



การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ
ด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

อภิสร่า พงษ์ชมพร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2565

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ
ด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา



อภิสร่า พงษ์ชมพร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2565

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

ENHANCING MINDSET IN THE LIFESTYLE OF THAI STUDENTS STUDYING ABROAD
THROUGH ONLINE COUNSELING WITH COGNITIVE BEHAVIOR THEORY



APISARA PHONGCHOMPORN

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR THE MASTER DEGREE OF SCIENCE
IN COUNSELING PSYCHOLOGY
FACULTY OF EDUCATION
BURAPHA UNIVERSITY

2022

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ อภิสรา พงษ์ชมพร ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

.....
(ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล)

..... กรรมการ
(ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์)

..... กรรมการ
(ดร.ประชา อึ้ง)

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สญาญู ธีระวณิชตระกูล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัย
บูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

62910038: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษาออนไลน์, ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา, ชุดความคิด

อภิสรฯ พงษ์ชมพู : การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ ด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา . (ENHANCING MINDSET IN THE LIFESTYLE OF THAI STUDENTS STUDYING ABROAD THROUGH ONLINE COUNSELING WITH COGNITIVE BEHAVIOR THEORY) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: เพ็ญญา กุลนาคดล, กศ.ด., ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์, ปร.ด. ปี พ.ศ. 2565.

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์ 1.) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในกลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และ 2.) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1.) แบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จำนวน 23 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83 2.) โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ ที่ผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือเรียบร้อยแล้ว ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนสัญชาติไทยที่ศึกษาในต่างประเทศอายุตั้งแต่ 15-20 ปี ได้ไปศึกษาในต่างประเทศ มีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย และมีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตจากการประเมินด้วยแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นอยู่ในระดับต่ำ (คะแนน 0-27) จำนวน 20 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 10 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

62910038: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: ONLINE-COUNSELING, COGNITIVE BEHAVIOR THEORY, MINDSET

APISARA PHONGCHOMPORN : ENHANCING MINDSET IN THE LIFESTYLE OF THAI STUDENTS STUDYING ABROAD THROUGH ONLINE COUNSELING WITH COGNITIVE BEHAVIOR THEORY. ADVISORY COMMITTEE: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D., NATKRITA NGAMMEERITH, Ph.D. 2022.

The purpose of this research was: 1.) To compare the scores of Mindset in the lifestyle of Thai students studying abroad through online counseling with CBT (Cognitive Behavior Theory) in the experimental group during the pre-experimental period with pre-test, post-test, and follow up; and 2.) To compare the scores of Mindset in the lifestyle of Thai students studying abroad through online counseling with CBT between the experimental group and control group. The instruments were: 1.) Mindset in the lifestyle assessment, 23 items, the confidence value was 0.83; and 2.) Online-counseling with CBT program for enhancing mindset in the lifestyle of Thai students studying abroad. The population in this research were Thai students, aged 15 to 20 years old who have been studying abroad, able to communicate and use an online application on laptop, tablet or mobile phone which can turn on the camera during the counseling sessions. The sample used in this research was 20 students who have 0 to 27 of mindset in the lifestyle scores. They were randomly assigned into two groups (the experimental group and control group), 10 students per group. The experimental group received 10 sessions of counseling for 60 minutes while the controlled group did not. The data collection was divided into three phrases; the pre-test, post-test, and follow up phases, and analyzed by using repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable.

The research results showed that the average of mindset in the lifestyle of Thai students studying abroad through online counseling with CBT during post-test and follow up phases are higher than the pre-test period at .05 significance level and the experimental group who received the online counseling with CBT had higher scores on Mindset in the lifestyle than the control group was statistically significant at the .05 level.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและได้รับความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนเอาใจใส่และให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ที่ถูกต้อง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และตระหนักในความกรุณาและความห่วงใยที่ท่านมีให้จึงขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ที่มีค่ายิ่งให้แก่ผู้วิจัย

งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีด้วยความอนุเคราะห์จากผู้ปกครองของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ และนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อธรา พงษ์ชมพร คุณแม่ภรภัทร อิทธิพูนธนกร ที่คอยให้ความรัก ความห่วงใย ให้กำลังใจอันมีค่ามหาศาลให้ลูกอดทนและให้ตั้งใจแน่วแน่ทำวิจัยให้สำเร็จ คอยสนับสนุน ลูกทุกอย่างในชีวิตและอยู่เคียงข้างลูกเสมอมา ขอขอบคุณเพื่อน ๆ และพี่ ๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่านที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจและให้คำปรึกษาแนะนำกับผู้วิจัยเสมอมา

สุดท้ายนี้คุณประโยชน์และคุณค่าอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญู กตเวทิต์แด่บุพการี บุรพจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีต และปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จจนตราบเท่าทุกวันนี้

อภิสรรา พงษ์ชมพร

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามงานวิจัย	4
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	4
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	5
ขอบเขตงานวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
บทที่ 2	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดความคิดในการดำเนินชีวิต.....	9
ความหมายของชุดความคิด	9
ความสำคัญของชุดความคิด.....	10

หลักการและแนวคิดของชุดความคิด	11
ประเภทของชุดความคิด	12
แนวทางการเสริมสร้างชุดความคิด	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดความคิด	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา	16
ประวัติความเป็นมาของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา	16
ความหมายของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา	17
หลักการและแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา	18
เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา	26
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาออนไลน์	27
ความหมายของการปรึกษารายบุคคล	27
ความหมายของการปรึกษาออนไลน์	28
แนวทางการให้การปรึกษาออนไลน์	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาออนไลน์	33
บทที่ 3	36
วิธีการดำเนินการวิจัย	36
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	37
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง	42
การดำเนินการวิจัย	43
การเก็บรวบรวมข้อมูล	44
การวิเคราะห์ข้อมูล	45
บทที่ 4	47

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	47
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
บทที่ 5	60
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	60
สรุปผลการวิจัย.....	60
อภิปรายผล.....	61
ข้อเสนอแนะ.....	67
บรรณานุกรม.....	69
ภาคผนวก.....	73
ภาคผนวก ก	74
ภาคผนวก ข	122
ภาคผนวก ค	126
ภาคผนวก ง.....	132
ภาคผนวก จ	144
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	151

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	สรุปโปรแกรมการพัฒนาชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา.....	39
ตารางที่ 2	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	49
ตารางที่ 3	ค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	50
ตารางที่ 4	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	51
ตารางที่ 5	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง.....	54
ตารางที่ 6	ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง.....	56
ตารางที่ 7	ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง.....	56
ตารางที่ 8	ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล.....	57
ตารางที่ 9	ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศในกลุ่มทดลอง.....	57
ตารางที่ 10	ผลการเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็นรายคู่ของนักเรียนไทยในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure).....	58
ตารางที่ 11	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศในกลุ่มควบคุม.....	59
ตารางที่ 12	สรุปรายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ.....	79

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	7
ภาพที่ 2 รูปแบบความเชื่อมโยงแบบง่ายหรือแบบสามัญสำนึก.....	19
ภาพที่ 3 รูปแบบโครงสร้างผสมผสานตามแนวคิดพฤติกรรมทางปัญญา.....	20
ภาพที่ 4 รูปแบบกระบวนการทางปัญญารูปแบบซับซ้อน.....	21
ภาพที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	52
ภาพที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	53
ภาพที่ 7 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกับระยะเวลาการทดลอง.....	55

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาต่อต่างประเทศของนักเรียนไทยในปัจจุบันมีค่านิยมที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องด้วยการเดินทางที่สะดวกสบายมากขึ้นกว่าสมัยก่อน การติดต่อสื่อสารที่ทันสมัยฉับไว และหลักสูตรที่หลากหลายกว่าประเทศไทย ทำให้การศึกษาต่อในต่างประเทศเป็นที่ต้องการในปัจจุบัน ผู้ปกครองส่วนใหญ่ต้องการส่งบุตรหลานไปเรียนต่อในต่างประเทศในช่วงอายุที่น้อยลงมากขึ้น จากในอดีตที่เจนนิยมส่งบุตรหลานไปศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา แต่ในปัจจุบันได้ส่งบุตรหลานไปศึกษาต่อต่างประเทศตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษา กล่าวได้ว่ามีนักเรียนไทยที่ไปศึกษาต่อในต่างประเทศตั้งแต่อายุ 15-18 ปี มีจำนวนเพิ่มขึ้น จากข้อมูลของอุไรวรรณ สะโมลี (2563) หัวหน้าฝ่ายบริการการศึกษาต่อต่างประเทศของบริษัทบริติช เคานซิล ประเทศไทย กล่าวว่า กลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่เลือกเรียนต่ออังกฤษเมื่อปี 2562 พบว่ามีจำนวนมากขึ้นถึง 338 คน จากปีก่อน ซึ่งปกติอัตราการเติบโตจะอยู่ที่ร้อยละ 1-2 ต่อปี โดยวัดจากการออกวีซ่านักเรียน

นักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมอย่างมาก นักเรียนต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ซึ่งในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ย้ายสถานที่เรียนไปยังต่างประเทศ มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม กิจกรรมประจำวัน สถานที่อยู่อาศัย วิธีการเรียนการสอน ภาษาที่ใช้สื่อสาร การเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตทั้งหลายเหล่านี้ อาจทำให้นักเรียนไทยปรับตัวได้ยาก เป็นสถานการณ์ที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกลำบากใจ จำเป็นต้องหาทางออก ดังที่มัญชรี โชติรสฐิติ (2556) กล่าวว่านักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย เกิดความเครียด ความกดดันจากการดำเนินชีวิตในวัฒนธรรมที่มีความแตกต่างจากเดิม สภาพปัญหาและอุปสรรคหลักของการดำเนินชีวิตในวัฒนธรรมที่แตกต่างของนักเรียนไทยในต่างประเทศ คือ ทัศนคติที่ชาวต่างชาติมีต่อชาวเอเชียในแง่ลบ ทำให้เกิดการแบ่งแยกอย่างชัดเจน อีกทั้งยังมีการสื่อสารและการแสดงออกของพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศที่ส่งผลในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเข้าสังคม การดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และการเรียนได้ ทำให้นักเรียนจะมีแนวโน้มที่เรียนไม่สำเร็จหรือไม่ได้ผล

การเรียนรู้ที่ด้อย่างใจหวัง การแก้ไขปัญหของนักเรียนนั้นจะถูกไตร่ตรองจากความเชื่อ ความคิด ประสบการณ์ต่าง ๆ ของนักเรียนเอง

