้แปลความหมายของ ผลคะแนน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบวัดชุดความคิดเติบโตฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปวัดกับ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,000 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster sampling) จากเขตพื้นที่ ในกรุงเทพมหานคร 50 เขต ได้เขตบางเขน ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล รวบรวมข้อมูลเพื่อหาเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบวัด โดยใช้รูปแบบสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ เพื่อยืนยันเกณฑ์ปกติของแบบวัด

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์หลักฐานความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดเป็นรายข้อโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient: r) วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยรวมของแบบวัดชุดความคิดเติบโต โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ( $\alpha$ -coefficient) วิเคราะห์หาเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบวัดชุดความคิดเติบโต ด้วยการสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบวัด ด้วยวิธีแปลงคะแนนดิบให้เป็นคะแนนมาตรฐานเปอร์เซ็นต์ไทล์โดยใช้สูตรการแปลงนำคะแนนที่ปกติ

(Normalized T-score) และแบ่งค่าชุดความคิดเติบโตออกเป็น 3 ระดับ

**ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด**

ในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ผู้วิจัยใช้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยมีกระบวนการวิจัย ดังนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน เนื่องจากผู้วิจัยสามารถที่จะบริหารจัดการในด้านการจัดกระทำ ป้องกันปัจจัยแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น รวมถึงการให้การปรึกษาต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีคะแนนชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับต่ำ และมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน จากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดชุดความคิดเติบโต ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในขั้นตอนที่ 1 เพื่อศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น มีข้อคำถามจำนวน 22 ข้อ นำไปหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับได้ .85
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด โดยมีทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาและกิจกรรมกลุ่มในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น โดยแบ่งการปรึกษาออกเป็น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที จำนวน 12 ครั้ง ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์

### การดำเนินการวิจัย

การวิจัยขั้นตอนนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) เพื่อศึกษา ผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด โดยการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) 20 คน และสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน มีการทดสอบระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

#### ก่อนการทดลอง

นำคะแนนในขั้นตอนการศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

#### ระยะทดลอง

ดำเนินการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที จำนวน 12 ครั้ง โดยใช้เวลาคาบแนะแนว เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ณ ห้องประชุมโรงเรียน

#### ระยะหลังการทดลอง

ดำเนินการวัดชุดความคิดเติบโตนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดเสร็จสิ้น และใช้คะแนนดังกล่าวเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

#### ระยะติดตามผล

ดำเนินการวัดชุดความคิดเติบโตนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิดครบ ผ่านไปแล้ว 4 สัปดาห์ แล้วใช้คะแนนการวัดดังกล่าวเป็นคะแนนภายหลัง การทดลอง (Follow up)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบพหุที่มีการวัดซ้ำ (One-way repeated measurement ANOVA) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบพหุที่มีการวัดซ้ำ (Two-way repeated measurement ANOVA)

### การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2562

## ผลการวิจัย

### ผลการวิจัยขั้นตอนที่ 1 การศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

จากการที่ผู้วิจัยใช้แบบวัดชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้เกณฑ์ที่ได้จากการหาเกณฑ์ปกติ (Norms)

เพื่อใช้ในการศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเกณฑ์ปกติวัดจากเกณฑ์คะแนนดิบ ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ สเตโนน และคะแนนที่ปกติ ผลจากการศึกษาชุดความคิดเติบโตโดยภาพรวมของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 1,000 คน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลของระดับชุดความคิดเติบโต แปลผลตามเกณฑ์ปกติ (Norms) เมื่อเทียบกับคะแนนดิบ ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ คะแนนที่ปกติ และสเตโนน (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 1 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับสูง จำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 นักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 553 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 และนักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 226 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00 ตามลำดับ

### ขั้นตอนที่ 2 ผลการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ในลักษณะการผสมผสานทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความคิด โดยขั้นตอนการปรึกษาประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

ผลการวิเคราะห์การวิจัย ด้วยแบบแผนการทดลองแบบกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม ที่มีกรวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 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 2 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น นอกจากนี้ยังพบว่า วิธีการทดลอง ที่แตกต่างกัน

(G) และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (I) มีผลต่อชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาส่งผลร่วมกันต่อชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น เมื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผล

ระยะเวลาการทดลอง	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 3 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนชุดความคิดเติบโตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนชุดความคิดเติบโตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการพิจารณาคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า คะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสองระยะ

### การอภิปรายผลการวิจัย

จากข้อค้นพบของการวิจัย ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,000 คน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับสูง จำนวน 221 คน นักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 553 คน และนักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 226 คน เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นแต่ละคนมีบริบทที่แตกต่างกันออกไป การเลี้ยงดูของครอบครัวทัศนคติ ความเชื่อ ส่งผลต่อวิธีการคิดและการแก้ปัญหา ชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นจึงมีระดับที่แตกต่างกัน

ออกไป ซึ่งแนวทางในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในระดับต่ำให้เพิ่มขึ้นสามารถทำได้หลายวิธีการ<sup>9</sup> แนวทางการพัฒนาชุดความคิดเติบโตของผู้เรียนสามารถดำเนินการได้โดยสอดแทรกกิจกรรมกระตุ้นชุดความคิดเติบโตให้กับผู้เรียนไปพร้อมกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนที่พัฒนาให้ผู้เรียนมีชุดความคิดเติบโตส่งผลทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจภายใน และมีความมุ่งมั่น พยายาม นำไปสู่การประสบความสำเร็จในการเรียนรู้

2. ผลการพัฒนาโปรแกรมปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น โดยขั้นตอนการศึกษา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด เนื่องจากทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาและกิจกรรมกลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม และตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี<sup>10</sup> การปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสมกับช่วงวัยรุ่น (Peers) เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงความรู้สึกที่ขัดแย้งในตนเอง การสำรวจและค้นหาตนเองที่เกิดขึ้นตามพัฒนาการช่วงวัย กระบวนการปรึกษามีการตั้งคำถามในสิ่งที่วัยรุ่นให้คุณค่า สนใจ

หรือวิตกกังวลเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง อีกทั้งวัยรุ่นต้องการรู้จักตนเอง รู้จักขีดความสามารถ สิทธิหน้าที่ของตนเอง ตลอดจนการคิด การแก้ปัญหา การตัดสินใจที่ดี ตลอดจนกิจกรรมกลุ่มยังช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นตระหนักถึงการคิด การตัดสินใจ ความรู้สึกและความต้องการของบุคคลอื่นมากขึ้น พร้อมทั้งฝึกการยอมรับตนเองได้ ซึ่งนำไปสู่การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่น

3. ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด พบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนชุดความคิดเติบโตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนชุดความคิดเติบโตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นผลมาจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เน้นการใช้กระบวนการปรึกษาจัดการ 3 ปัจจัย คือ ความคิด (Thinking), ความรู้สึก (Feeling) และการกระทำ (Doing) อีกทั้งผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาและกิจกรรมกลุ่มเหมาะสมกับปัญหา และนำมาใช้ร่วมกันอย่างกลมกลืน โดยที่กิจกรรมกลุ่มเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันของบุคคลทั้งทางกาย วาจา อารมณ์ ความรู้สึก กิริยาท่าทาง และบรรยากาศภายในกลุ่ม ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลง มีการปรับตัว รวมทั้งมีการปรับความสัมพันธ์ต่อกันเป็นประสบการณ์ฝึกหัดให้สมาชิกกลุ่มตระหนักในสิ่งที่ต้องการพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรม ทำให้วัยรุ่นมีทักษะการคิดได้อย่างเหมาะสมส่งผลให้มีทักษะในการควบคุมยับยั้ง การยืดหยุ่นทางความคิดการสร้างเป้าหมายและการวางแผน<sup>11</sup> จึงสามารถช่วยให้สมาชิกได้เกิดการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโต ได้เห็นความเหมือนและความแตกต่างในการมีชุดความคิดเติบโตของแต่ละคนทำให้เกิดการตระหนักในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของตนเองมากขึ้น อีกทั้งการใช้เทคนิคการค้นหาความคิดอัตโนมัติผู้ให้การศึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงลักษณะความคิดอัตโนมัติโดยใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิด แก้ปัญหา ให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในความคิดของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการพัฒนาตนเองไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสองระยะ

นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากการให้ความสำคัญกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มนั้นมีความสำคัญมาก ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเข้ารับการปรึกษารอบทั้ง 12 ครั้ง อีกทั้งการออกแบบแนวทางปฏิบัติให้นักเรียนวัยรุ่นได้สรุปผลการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตในชั้นสรุปทุกชั่วโมงการศึกษา ผู้วิจัยกระตุ้นนักเรียนวัยรุ่นให้ฝึกการคิดวิเคราะห์ตนเอง สำรวจตนเอง และประเมินตนเองและให้โอกาสในการสนทนาแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มร่วมกับการติดตามผลการเปลี่ยนแปลง 1 เดือนภายหลังการปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยชุดความคิดเติบโตในระยะติดตามผลยังสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ด้วยเหตุผลดังกล่าวประกอบกันส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดความคงทนของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ทั้งนี้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะเป็นผล มาจากความคิดที่ถูกปรับเปลี่ยน สอดคล้องกับเป้าหมายการปรึกษาของทฤษฎีที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมและเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองใหม่ เป็นไปตามที่คาดหวังและมีความคงทนของพฤติกรรม

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. แบบวัดชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้น ผู้ที่สนใจสามารถนำไปใช้เพื่อวัดระดับชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นได้ ไม่ใช่การวัดระดับเพื่อตัดสิน แต่เป็นการวัดระดับเพื่อการศึกษา อันจะนำมาสู่การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นที่ยั่งยืน
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ผู้ที่สนใจนำไปใช้ควรมีพื้นฐานความรู้และประสบการณ์ทางด้านการศึกษาให้การปรึกษามาก่อน เช่น นักจิตวิทยา นักวิชาการทางด้านจิตวิทยา แพทย์ พยาบาล ครู นักสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น เนื่องจากทักษะและเทคนิคการปรึกษาที่ผู้วิจัยได้นำมาสร้างโปรแกรมนั้นมีความเฉพาะเจาะจง ซึ่งต้องอาศัย

ประสบการณ์ ทักษะการปรึกษา เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นได้รับประโยชน์สูงสุด

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนที่มีชุดความคิดเติบโตเป็นผลมาจากพื้นฐานการเลี้ยงดูของครอบครัว จึงควรมีการวิจัยชุดความคิดเติบโตของผู้ปกครอง เพื่อประโยชน์สูงสุดกับตัวนักเรียนในอนาคตต่อไป

2. ควรมีการพัฒนาการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่สั้น กระชับ และได้ผลรวดเร็ว เพื่อพัฒนาเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตแบบระยะสั้นต่อไป

### References

1. Dweck, C. S. Mindset: The new psychology of success. New York: Random House; 2006.
2. Muller, C. M., & Dweck, C. S. Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. Journal of Personality and Social Psychology. 1998; 75(1), 33-52.
3. Grant, H., and Dweck, C. Clarifying Achievement Goals and their Impact. Journal of Personality and Social Psychology. 2003; 85(3), 541-553.
4. Dweck, C. S. Mindset: How you can fulfill your potential. Constable & Robinson Limited; 2012.
5. King, R. B. How you think about your intelligence influences how adjusted you are: Implicit theories and adjustment outcomes. Personality and Individual Differences. 2012; 53(5), 705-709

6. Kaewkungwal S. Lifespan Human Development: adolescents - oldage. (Book 2). 9<sup>th</sup>ed. Bangkok. Thammasat University Press; 2010; 329 (In Thai)
7. Department of Mental Health, Ministry of Public Health. 2019 (In Thai)
8. Kulnapadol P. Adolescent Counseling. 1<sup>th</sup>ed. Chonburi: Company Get Good Creation Co., Ltd; 2019; 3 (In Thai)
9. Blackwell, L. A., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. Theories of intelligence and achievement across the junior high school transition: A longitudinal study and an intervention. Child Development. 2007; 78(1), 246-263
10. Kaewkungwal S. Lifespan Human Development: adolescents - oldage. (Book 2). 9<sup>th</sup>ed. Bangkok. Thammasat University Press; 2010; 360-361 (In Thai)
11. Kumlerd S., Haenjohn J., & Supwirapakorn W. Development of Problem Solving Training Program Based on Acceptance and Commitment Therapy in Adolescents and Young Adults with Amphetamine Addiction. Journal of The Royal Thai Army Nurses 2019; 20(1): 181-187. (In Thai)