ชุดความคิด (Mindset) เป็นกระบวนการทางปัญญาของบุคคลที่แสดงความสามารถในการ ไตร่ตรองความเชื่อ ความคิด อารมณ์เพื่อแสดงออกเป็นพฤติกรรมอย่างเหมาะสม ชุดความคิดมีผู้กล่าวไว้หลายหลายแนวคิด ในที่นี้ผู้วิจัยยึดแนวความคิดของ Dweck บุคคลจะมีชุดความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรม 2 แบบ คือ ชุดความคิดแบบยึดติด (Fixed mindset) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการไตร่ตรองสถานการณ์ ความเชื่อที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของตนเองว่าไม่สามารถพัฒนาได้ เชื่อว่าความฉลาด ทักษะ และความสามารถของบุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ มักจะหลีกเลี่ยงงานที่ท้าทาย ปัญหายาก ๆ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ยึดติดกับสิ่งที่ตนเองเป็น แต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ถ้าได้รับการเสริมสร้างชุดความคิดที่เหมาะสม และชุดความคิดเติบโต (Growth mindset) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการไตร่ตรองสถานการณ์ ความเชื่อที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของตนเองว่าความฉลาด ทักษะ และความสามารถของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งบุคคลสามารถเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตให้ดียิ่งขึ้นไปได้

การประเมินบุคคลว่ามีชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในลักษณะใด สามารถประเมินได้จากแบบวัดชุดความคิด ประกอบด้วย 3 มิติได้แก่ การรู้คิด อารมณ์และ พฤติกรรม สอดคล้องกับชัชวาล ศิลปกิจ (2558) ได้ศึกษาความตรงของแบบวัดชุดความคิด พบว่ามีความตรงเชิงเนื้อหาและความสอดคล้องภายในระดับปานกลางสามารถนำไปใช้วัดชุดความคิดของบุคคลได้ นอกจากนั้นจะเห็นได้ว่าสิ่งสำคัญที่จะทำให้นักเรียนไทยที่ไปศึกษาต่อต่างประเทศ สามารถก้าวผ่านปัญหาการดำเนินชีวิต และประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตั้งใจไว้ คือการพัฒนาชุดความคิดที่มีการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางความคิด ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรม Carol Dweck (2008) กล่าวว่าเด็กที่มีชุดความคิดที่ยังไม่พัฒนาจะรู้สึกแตกตื่นและหาที่พึ่งพิง ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ ปิดกั้นความสามารถของตนเอง เพราะเชื่อว่าตัวเองทำไม่ได้ กลัวที่จะดูแย่หรือโง่ในสายตาของคนอื่น ขณะที่เด็กที่มีชุดความคิดเติบโตจะมองความเปลี่ยนแปลงเป็นการท้าทาย และพร้อมจะหาทางที่จะเรียนรู้การดำเนินชีวิตในสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างจากที่เคยเรียนรู้ จากที่ได้กล่าวมาชุดความคิดมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก หากบุคคลมีความต้องการจะพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจ หรือต้องการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมสามารถทำได้โดยการเสริมสร้างชุดความคิด ไม่ว่าจะบุคคลจะมีชุดความคิดแบบใด ก็สามารถเสริมสร้างชุดความคิดให้มีศักยภาพมากขึ้นได้ บุคคลจะสามารถพัฒนาได้แบบก้าวกระโดด ทำให้ประสบความสำเร็จได้อย่างต่อเนื่อง

การสร้างเสริมชุดความคิดในการดำเนินชีวิตสามารถดำเนินการได้หลากหลายวิธี ผู้วิจัย ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Theory: CBT) ของ Beck JS. and Beck AT (2011) พบว่ามีความเหมาะสมกับการเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิต ในประเด็นที่เชื่อมโยงระหว่างความคิด พฤติกรรม และการกระทำที่มีความสัมพันธ์กัน เมื่อความคิดเปลี่ยนพฤติกรรมก็จะเปลี่ยน เพื่อเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางความคิด ความเชื่อ เพื่อนำไปสู่การปรับพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคสำรวจตัวเอง (Self-observation), เทคนิคการจินตนาการ (Imagery), เทคนิคการบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying moods), เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive adaptation), เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment), เทคนิคการใช้คำพูดบอกกับตัวเอง (Self - statement), เทคนิคการตรวจสอบกิจวัตรประจำวัน (Activities monitoring and scheduling), เทคนิคการเรียนรู้สิ่งใหม่ (Learning new skills), เทคนิคการพูดในใจ (Internal dialogue) และ เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency contracting) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจ และนำไปสู่การพัฒนาชุดความคิดในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

จากสถานการณ์ Covid-19 ในปี พ.ศ. 2562 ถึงปี พ.ศ. 2565 ส่งผลทำให้นักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศไม่สามารถเดินทางกลับประเทศไทยได้ นักเรียนเหล่านี้จะต้องเผชิญกับความรู้สึกที่โดดเดี่ยว เหงา อยากกลับบ้าน แต่ในขณะเดียวกันนักเรียนไม่สามารถทำได้ ผู้วิจัยทำงานในด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กนักเรียนไทยที่ไปศึกษาต่อต่างประเทศ จากประสบการณ์พบว่านักเรียนไทยที่ไปศึกษาต่อต่างประเทศมีปัญหาการปรับตัวและการดำเนินชีวิตในต่างประเทศ นักเรียนมีความเครียด วิตกกังวล หาท่าพึ่งพิง ผู้วิจัยได้ให้การปรึกษาผ่านทางข้อความ พูดคุยผ่านช่องทางออนไลน์ โดยนักเรียนที่ไปศึกษาต่อในต่างประเทศจะอยู่คนละสถานที่ คนละประเทศแต่ต้องการที่จะปรึกษาปัญหาอย่างรวดเร็ว ผู้วิจัยจึงพัฒนาการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อให้ความช่วยเหลือกับนักเรียนไทยในต่างประเทศในการพัฒนาชุดความคิดในการดำเนินชีวิต โดยใช้โปรแกรม Zoom เป็นโปรแกรมที่ใช้ในการสนทนาแบบออนไลน์ที่สะดวกและสามารถเปิดกล้องเพื่อให้เห็นหน้าคู่สนทนาในระหว่างสนทนาได้ สามารถใช้งานได้ผ่าน 2 ช่องทาง คือช่องทางสมาร์ทโฟนหรือผ่านเครื่องคอมพิวเตอร์แบบใดก็ได้ เพื่อให้การพัฒนาชุดความคิดในการดำเนินชีวิตสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่กันคนละสถานที่ คนละประเทศ อีกทั้งยังประหยัดค่าใช้จ่ายและเวลาที่ ต้องใช้ในการเดินทาง

จากเหตุผลความเป็นมาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อให้ นักเรียนสามารถก้าวผ่านปัญหา และแก้ไขปัญหาคือต้องประสบในการดำเนินชีวิตในต่างประเทศได้ สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศได้สำเร็จ เต็มที่เป็นอัตราค่าที่ สำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

คำถามงานวิจัย

การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา สามารถเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศเพิ่มขึ้นหรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการให้ปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในกลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. นักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผลการวิจัยช่วยให้นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์มีชุดความคิดในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น ทำให้มีการดำเนินชีวิต และการศึกษาเล่าเรียนในต่างประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ผลการวิจัยทำให้ได้โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ที่สามารถพัฒนาชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศได้
3. นำข้อมูลที่ได้ไปปรับใช้เป็นแนวทางในการใช้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญากับนักเรียนไทยที่กำลังศึกษาต่อในต่างประเทศ และกำลังประสบปัญหาแบบเดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน เพื่อเป็นการพัฒนาหรือลดปัญหาผลในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ
4. โรงเรียนในระดับมัธยมศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา สามารถนำไปปรับใช้กับนักเรียนหรือนักศึกษาที่ต้องการพัฒนาชุดความคิดในการดำเนินชีวิต ให้มีความรู้ในการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ สามารถก้าวข้ามผ่านอุปสรรคที่ประสบพบเจอ เป็นคนที่มีคุณภาพในการดำเนินชีวิตในสังคม

ขอบเขตงานวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ศึกษาการพัฒนาชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ศึกษาในนักเรียนสัญชาติไทย และมีภูมิลำเนาอยู่ในประเทศไทย อายุ 15-20 ปี ที่ได้ไปศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาถึงระดับอุดมศึกษาที่ต่างประเทศ โดยเปิดโอกาสให้ผู้สนใจเข้าร่วมวิจัยทำแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เมื่อได้ผู้สนใจเข้าร่วมวิจัยครบ 20 ราย ตามที่ต้องการ จึงปิดรับสมัครและสุ่มกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง คือ นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาจำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม คือ นักเรียนที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษาออนไลน์จำนวน 10 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ชุดความคิดในการดำเนินชีวิต หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการไตร่ตรองสถานการณ์ ความเชื่อที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของตนเอง ทั้งการตัดสินใจในการคิด การพูด การแสดงกริยาท่าทาง อารมณ์ รวมทั้งการกำหนดเป้าหมายในอนาคต ประกอบด้วย

1.1 ชุดความคิดแบบยึดติด (Fixed mindset) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการไตร่ตรองสถานการณ์ ความเชื่อที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของตนเองว่าไม่สามารถพัฒนาได้ตลอดจนเชื่อว่าความฉลาด ทักษะ และความสามารถของนักเรียนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ มักจะหลีกเลี่ยงงานที่ท้าทาย ปัญหายาก ๆ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ยึดติดกับสิ่งที่ตนเองเป็น

1.2 ชุดความคิดเติบโต (Growth mindset) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการไตร่ตรองสถานการณ์ ความเชื่อที่มีผลต่อการคิด ความรู้สึก การแสดงพฤติกรรมของตนเองว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้

2. การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา หมายถึง กระบวนการให้การช่วยเหลือนักเรียนผู้รับการปรึกษารายบุคคลด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางความคิด ความเชื่อ เพื่อนำไปสู่การปรับพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคสำรวจตัวเอง (Self-observation), เทคนิคการจินตนาการ (Imagery), เทคนิคการบอกรอารมณ์ตนเอง (Identifying moods), เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive adaptation), เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment), เทคนิคการใช้คำพูดบอกกับตัวเอง (Self - statement), เทคนิคการตรวจสอบกิจวัตรประจำวัน (Activities monitoring and scheduling), เทคนิคการเรียนรู้สิ่งใหม่ (Learning new skills), เทคนิคการพูดในใจ (Internal dialogue) และ เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency contracting) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจ และนำไปสู่การพัฒนาชุดความคิดในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม โดยการใช้โปรแกรม Zoom ในการดำเนินการปรึกษา จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

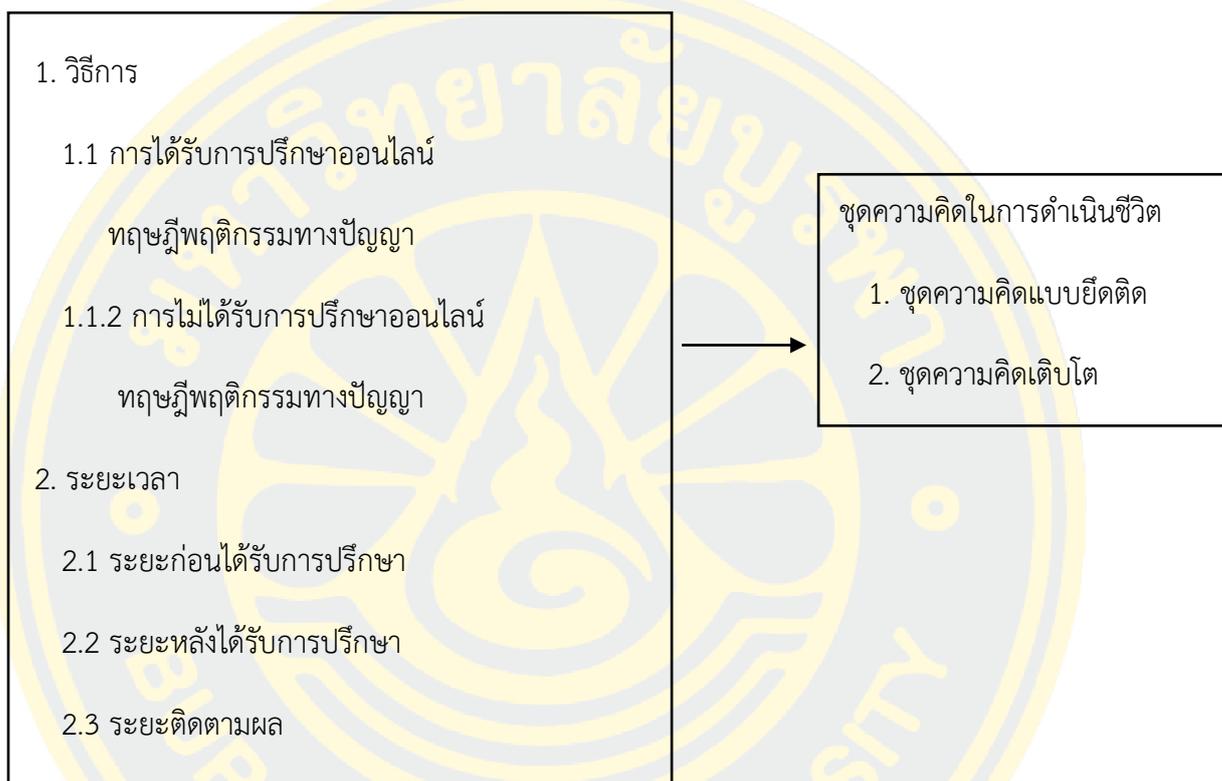
3. นักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ หมายถึง บุคคลที่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ประเทศไทย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาถึงระดับอุดมศึกษาที่โรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยต่างประเทศ และมีอายุตั้งแต่ 15-20 ปี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยนี้ได้มาจากแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีดังต่อไปนี้

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องการเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดความคิดในการดำเนินชีวิต
 - 1.1 ความหมายของชุดความคิด
 - 1.2 ความสำคัญของชุดความคิด
 - 1.3 หลักการและแนวคิดของชุดความคิด
 - 1.4 ประเภทของชุดความคิด
 - 1.5 แนวทางการเสริมสร้างชุดความคิด
 - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดความคิด
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
 - 2.1 ประวัติความเป็นมาของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
 - 2.2 ความหมายของการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
 - 2.3 หลักการและแนวคิดของการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
 - 2.4 เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาออนไลน์
 - 3.1 ความหมายของการปรึกษารายบุคคล
 - 3.2 ความหมายของการปรึกษาออนไลน์
 - 3.3 แนวทางการให้การปรึกษาออนไลน์
 - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาออนไลน์

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดความคิดในการดำเนินชีวิต

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดความคิดไว้ดังนี้

ความหมายของชุดความคิด

นักวิชาการและนักวิจัยหลากหลายท่านได้ให้ความหมายของชุดความคิดดังนี้

Carol Dweck (2018) ได้ให้ความหมายว่า ชุดความคิด คือ กระบวนการทางปัญญา ความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรม และทัศนคติ รวมถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับ จะส่งผลต่อชุดความคิด และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการมองต่าง ๆ ของมนุษย์ mindset หรือชุดความคิดจึงเป็นส่วนสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาศักยภาพของคนทุกคนให้บรรลุสู่ความสำเร็จที่ตั้งใจไว้ในทุกแง่มุมของการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ความสัมพันธ์ การศึกษาเล่าเรียน การงาน ธุรกิจ กีฬา

Goldstein and Brooks (2007) ให้ความหมายว่าชุดความคิด คือ สมมติฐานหรือสิ่งที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตที่มีอยู่ในตัวของบุคคล ที่ส่งผลถึงพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ

ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดเข้ม (2562) กล่าวว่า ชุดความคิด (Mindset) เป็นความเชื่อของมนุษย์ที่มีต่อตนเอง เช่น ความฉลาด ความสามารถ บุคลิกภาพ และพฤติกรรม

มูทิตา อุดทน (2561) กล่าวว่า ชุดความคิด เป็นความเชื่อที่สามารถสร้างพฤติกรรมที่มีความแตกต่างได้อย่างชัดเจนในบุคคล คือบุคคลที่พยายามในการต่อสู้อุปสรรคและเชื่อว่าตนเองทำได้ กับบุคคลที่ไม่เชื่อว่าตนเองสามารถทำได้และไม่พยายามที่จะต่อสู้กับอุปสรรค

ทิพย์สุดา ทวีสิทธิ์ (2560) กล่าวว่าชุดความคิด (Mindset) หมายถึง กรอบความคิดของบุคคล โดยมีพื้นฐานมาจากความเชื่อ ความคาดหวัง ค่านิยม มุมมอง และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งมีส่วนต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในการตอบสนองต่อสถานการณ์ ในแต่ละบุคคลจะประกอบด้วยชุดความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในหลากหลายด้าน ซึ่งล้วนแต่แตกต่างกันออกไป

ดังนั้นในงานวิจัยนี้ชุดความคิด (Mindset) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการไตร่ตรองสถานการณ์ ความเชื่อที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจ ความคิด การพูด การแสดงกริยาท่าทาง อารมณ์ หรือแม้กระทั่งการกำหนดเป้าหมายในอนาคต สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นกระบวนการที่เกิดจากชุดความคิด กล่าวได้ว่าชุดความคิดสามารถกำหนดพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของบุคคลได้

ความสำคัญของชุดความคิด

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าความสำคัญของชุดความคิดมีผู้กล่าวถึงดังต่อไปนี้

Carol Dweck (2018) กล่าวว่าชุดความคิดเป็นส่วนสำคัญของบุคลิกและสติปัญญา มีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิต เช่น บุคคลมีความสามารถหรือทักษะด้านใด ฟังพาได้แค่ไหน ให้ความร่วมมือ เป็นห่วงเป็นใย หรือมีทักษะทางสังคมมากเพียงใด

ซินดา รุ่งเรือง และเสรี ชัดเข้ม (2562) กล่าวว่าเมื่อบุคคลเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ จะมีการตีความหมายของเหตุการณ์ และมีการแสดงออกเพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ โดยอาศัยรูปแบบของชุดความคิดที่ตนมีความเชื่ออยู่เดิม ทำให้แต่ละคนมีแรงจูงใจและคุณลักษณะต่างกัน เช่น การมีเป้าหมายที่ชัดเจนแตกต่างกัน เป็นผลให้มีการพัฒนาศักยภาพได้ไม่เท่ากัน จึงประสบความสำเร็จในระดับที่มากน้อยแตกต่างกันออกไป mindset ของบุคคลนั้นเกิดขึ้นมาพร้อม ๆ กับตัวบุคคล เป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคน เกิดมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมาตลอดชีวิตของคนเรา ซึ่งจะส่งผลให้เราตัดสินใจและมีพฤติกรรมเรื่องต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไป เป็นเรื่องของความคิดที่ส่งผลถึงพฤติกรรมโดยที่เราไม่รู้ตัวเนื่องจากมันอยู่ในจิตใต้สำนึก เราไม่สามารถควบคุมจิตส่วนนี้ ไม่รับรู้ถึงการมีอยู่ แต่มีอิทธิพลกับเราอย่างมาก อิทธิพลของ mindset สามารถเปลี่ยนชีวิตได้ ดังนั้น ถ้าปรับชุดความคิดได้พฤติกรรม การดำเนินชีวิตก็เปลี่ยนไปด้วย เราจะสามารถเก่งขึ้นได้ ประสบความสำเร็จได้ ร่ำรวยได้ มีความสุขได้

มุทิตา อุดทน (2561) ได้กล่าวถึงความสำคัญของชุดความคิดว่า ชุดความคิดเป็นกลุ่มของความเชื่อหรือวิธีการคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรม มุมมอง และทัศนคติ บุคคลที่มีชุดความคิดแบบใดจะแสดงออกถึงความสามารถในด้านต่าง ๆ ตามไปด้วย หากชุดความคิดของบุคคลนั้นเชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ บุคคลนั้นก็จะแสดงออกถึงความสามารถในการตัดสินใจ ความฉลาดในด้านต่าง ๆ ของตนอย่างมั่นใจ และสามารถประสบความสำเร็จได้ตามที่ตั้งใจไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นความสำคัญของชุดความคิด (Mindset) คือ การกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคลว่าจะดำเนินชีวิตไปอย่างไร เมื่อมีสิ่งใด ๆ เข้ามาในชีวิตให้คิดและตัดสินใจ หากบุคคลมีชุดความคิดดีก็จะส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม ตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหาได้ดี การดำเนินชีวิตก็จะดี และก้าวต่อไปอย่างมั่นคง แต่หากบุคคลมีชุดความคิดที่ไม่ดีจะส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม

ตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหาผิดพลาด ทำให้การดำเนินชีวิตประสบปัญหาได้ จะเห็นได้ว่าชุดความคิดคือตัวกำหนดพฤติกรรมและบุคลิกภาพของบุคคล เป็นสิ่งที่อยู่กับบุคคลตลอดเวลา

หลักการและแนวคิดของชุดความคิด

มีนักวิชาการและนักวิจัยหลายท่านได้กล่าวถึงหลักการและแนวคิดของชุดความคิดไว้ดังนี้

Carol Dweck (2018) กล่าวถึงหลักการ และแนวคิดของชุดความคิด (Mindset) ว่าบุคคลมีความคิด พฤติกรรม และมีวิธีทำสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกัน มนุษย์มีความสามารถในการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีการพัฒนาการทางสมองมากกว่าที่คิด ขึ้นอยู่กับการได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว แต่ประสบการณ์ การฝึกฝน และความพยายามก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มนุษย์แตกต่างกัน ดังนั้นมุมมองที่บุคคลนำมาปรับใช้กับตนเองนั้นส่งผลอย่างลึกซึ้งต่อวิถีชีวิตของบุคคลนั้น สามารถกำหนดว่าจะเป็นคนในแบบที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่

นครินทร์ สุวรรณแสง (2562) กล่าวว่า ชุดความคิด (Mindset) เป็นแนวคิดที่ถูกพัฒนามาจากทฤษฎีความเชื่อส่วนบุคคลของ Carol Dweck เพื่อศึกษาการตอบสนองของบุคคลต่อสถานการณ์ความสำเร็จและความล้มเหลว โดยเชื่อว่า ความเชื่อของมนุษย์ส่งผลต่อแบบแผนพฤติกรรม และระดับสติปัญญาที่แตกต่างกัน สามารถแบ่งแบบแผนพฤติกรรมได้เป็น 2 รูปแบบ คือ 1) พฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อส่วนบุคคลว่าคุณลักษณะของบุคคลเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เช่น ระดับสติปัญญา ความสามารถ หลักจริยธรรม และ 2) พฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อส่วนบุคคลว่าคุณลักษณะของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ต่อมาได้เรียกรูปแบบนี้ว่าชุดความคิด (Mindset)

วิสารินทร์ ชามพูนท (2561) กล่าวว่า หลักสำคัญของชุดความคิด คือ ความคิดหรือความเชื่อแบบใดจะเปลี่ยนความคิดที่ไม่ก้าวหน้าให้กลายเป็นคนที่มีความคิดเติบโต เราควรทำอย่างไรเพื่อได้ผลลัพธ์ คือ การมีความฉลาด และการบุคลิกภาพที่ถูกต้องจะเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ การเปลี่ยนความเชื่อที่จะมีพลังเปลี่ยนกระบวนการทำงานของจิตใจและที่สุดแล้วจะส่งผลต่อวิถีชีวิตได้อย่างไร

สรุปได้ว่าหลักการและแนวคิดของชุดความคิด คือ พฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อ ความคิดส่วนบุคคลที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและบุคลิกภาพ แต่ความเชื่อ ความคิด พฤติกรรม และบุคลิกภาพเหล่านั้น สามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ซึ่งเกิดประสบการณ์ ความพยายาม

การฝึกฝน และความขยันเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีชุดความคิด ความเชื่อ พฤติกรรม และบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน

ประเภทของชุดความคิด

จากการค้นคว้าพบว่าประเภทของชุดความคิดมีดังต่อไปนี้

Carol Dweck (2018) กล่าวว่าชุดความคิดมี 2 แบบ คือ

1. ชุดความคิดแบบยึดติด (Fixed mindset) หมายถึงการเชื่อว่าคุณสมบัติหรือคุณลักษณะของตนเองเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทำให้ต้องรู้สึกพิสูจน์ตนเองว่ามีคุณสมบัติ หรือความสามารถมากพอ และจะทำทุกอย่างเพื่อให้ตนเองไม่รู้สึกว่าด้อยความสามารถ

2. ชุดความคิดเติบโต (Growth mindset) หมายถึงการเชื่อว่าคุณสมบัติพื้นฐานของบุคคลสามารถพัฒนาได้ด้วยความพยายาม ฝึกฝน แม้ว่าบุคคลจะแตกต่างกันในทุกด้านมากแค่ไหน แต่ทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลง และเติบโตได้ด้วยประสบการณ์และความพยายาม

Emily Diehl (2008) อธิบายว่ามีความคิดอยู่ 2 แบบคือ ความคิดเติบโตและความคิดแบบยึดติด ในส่วนของบุคคลที่มีชุดความคิดแบบยึดติด (Fixed mindset) บุคคลเชื่อว่าความฉลาดและความสามารถเป็นสิ่งที่ตายตัว พวกเขาเชื่อและตัดสินใจเลือกเส้นทางชีวิตตามสมมติฐานที่ว่า คนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงสติปัญญาของตนได้ ส่วนบุคคลที่มีชุดความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) บุคคลจะตระหนักและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต โดยสมมติว่าเราสามารถเรียนรู้และเติบโตได้เสมอด้วยการทำงานหนักและกลยุทธ์ที่ดีจะทำให้บุคคลมีความสามารถในทุกสิ่งที่เขาทำได้

นිරนาท จุลเนียม (2563) กล่าวว่าสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จแตกต่างกัน คือ ชุดความคิด โดยบุคคลที่มีชุดความคิดแบบยึดติด (Fixed mindset) จะเชื่อในความสามารถของตน และพยายามใช้สิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองมีโดยไม่คิดจะพัฒนา บุคคลเหล่านี้จะเชื่อว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยสติปัญญาเท่านั้น พรสวรรค์ที่ตนเองมีมาแต่กำเนิดโดยเชื่อว่าความสามารถเหล่านี้ไม่สามารถพัฒนาได้ แตกต่างกับบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโต (Growth mindset) ที่เชื่อว่าสติปัญญาและความสามารถของตนเองเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้

กรณีการ ขาวเงิน (2561) กล่าวว่าชุดความคิดสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. ชุดความคิดแบบยึดติด (Fixed mindset) คือ คนที่มีชุดความคิดที่ไม่เอื้อต่อการเพิ่มผลสำเร็จ จะเชื่อว่าความฉลาด ทักษะ ความสามารถของบุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ มักจะหลีกเลี่ยงงานที่ท้าทาย ปัญหายาก ๆ กลัวว่าทำไม่ได้แล้วจะดูโง่ และมักให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์

2. ชุดความคิดเติบโต (Growth mindset) เป็นชุดความคิดที่เอื้อต่อการเพิ่มความสำเร็จมี 4 ลักษณะคือ มีเป้าหมายเพื่อการเรียนรู้, มีการแปลความหมายของความยากลำบากในเชิงบวกหรือในเชิงเป็นความท้าทาย, มีความสามารถในการฟื้นตัวและมีพลังในการสู้เมื่อพบกับผลสะท้อนเชิงลบ, และมีการใช้ความพยายามเพื่อหาวิธีจัดการกับความท้าทาย

สรุปได้ว่าบุคคลจะมีชุดความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรม 2 แบบ คือ ชุดความคิดแบบยึดติด (Fixed mindset) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการไตร่ตรองสถานการณ์ ความเชื่อที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของตนเองว่าไม่สามารถพัฒนาได้ เชื่อว่าความฉลาด ทักษะ และความสามารถของบุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ มักจะหลีกเลี่ยงงานที่ท้าทาย ปัญหายาก ๆ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ยึดติดกับสิ่งที่ตนเองเป็น แต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ถ้าได้รับการเสริมสร้างชุดความคิดที่เหมาะสม และชุดความคิดเติบโต (Growth mindset) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการไตร่ตรองสถานการณ์ ความเชื่อที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของตนเองว่าความฉลาด ทักษะ และความสามารถของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งบุคคลสามารถเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตให้ดียิ่งขึ้นไปได้

แนวทางการเสริมสร้างชุดความคิด

การเสริมสร้างชุดความคิดมีนักวิชาการและนักวิจัยหลายท่านให้แนวทางไว้ดังนี้

Carol Dweck (2018) ได้กล่าวถึงแนวทางการเสริมสร้างชุดความคิดว่า แม้บุคคลจะมีชุดความคิดแบบยึดติด แต่พวกเขาไม่ได้ยึดติดแบบนั้นตลอดเวลา ในการเสริมสร้างชุดความคิดสามารถทำได้ โดยชี้ให้เห็นว่าทักษะเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ และเปิดโอกาสให้เรียนรู้ หรือให้อ่านข้อมูลบทความเกี่ยวกับบุคคลที่ไม่ได้มีพรสวรรค์ติดตัวมาแต่กำเนิด แต่สามารถพัฒนาทักษะพิเศษขึ้นมาได้ สิ่งเหล่านี้สามารถเสริมสร้างให้บุคคลมีชุดความคิดเติบโต และยังแสดงพฤติกรรมที่ดีขึ้นด้วย

Emily Diehl (2008) ได้ศึกษางานของ Carol Dweck กับคนอื่น ๆ และจากการนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่รัฐคาลิฟอร์เนีย พบว่าแนวทางการเสริมสร้างชุดความคิดเพื่อที่จะทำให้นักเรียนเป็นเด็กที่มีความสามารถจะต้องทำ 2 อย่างนี้ คือ 1. อย่างบอกว่าคุณคือคนเก่ง และ 2. สอนให้นักเรียนรู้จักชุดความคิดเติบโต (Growth Mindset)

ซินดา รุ่งเรือง และเสรี ชัดเข้ม (2562) กล่าวว่าชุดความคิดมีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างมาก ทั้งในด้านการศึกษา การเรียนรู้ด้านต่าง ๆ การปรับตัว การดำรงชีวิต รวมถึงสุขภาพจิต ดังนั้นการเสริมสร้างชุดความคิดแบบยึดติดให้เป็นชุดความคิดเติบโต จึงนับว่าเป็นแนวทางที่สำคัญ อีกแนวทางหนึ่งที่จะทำให้สามารถพัฒนาศักยภาพมนุษย์ได้

กรรณิการ์ ขาวเงิน (2561) ได้กล่าวถึงแนวทางการเสริมสร้างชุดความคิดมี 4 ขั้นตอน คือ

1. เรียนรู้ที่จะฟังคำพูดที่แสดงถึงชุดความคิดยึดติด โดยเราจะต้องรับรู้ไว้ในชุดความคิดของตัวเองว่าเรามีทั้งชุดความคิดแบบยึดติดและชุดความคิดเติบโตในเรื่องอะไรบ้าง และรับรู้ให้ได้ว่ามีคำพูดที่แสดงถึงชุดความคิดแบบยึดติดอะไรที่ทำให้เราไม่กล้าเผชิญกับอุปสรรค หรือสถานการณ์เชิงลบ เช่น ความพ่ายแพ้ ความล้มเหลว ความผิดพลาด คำวิจารณ์

2. ตระหนักว่ายังมีหนทางหรือทางเลือกที่จะทำให้ตัวเราข้ามพ้นอุปสรรคหรือปัญหาและสามารถนำตนไปสู่ความสำเร็จได้

3. ปรับคำพูดของชุดความคิดที่ทำให้เราไม่กล้าเผชิญอุปสรรคหรือปัญหา เมื่อต้องพบกับปัญหาหรือความยากลำบาก ให้เป็นคำพูดที่ให้ความรู้สึกของการกล้าเผชิญสิ่งที่คาดเดาไม่ได้ มุ่งมั่นเพื่อไปสู่เป้าหมายด้วยความรับผิดชอบของตนเอง

4. ปฏิบัติตามคำพูดของชุดความคิดที่เป็นคำพูดให้เรารู้สึกท้าทายกับสิ่งใหม่ ๆ มีพลังสู้กับผลสะท้อนเชิงลบ มีเป้าหมายเพื่อการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และหมั่นฝึกฝน ทำซ้ำในการจำแนกคำพูดจากทั้ง 2 ชุดความคิด เลือกปฏิบัติตามคำพูดที่แสดงถึงชุดความคิดเติบโตอย่างสม่ำเสมอ

ดังนั้นแนวทางในการเสริมสร้างชุดความคิด คือ การให้การแนะนำให้ผู้ที่ได้รับการศึกษาตระหนักถึงชุดความคิดของตนเองที่มี และได้ปรับความคิด ปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดความคิด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดความคิดมีดังต่อไปนี้

มกราพันธุ์ จุฑะรสก (2562) ได้ศึกษาการพัฒนากระบวนการคิดอย่างเป็นระบบเชิงสร้างสรรค์ : การสะท้อนคิดด้วยเทคนิคตะกร้า 3 ใบ เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์ที่ได้จากการร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการศึกษาการถอดบทเรียนร่วมกับผู้เกี่ยวข้องทั้งในสถานศึกษาสถานบริการตลอดจนภาคประชาชน พบว่ากลุ่มบุคคลเหล่านี้จะเปลี่ยนผ่านทางความคิดเดิมไปสู่มุมมองใหม่ (Growth mindset) ช่วยขับเคลื่อนองค์กร ชุมชน สังคม เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ที่ใช้ คุณธรรมนำการพัฒนา เป็นแนวปฏิบัติที่ตีร่วมกันของบุคคล มีการร่วมมือกันอย่างเป็นระบบ เกิดเป็นรูปธรรมในฐานะเครือข่ายบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์

ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดเข้ม (2562) ได้ศึกษาชุดความคิดเติบโต แนวทางใหม่แห่งการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ พบว่าการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานของสมอง และการพัฒนาได้ของสมอง การเปลี่ยนแปลงชุดความคิดยึดติดให้เป็นชุดความคิดเติบโตเป็นแนวทางที่สามารถพัฒนาความสามารถของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ได้ งานวิจัยที่ได้กล่าวมานั้นเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาชุดความคิดยึดติดให้เปลี่ยนเป็นชุดความคิดเติบโต ในแนวทางหรือรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป

กรรณิการ์ ชาวเงิน (2561) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาชุดความคิดเชิงพุทธบูรณาการ : กรณีศึกษาผู้ประสบความสำเร็จในขอบข่ายการเลี้ยงชีพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องชุดความคิด วิเคราะห์ชุดความคิดและกระบวนการเปลี่ยนชุดความคิดของปราชญ์ชาวบ้านที่มีความสอดคล้องกับแนวทางของแคโรล เอส. ดเว็ค และหลักพุทธธรรม ผลการศึกษาพบว่าการหมั่นฝึกฝนกระบวนการทางความคิดตามแนวปฏิบัติเชิงพุทธบูรณาการในการพัฒนาชุดความคิดเติบโตนี้อย่างสม่ำเสมอในขณะที่บุคคลเผชิญกับอุปสรรค ความท้าทาย ความยากลำบาก หรือสถานการณ์เชิงลบ จะส่งผลให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนจากชุดความคิดตายตัวไปสู่ชุดความคิดเติบโต จนเกิดเป็นคุณลักษณะประจำตัวของบุคคล ส่งผลต่อการมีผลการทำงานที่ดีขึ้นและมีโอกาสประสบความสำเร็จในระดับที่สูงกว่าเดิม

มุทิตา อุดทน (2561) ที่ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาชุดความคิดเติบโต ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนบ้านฉางกาญจนกุลวิทยา จังหวัดระยอง จำนวน 70 คน โดยใช้ การสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบ่งเป็น 2กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มควบคุม 35 คน ประเมิน

พฤติกรรมกรรมการเปลี่ยนแปลงกรอบความคิด ด้วยการทดสอบค่าที่แบบ Independent t-test และเปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิดเดบิตในกลุ่มทดลองระหว่างสิ้นสุด การทดลองกับก่อนการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที่แบบ Dependent t-test พบว่าโปรแกรมการพัฒนาชุดความคิดเดบิตสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีชุดความคิดเดบิตดีขึ้นและดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม และงานวิจัยของ

ชัชวาล ศิลปกิจ (2558) ได้ศึกษาความตรงของแบบวัดชุดความคิด เพื่อพัฒนาแบบวัดชุดความคิดและศึกษาความตรงเชิงเนื้อหา พบว่าแบบวัดความคิดประกอบด้วย 10 ข้อ มีความตรงเชิงเนื้อหา และความสอดคล้องภายในระดับปานกลางสามารถนำไปศึกษาต่อไปได้

กรกนก คำโกน (2554) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ชุดความคิดเดบิต ร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ที่มีต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ชุดความคิดแบบเดบิตร่วมกับแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ส่งผลให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีความสุขหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีความสุขอยู่ในระดับน้อยกว่าคนทั่วไป หลังการทดลองมีความสุขอยู่ในระดับมีความสุขเท่ากับคนทั่วไป

จากงานวิจัยที่ได้กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่าการพัฒนาชุดความคิดสามารถช่วยให้นักเรียนมีความสามารถที่จะเผชิญกับอุปสรรค ความท้าทาย หรือข้ามพ้นปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้ดีขึ้น และมีโอกาสประสบความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งบุคคลจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนบนโลกก็ตาม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาไว้ดังนี้

ประวัติความเป็นมาของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

จากการค้นคว้าประวัติความเป็นมาของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีดังนี้

Beck JS, Beck AT (2011) กล่าวว่า การพัฒนารูปแบบการบำบัดทางจิตในปี ค.ศ. 1960 และ 1970 ซึ่งเมื่อก่อนเรียกว่าการบำบัดทางปัญญา (cognitive therapy) ก่อนจะนำการบำบัดทางพฤติกรรม (Behavior therapy) เข้ามาร่วมกับการบำบัด จนเกิดเป็นทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

(Cognitive Behavior Theory) โดยเบคคิดค้นโครงสร้างระยะสั้นเน้นปัจจุบันเพื่อบำบัดผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ไม่ย้อนกลับไปเพื่อหาปมในอดีต ตั้งแต่นั้นมาเขาและคนอื่น ๆ ได้ปรับการบำบัดนี้ให้เหมาะกับการบำบัดอาการที่ผิดปกติและปัญหาในรูปแบบต่างๆ ที่หลากหลายมากขึ้น การบำบัดขั้นพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาขึ้นอยู่กับรูปแบบการรับรู้ ความเชื่อที่ไม่เหมาะสม และการแสดงพฤติกรรมของบุคคล

Trull (2007) กล่าวว่าปัจจุบันทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Theory : CBT) มาจากทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive theory) ที่แยกมาจากทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavior theory) และรวมวิธีการของทั้งสองทฤษฎีเข้าด้วยกันในเวลาต่อมา ในช่วงคริสต์ทศวรรษ 1950 และ 1960 ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเป็นทฤษฎีที่ใช้อย่างกว้างขวางโดยนักวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร และแอฟริกาใต้

ฉัตร พิชัยรัตน์เสถียร (2562) กล่าวว่าผู้ที่ริเริ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ในรูปแบบซึ่งเป็นที่เข้าใจและนิยมใช้ในปัจจุบัน คือ แอรอน เบค (Aaron Beck) แม้ตั้งแต่แรกจะเป็นการปรับพฤติกรรม (behavior) เพียงอย่างเดียว หลังจากนั้นได้มีการให้ความสำคัญกับความคิด (cognitive) เข้ามามีส่วนร่วมกับการรักษาผู้ป่วยซึมเศร้าก่อนที่จะเริ่มมาประยุกต์ใช้กับการบำบัดในรูปแบบอื่น

จะเห็นได้ว่าทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีความเป็นมาจากทฤษฎีปัญญานิยม และทฤษฎีพฤติกรรมนิยม นำมาปรับใช้ร่วมกันกับการให้การปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือความคิดและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการดำเนินชีวิต ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีลักษณะสำคัญของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา คือ ใช้เวลาสั้นและเน้นปัญหาในปัจจุบันไม่ได้ค้นกลับไปยังปมปัญหาที่มีมาตั้งแต่อดีต

ความหมายของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

นักวิชาการและนักวิจัยหลายท่านได้ให้ความหมายของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาไว้ดังนี้

Beck JS. and Beck AT (2011) กล่าวว่า เป็นจิตบำบัดประเภทหนึ่ง ซึ่งทำการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม เพื่อลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระตามความเชื่อที่ว่าสิ่งเร้าภายนอกไม่ได้มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และสรีระโดยตรง แต่ต้องผ่านกระบวนการคิดที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลตามประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของแต่ละบุคคล

Gerald Corey (2011) กล่าวว่าทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเน้นความสำคัญของความรู้ ความเข้าใจ และพฤติกรรมเป็นหลัก ตั้งอยู่บนความคิดที่ว่า การปรับความคิดของบุคคลใหม่จะส่งผลให้เกิดการปรับพฤติกรรมที่สอดคล้องกัน

วัลลภา กิตติมาสกุล (2563) กล่าวว่าทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญานั้นก็คือ การใช้กระบวนการ และเทคนิคการเรียนรู้มาใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิดและความเชื่อของบุคคลที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดปัญหา ให้เป็นความคิดความเชื่อที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถปรับตัวต่อ สถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต (2556) กล่าวว่าทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นการนำกระบวนการ ของความคิดมาประยุกต์ใช้ โดยช่วยให้ผู้รับทฤษฎีได้ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ ต่าง ๆ จากเดิมที่เคยบิดเบือนกลายเป็นมุมมองที่ตรงกับความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย (2553) กล่าวว่าทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นกระบวนการ ปรับเปลี่ยนทางความคิดและพฤติกรรมในระยะสั้นรูปแบบหนึ่ง ซึ่งมีโครงสร้างและมีกระบวนการที่ ชัดเจน มีเป้าหมายของการรักษาเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นปัญหา โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมมาทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจ สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และเรียนรู้ที่จะจัดการกับปัญหาและพฤติกรรมที่ เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม

ดังนั้น ความหมายของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา หมายถึง การรับรู้ทางความคิด ความเชื่อ ที่มีผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออก บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อนี้ได้ โดยการ ปรับเปลี่ยนความคิดและความเชื่อที่ไม่เหมาะสม เพื่อช่วยให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด พฤติกรรม อารมณ์ การตอบสนองทางกาย และสถานการณ์

หลักการและแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

นักวิชาการและนักวิจัยหลายท่านได้กล่าวถึงหลักการและแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมทาง ปัญญาไว้ดังนี้

ณัฏฐ์ พิทยรัญเสถียร (2562) การบำบัดด้วย CBT เชื่อว่าความคิดที่บิดเบือนไปจากความ เป็นจริงหรือ dysfunctional thinking ทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ของมนุษย์ โดยในโรคทางจิต

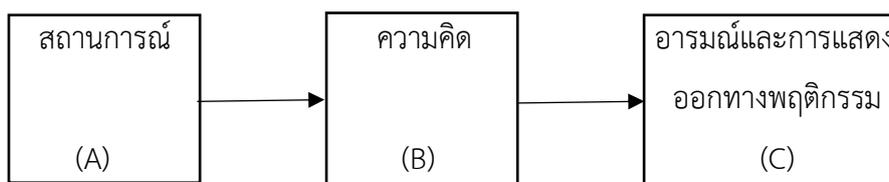
เวชส่วนใหญ่จะพบลักษณะของความคิดที่บิดเบือนไป ดังนั้นแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา คือ ถ้าสามารถประเมิน (evaluate) ความคิดให้ถูกต้อง ตามความเป็นจริงหรืออยู่ในโลกของความเป็นจริงได้ (realistic) ความคิดและพฤติกรรมของบุคคลของก็จะดีขึ้น โดยขั้นตอนคือการทำให้บุคคลเข้าใจก่อนว่าความคิดนั้นมีความผิดปกติดังไร แล้วให้ประเมินและปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้น

ดาร์วอร์ธ ต๊ะปินตา (2558) กล่าวว่า การให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมมีแนวคิดพื้นฐานจากแนวคิดทางปัญญา (Cognitive model) ของอารอนทีเบค (Aaron T. Beck) ซึ่งหมายถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในความคิด เช่น การแปลความทัศนคติความเชื่อ การรับรู้การให้ความหมายต่อสิ่งต่าง ๆ การพูดกับตนเองเป็นต้นแนวคิดนี้มีความเชื่อว่า พฤติกรรม อารมณ์และสรีระไม่ได้เกิดโดยตรงจากสิ่งเร้า หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตและมีสมมติฐานว่าอารมณ์ พฤติกรรมและสรีระของบุคคลเกิดจากการรับรู้ (perception) และการตีความหรือวิเคราะห์ (construe) สถานการณ์ของแต่ละบุคคลโดยลักษณะความคิดที่มีผล ทำให้เกิดอารมณ์พฤติกรรมและสรีระที่เป็นปัญหา เรียกว่า ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)

ศรีณยา รพีอากาศ (2557) กล่าวว่าทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive theory) ให้ความสำคัญกับกระบวนการรับรู้ที่ก่อให้เกิดความคิดและพฤติกรรม อารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นเป็นผลมาจากกระบวนการที่คน ๆ นั้นเข้าใจและแปลความหมายในแต่ละสถานการณ์ออกมาอย่างไร

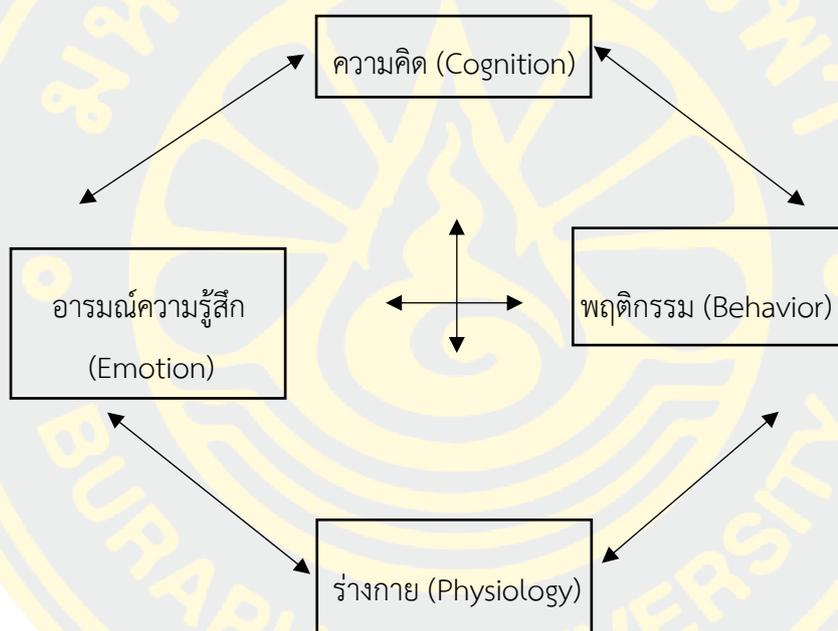
หลักการและแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีรูปแบบดังนี้

1. รูปแบบความเชื่อมโยงแบบง่ายหรือแบบสามัญสำนึก เชื่อว่า สถานการณ์ (Event) มีความเชื่อมโยงกับอารมณ์ (Emotion) แต่การอธิบายเช่นนี้พบว่า ในสถานการณ์เดียวกันที่เกิดขึ้นมีผลต่ออารมณ์ของบุคคลแตกต่างกัน หรือแม้แต่ในบุคคลที่มีอารมณ์เดียวกันจากสถานการณ์เดียวกันก็ยังมี ความแตกต่างกันในระดับของอารมณ์นั้น ๆ แสดงให้เห็นว่าการเกิดอารมณ์ไม่ได้เกิดจากสถานการณ์เพียงอย่างเดียว แต่สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นหลังมีเหตุการณ์เกิดขึ้นระหว่างการเกิดอารมณ์ คือ ความคิด ซึ่งทำให้บุคคลมีอารมณ์ที่แตกต่างกันในแต่ละสถานการณ์



ภาพที่ 2 รูปแบบความเชื่อมโยงแบบง่ายหรือแบบสามัญสำนึก

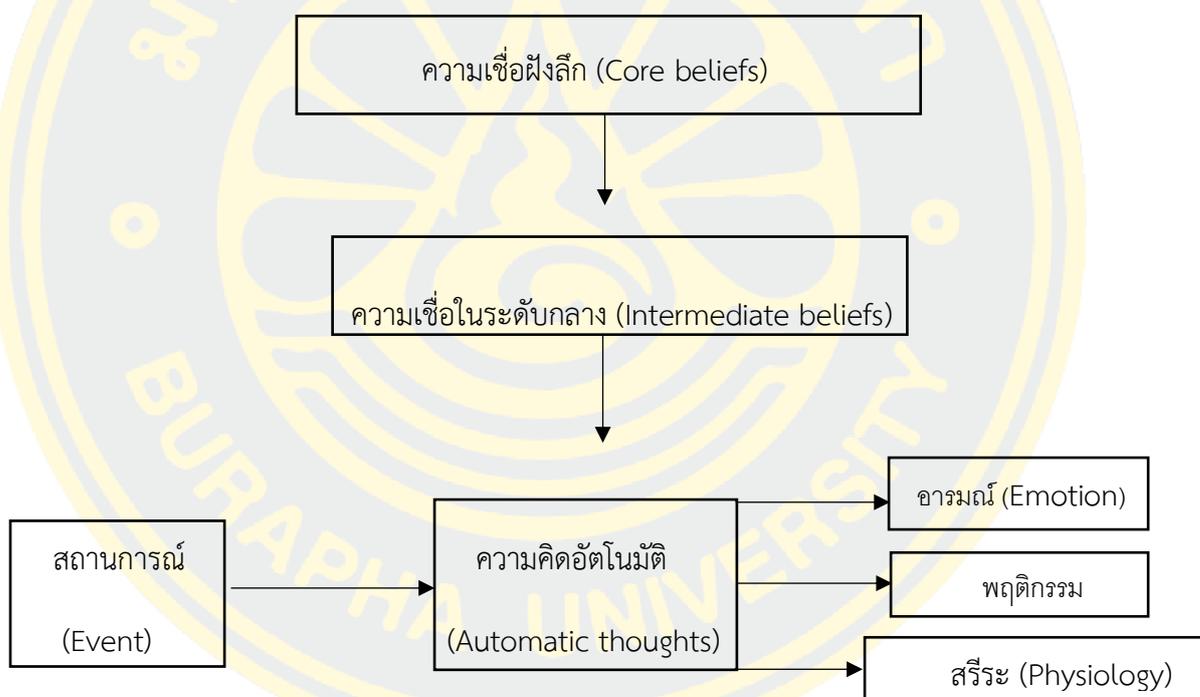
2. รูปแบบผสมผสานตามแนวคิดพฤติกรรมทางปัญญา คือ ความเชื่อที่ว่าบุคคลมีความคิดที่บิดเบือน ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์และการแสดงออกทางพฤติกรรม หากสามารถประมวลหรือปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นไปตามสถานการณ์จริง ปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมจะหมดไป ในทางตรงกันข้าม หากมีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมหรืออารมณ์ ก็ส่งผลกลับไปยังความคิดเช่นเดียวกัน แนวคิดนี้จึงเชื่อว่า ความคิด (Cognition) อารมณ์ (Emotion) พฤติกรรม (Behavior) และร่างกาย (Physiology) มีความสัมพันธ์กัน หากเกิดการเปลี่ยนแปลงที่องค์ประกอบใดก็จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบอื่น ๆ ด้วย



ภาพที่ 3 รูปแบบโครงสร้างผสมผสานตามแนวคิดพฤติกรรมทางปัญญา

3. กระบวนการทางปัญญารูปแบบซับซ้อน (Cognitive model) ขยายความเชื่อ (B) จากรูปแบบอย่างง่าย โดยอธิบายว่าความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) เป็นระดับความคิดที่สามารถอธิบายออกมาเป็นภาพหรือตัวอักษรที่ชัดที่สุด (ฉันทร์ พิทยรัยน์เสถียร, 2562) ซึ่งความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) นั้นเกิดจากการรับรู้ (Perception) และตีความ หรือการวิเคราะห์ (Construe) ของบุคคลแต่ละบุคคลต่อสถานการณ์หรือ สิ่งเร้าที่มากกระทบต่อบุคคล โดยที่ความคิดอัตโนมัตินี้จะถูกกระตุ้นมาจากความเชื่อ 2 ระดับร่วมกันที่ ถูกเก็บไว้ในความคิด โดยไม่แสดงผลใด ๆ

ก่อนหน้าจะมีสถานการณ์หรือสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบต่อบุคคล ความเชื่อ 2 ระดับนั้นได้แก่ ความเชื่อฝังลึก (Core beliefs) ที่พัฒนามาจากการ เลี้ยงดูและประสบการณ์ที่ผ่านมาตั้งแต่เด็ก และความเชื่อในระดับกลาง (Intermediate beliefs) ซึ่ง เป็นลักษณะกฎ หรือข้อสรุปส่วนตัวบุคคลที่เกิดมาจากความเชื่อพื้นฐานระดับลึกที่ว่าความคิดนั้น ๆ ของตนเองเป็นจริงที่สุด กล่าวคือ เมื่อความเชื่อฝังลึกเชื่อว่าตนเองมีลักษณะอย่างไร ความเชื่อในระดับกลางบอกว่าตามคุณลักษณะนั้น ๆ สามารถทำอะไรได้หรือไม่ได้ตามบริบทกฎเกณฑ์ของสังคม ส่งผลไปยังความคิดอัตโนมัติเพื่อรอการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ หากบุคคลสามารถปรับความคิดอัตโนมัติได้อารมณ์ พฤติกรรม และสรีระก็สามารถเปลี่ยนได้เช่นกัน



ภาพที่ 4 รูปแบบกระบวนการทางปัญญาแบบซับซ้อน

เพราะฉะนั้นหลักการและแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา คือ การที่บุคคลตอบสนองทางพฤติกรรมอย่างไร เกิดจากความคิดและความเชื่อของบุคคลเชื่อมโยงกัน และพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกจะสามารถปรับเปลี่ยนได้ หากบุคคลปรับเปลี่ยนความคิดและความเชื่อที่มี รับรู้ความคิดและความเชื่อของตนเองและหลีกเลี่ยงความคิดและความเชื่อที่ไม่เหมาะสม เพราะจะส่งผลให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา

เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีดังต่อไปนี้

Beck JS. and Beck AT (2011) กล่าวว่า เทคนิคพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีดังนี้

1. การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods) คือ การที่บุคคลสามารถบอกถึงอารมณ์ตนเองได้นั้น จะทำให้เกิดการระลึกรู้ (awareness) และสามารถตั้งเป้าหมายได้ว่าจะจัดการกับอารมณ์อย่างไร การบอกอารมณ์ตนเองช่วยให้เราสามารถตั้งเป้าหมายและติดตามผลได้ง่ายขึ้น อาการทางกายอาจเป็นตัวช่วยบอกอารมณ์ ควรให้คนไข้ได้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ของอาการทางกายกับอารมณ์ เช่น มีอาการสั่น เหงื่อออก อาจเป็นเพราะอารมณ์ตื่นเต้น เป็นต้น
2. การหาสถานการณ์ (Situations) เหตุการณ์ทำให้เกิดอารมณ์และอาจทำให้มีอาการทางกายเกิดขึ้นร่วมด้วย ผู้ป่วยที่มาเข้ารับการรักษาบำบัดมักมาด้วยอารมณ์ทางลบ เช่น โกรธ ตื่นเต้น เศร้าใจ แต่หลายครั้ง พบว่าผู้ป่วยอาจไม่สามารถบอกถึงอารมณ์ของตนเองได้ชัดเจน จึงอาจต้องใช้อาการทางกายเป็นตัวช่วยบอกอารมณ์
3. การประเมินระดับอารมณ์ (Rating Moods) อารมณ์แต่ละชนิดในแต่ละช่วงเวลามีความรุนแรงไม่เท่ากัน ประโยชน์ของการประเมินระดับอารมณ์ คือ ช่วยให้รู้ระดับความรุนแรง (intensity) ของอารมณ์ ช่วยให้เราสังเกตการขึ้น ลง (fluctuation) ของอารมณ์ เตือนให้รู้ว่าเหตุการณ์หรือความคิดไหนมีผลต่ออารมณ์ ใช้การเปลี่ยนแปลงระดับอารมณ์เป็นสิ่งที่บอกเราว่าวิธีที่ใช้จัดการอารมณ์นั้น มีประสิทธิภาพขนาดไหน เราสามารถประเมินระดับอารมณ์ได้โดยลองนึกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ชัดเจน แล้วประเมินโดยอาจบอกเป็นระดับ แล้วให้น้ำหนักอารมณ์ว่ามีความรุนแรงมากน้อยเท่าใด
4. การหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) ในเหตุการณ์ใด ๆ ก่อนที่จะเกิดเป็นความคิดและพฤติกรรมจะมีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นก่อน นั่นคือ ความคิดอัตโนมัติ เป็นความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันทีก่อนที่จะผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุมีผลรวมถึงการแปลความหมายของสิ่งแวดล้อมรอบตัวในปัจจุบัน อาจเป็นความคิดเกี่ยวกับตนเองหรือบุคคลอื่น ความคิดอัตโนมัติจะอยู่ในกระแสความคิด ซึ่งคนเราจะคิดอยู่ตลอดเวลา ความคิดอัตโนมัติจะผุดขึ้นมาเป็นระยะ ๆ การที่จะรับรู้ความคิดอัตโนมัติได้นั้น ต้องมีการฝึกฝนความสัมพันธ์ของความคิดอัตโนมัติกับ

อารมณ์บางชนิด เช่น อารมณ์เศร้า ขึ้นอยู่กับความคิดและการให้ความหมายกับสิ่งนั้น ความคิดอัตโนมัติมีได้หลายรูปแบบ อาจเป็นคำสั้นๆ เป็นวลี เป็นประโยค หรืออาจเป็นภาพ เป็นต้น

5. การประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) ในการทำ CBT นั้น หลักการสำคัญก็คือไม่ควรเชื่อความคิดของตนเองทั้งหมด เนื่องจากความคิดเป็นเพียงสมมติฐานเท่านั้นไม่ใช่ความจริง ผู้ป่วยควรเรียนรู้ที่จะประเมินความคิดทั้งในแง่ความถูกต้องตามความเป็นจริง (validity) และประโยชน์ (utility) ของความคิดนั้น โดยการประเมินความถูกต้องนั้น จะเริ่มจากการหาหลักฐาน (evidence) สนับสนุนว่าความคิดที่มีนั้นจริงจะหาได้ง่ายกว่าการหาหลักฐานที่จะมาคัดค้านความคิด

6. การปรับเปลี่ยนความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts) จากที่ประเมินความคิดทั้งในแง่ความถูกต้องตามความเป็นจริง (validity) และประโยชน์ (utility) ของความคิดนั้น ความคิดบางอย่างอาจตรงหรือถูกต้องตามความเป็นจริง แต่ไม่มีประโยชน์ ทำให้จะต้องปรับเปลี่ยนความคิดให้มีประโยชน์และเหมาะสม เพราะเนื่องด้วยความคิดความเชื่อเหล่านั้นจะส่งผลถึงการแสดงออกของพฤติกรรมด้วย

ฉัตร พิทยรัตน์เสถียร (2562) ได้สรุปเทคนิคและวิธีการให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ดังนี้

1. การสำรวจตัวเอง (Self-observation) เป็นกิจกรรมเบื้องต้น เพื่อสร้างความรู้สึกต่อตนเองการสำรวจพฤติกรรมเป็นการฝึกให้ฟังตนเองมากขึ้น รับรู้ถึงการแสดงออกของตนเองคนที่มีปัญหาในการปรับตัวหรือปัญหาทางพฤติกรรมมักไม่รู้ว่าตนเองแสดงออกอย่างไร การสำรวจทางพฤติกรรมนี้พยายามเน้นว่าพฤติกรรมปัญหานั้นเป็นผลลัพธ์สุดท้ายจากกระบวนการทางความคิดและพฤติกรรมไม่ได้มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

2. การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying moods) การที่บุคคลสามารถบอกถึงอารมณ์ตนเองได้มักเกิดการรู้สำนึก (Awareness) และสามารถตั้งเป้าหมายว่าจัดการกับอารมณ์นั้นอย่างไร การแยกแยะอารมณ์ของตนเองนั้นไม่่ง่ายสำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกมาก่อน เพราะเกิดความสับสนระหว่าง “อารมณ์” กับ “ความคิด” การฝึกแยกแยะอารมณ์และความคิดจึงเป็นทักษะที่มีประโยชน์มากตามแนวคิดพฤติกรรมทางปัญญา การแยกแยะอารมณ์อาจสามารถทำได้โดยการบรรยายความรู้สึกด้วยคำง่าย ๆ เพียงคำเดียว เช่น โกรธ เสียใจ เซ็ง หรืออิจฉา นอกจากนี้อาการทางร่างกายก็สามารถบอกอารมณ์ได้ จึงควรให้ผู้ฝึกเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับร่างกาย เช่น อาการมือสั่น มือข่มไปด้วยเหงื่อ อาจเป็นเพราะ อารมณ์ "ตื่นเต้น" หรือถ้ามีอาการ "เศร้า" ก็อาจแสดงอาการของทาง

กายอยู่ในรูปแบบเชิงซ้ำไร้เรี่ยวแรง เป็นต้น โดยทั่วไปแล้ว "อารมณ์" สามารถแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง ในขณะที่ "ความคิด" แสดงออกด้วยภาษาพูด "อารมณ์" อธิบายได้ง่าย มีรูปแบบ "ความคิด" ต้องมีเนื้อหา ลำดับ การมีเหตุและผล "อารมณ์" สามารถระบุถึงขนาดได้โดยการระบุเป็นระดับ "ความคิด" มักมีอคติเป็นตัวบ่งบอกทิศทาง

3. การแยกสถานการณ์ออกจากอารมณ์ (Situation) สถานการณ์ไม่ใช่สิ่งที่กำหนดอารมณ์ ความรู้ของเรา แต่สิ่งที่ทำให้คนเรามีอารมณ์แตกต่างกัน คือ ความคิดซึ่งนำไปสู่ความกลัวที่เป็นอารมณ์ต่อไป เช่น สถานการณ์คือการอยู่ที่มืด อารมณ์ คือ อาการกลัว ซึ่งไม่ใช่ทุกคนมีอารมณ์กลัว เมื่ออยู่ในที่มืด การแยกสถานการณ์ออกจากอารมณ์ ทำให้บุคคลสามารถแยกแยะหาสาเหตุของอาการของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ดีขึ้น

4. การประเมินระดับอารมณ์ (Rating moods) การประเมินระดับอารมณ์ เป็นเครื่องมือที่มักใช้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลง เพราะสามารถระบุในเชิงปริมาณและเห็นแนวโน้มความเปลี่ยนแปลงในการตอบสนองที่สนใจ นอกจากนี้ยังสามารถใช้ในการกำหนดเป้าหมายให้กับบุคคลอีกด้วย เช่น หากบุคคลเป็นคนโมโหรุนแรง เมื่อเจอเหตุการณ์ที่สร้างอารมณ์โมโห ให้ประเมินระดับอารมณ์โมโหนั้น จากนั้นตั้งเป้าหมายให้ครั้งต่อไปลดระดับอารมณ์โมโหลง และทำการประเมินเพื่อดูแนวโน้มอีกครั้ง เมื่อมีเหตุการณ์มากระตุ้นอารมณ์โมโห

5. การหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) ความคิดอัตโนมัติเป็นความคิดเริ่มแรกที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสถานการณ์ มักอยู่ในรูปประโยคสั้น ๆ ความคิดอัตโนมัติมักสังเกตเห็นไม่ถนัดนัก แต่มีอิทธิพลอย่างมากกับอารมณ์ของบุคคล โดยบุคคลมีแนวโน้มเชื่อความคิดอัตโนมัตินี้ โดยไม่ได้ไตร่ตรองก่อน อาการซึมเศร้าจึงเป็นรูปแบบวงจรทางลบของความคิดอัตโนมัติที่ชัดเจนที่สุด คือ เมื่อบุคคลมีความคิดเชิงลบกับตนเอง เมื่อสถานการณ์เข้ามากระตุ้นความคิดนี้จึงให้เกิดอารมณ์หดหู่ ซึม ไร้เรี่ยวแรงและตอกซ้ำความคิดเดิมมากขึ้น เมื่อมีสถานการณ์ใหม่เข้ามาความคิดนี้ทำงานอีกครั้ง ทำให้เกิดอารมณ์หดหู่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนร่างกายและสุขภาพจิตแย่ลงที่สุดในที่สุด

6. ความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortions) ความคิดที่ผิดปกติหรือบิดเบือนเป็นทั้ง ความเชื่อ (Beliefs) และความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) ซึ่งความคิดที่บิดเบือนนี้ ทำให้คนตอบสนองต่อสถานการณ์ผิดปกติไปจากความจริง และอาจสร้างปัญหาตามมา

7. การประเมินความคิด (Thoughts evaluation) เนื่องจากความคิดเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์และการแสดงออกทางพฤติกรรม แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาจึงมุ่งเน้น

การประเมินความคิด โดยควรมีความถูกต้อง (Validity) มีประโยชน์ (Utility) และมีหลักฐาน (Evidence) ที่สมควรในการสนับสนุน

8. การปรับความคิด (Cognitive adaptation) เทคนิคการปรับความคิดตามแนวทางพฤติกรรมทางปัญญาเน้นให้บุคคลได้ตระหนักรู้ต่อตนเอง (Self-discovery) จากการประเมินความคิดและความเชื่อของตน โดยมีขั้นตอนและวิธีการหลัก ๆ ต่อไปนี้

8.1 การตั้งคำถาม เมื่อเริ่มการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาคควรตั้งคำถามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการตอบสนอง หรือเหตุการณ์ปัญหาต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษา

8.2 ประเมินรูปแบบความคิดอัตโนมัติ ด้วยความร่วมมือระหว่างผู้รับและผู้ให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้รูปแบบความคิดอัตโนมัติของตนเอง ตลอดจนเชื่อมโยงไปถึงความเชื่อที่ตนเองมีอยู่

8.3 การฝึกเปลี่ยนความคิด เมื่อทราบถึงรูปแบบแล้วจะดำเนินการตกลงร่วมกันถึงรูปแบบที่ต้องการปรับเปลี่ยนและขั้นตอนวิธีการ ซึ่งรวมไปถึงการให้การบ้านเพื่อกลับไปฝึกฝนด้วยตนเองและหากสามารถสร้างการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมด้วย มักอยู่ภายใต้ข้อตกลงในการปรับเปลี่ยนเช่นเดียวกัน เช่น การให้คนในครอบครัวช่วยกระตุ้น เป็นต้น

8.4 การประเมินผล เมื่อทำการฝึกไประยะหนึ่งมักมีการประเมินผลโดยการสมมติสถานการณ์จำลอง สอบถามความคิดเห็นเพื่อการประเมินความก้าวหน้า และสอบถามถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้

9. การพูดในใจ (Internal dialogue) การพูดในใจเป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมขั้นต้นที่ง่ายและให้ประสิทธิผลสูงมาก เพื่อการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางความคิด การพูดในใจในทางดีหรือประโยชน์ของพฤติกรรมที่พึงประสงค์บ่อย ๆ ส่งผลให้ตนเองมีความเชื่อมั่น และกระตุ้นความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลง อีกทั้งยังคอยเตือนสติของตนเองได้เป็นอย่างดี

10. เรียนรู้สิ่งใหม่ (Learning new skills) การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมมีประสิทธิผลสูงเมื่อใช้งานจริง การเผชิญหน้ากับสถานการณ์จริงมักสร้างความมั่นใจและสนับสนุนประสบการณ์ใหม่เมื่อมีการแสดงออกที่แตกต่างออกไป

จะเห็นได้ว่า เทคนิคของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่สำคัญจะเน้นไปที่การค้นหาความคิดอัตโนมัติที่ไม่เหมาะสม ไม่สมเหตุผล ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อค้นหาเจอแล้วจะปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเหล่านั้นให้เหมาะสมด้วยวิธีปรับความคิดและรวมถึงการปรับพฤติกรรมด้วย เนื่องจากเมื่อมีการปรับความคิด พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนตาม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าการศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีการนำมาใช้กับการปรับเปลี่ยนความคิด หรือลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ดังนี้

ชุติกายุจน์ อินทร์ทิม (2564) ได้ศึกษาผลการบูรณาการการศึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้ต้องขังหญิง เพื่อเปรียบเทียบผลการรักษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะและผลการรักษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมในการลดภาวะซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้ต้องขังหญิง เรือนจำแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรีที่มีอายุ 18-75 ปี ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะมีค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม หมายความว่าเมื่อผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการรักษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าบูรณาการร่วมกับศิลปะช่วยให้ประสิทธิภาพในการลดภาวะซึมเศร้าได้ผลดียิ่งขึ้น

กันตภณ มนัสพล (2559) ได้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเมืองพัทยา 11 จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ และโปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่สร้างขึ้น ส่งผลในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจ เฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

ยุพาพัทธ์ รักษณวิวงศ์ (2557) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลในนิสิตพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมมีคะแนนความวิตกกังวลลักษณะประจำตัว และขณะปัจจุบัน ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

และพบว่านิสิตพยาบาลมีการตระหนักรู้ในตนเอง และมีแบบแผนความคิดยืดหยุ่นขึ้น ทำให้นิสิตสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม (2547) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนความโกรธต่ำกว่าก่อนทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

พิมพ์ ม่วงศิริธรรม (2544) ได้ศึกษาผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักกีฬา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน อายุตั้งแต่ 11-14 ปี ซึ่งโปรแกรมการปรึกษาประกอบไปด้วยการฝึกทางจิต การตั้งเป้าหมายการเงินตภาพ การพูด กับตนเองในเชิงบวกการเสริมแรงและการฝึกฝน การเก็บข้อมูลเป็นการใช้แบบบันทึกความมีระเบียบวินัยในตนเอง แบบวัดความมีระเบียบวินัย และการสังเกตจากผู้วิจัย และ โดยทำทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่าการปรับความคิดและพฤติกรรมมีผลต่อระเบียบวินัยในตนเอง

จากงานวิจัยที่กล่าวมาการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา สามารถพัฒนาตัวแปรที่มีความหลากหลาย สามารถปรับเปลี่ยนได้ทั้งความคิด และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาได้ในทุกเพศทุกวัย แต่ไม่พบการพัฒนาทักษะชุดความคิดในการดำเนินชีวิต

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาออนไลน์

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาออนไลน์ไว้ดังนี้

ความหมายของการปรึกษารายบุคคล

นักวิชาการและนักวิจัยได้ให้ความหมายของการปรึกษารายบุคคลดังนี้

ขวัญธิดา พิมพ์การ (2560) กล่าวว่า การปรึกษารายบุคคลเป็นกระบวนการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการศึกษา เพื่อให้ผู้รับการศึกษา มีการปรับตัวเกี่ยวกับพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด เข้าใจตนเอง สามารถจัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเอง ให้ผู้รับการศึกษาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขตามศักยภาพ สู่ความสำเร็จตามเป้าหมายของแต่ละคน

สุภลัคน์ ดรุษย์ธร (2554) กล่าวว่า การให้การปรึกษารายบุคคล หมายถึง การที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาเฉพาะบุคคลในแต่ละครั้ง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม

ฐิชาธิร์ศม์ พยอมยงค์ (2554) กล่าวว่า การให้การปรึกษารายบุคคลนั้น เป็นกระบวนการที่จะช่วยเหลือให้บุคคลได้พัฒนาศักยภาพของตนให้อยู่ในระดับสูงสุด ทั้งต่อตนเองและรอบข้าง รวมถึงยังช่วยให้บุคคลได้เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น โดยอาศัยสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้เข้ารับการปรึกษา

ดังนั้น การให้การปรึกษารายบุคคล หมายถึง การให้การช่วยเหลือระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา เป็นกระบวนการที่สามารถช่วยเหลือ หรือพัฒนาศักยภาพของผู้รับการปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเอง ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรม เป้าหมายในการเรียน การดำเนินชีวิตในสังคม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความสุขอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อตนเองและสังคม

ความหมายของการปรึกษาออนไลน์

นักวิชาการและนักวิจัยได้ให้ความหมายของการปรึกษาออนไลน์ไว้ดังนี้

Ahmad et al (2010) กล่าวว่า การปรึกษาออนไลน์ หรือที่เรียกว่าการให้คำปรึกษาทางอิเล็กทรอนิกส์ เป็นวิธีการใหม่ในการช่วยผู้คนที่แก้ไขปัญหาชีวิตและความสัมพันธ์ อีกทั้งยังช่วยให้เข้าถึงผู้ต้องการรับการช่วยเหลือได้มากขึ้น เป็นรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับนำมาปรับใช้ในยุคปัจจุบัน

อุมาภรณ์ สุขารมณ (2559) กล่าวว่า การปรึกษาออนไลน์นั้นเป็นรูปแบบของการให้การปรึกษาที่ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษายู่คนละสถานที่ และสื่อสารกันผ่านทางอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งการสื่อสารนั้นจะสื่อสารกันคนละเวลา หรือสื่อสารกันในเวลาเดียวกันก็ได้ โดยมีคอมพิวเตอร์เป็นสื่อกลาง

นันทกา พุสีกุล (2555) กล่าวว่า การปรึกษาออนไลน์ หมายถึง เว็บไซต์ที่จัดทำขึ้นเพื่อให้บริการให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาด้านจิตใจ โดยอินเทอร์เน็ตที่ผู้วิจัยเป็นคนสร้างช่องทางในการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ โดยการสนทนาแบบรายบุคคลจากผู้วิจัยที่ได้รับการฝึกฝนด้านการให้การปรึกษา

ดังนั้นการปรึกษาออนไลน์ หมายถึง การให้การปรึกษาผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และ
เครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยไม่จำเป็นต้องอยู่ในสถานที่เดียวกัน แต่สามารถติดต่อสื่อสารเพื่อให้การ
ปรึกษาได้ในเวลาเดียวกัน

แนวทางการให้การปรึกษาออนไลน์

แนวทางการให้การปรึกษาออนไลน์มีดังต่อไปนี้

นันทกา พุสีกุล (2555) ได้เรียบเรียงแนวทางการให้การปรึกษาออนไลน์ไว้ดังนี้

1. การเก็บรักษาความลับ (Confidentiality) ประกอบด้วยข้อมูลดังนี้

1.1 ข้อมูลส่วนตัวที่บ่งชี้ตัวบุคคล (Privacy Information) หมายถึงการที่ผู้ให้บริการต้อง
มั่นใจว่าผู้มารับบริการได้รับข้อมูลที่เพียงพอต่อความเข้าใจในข้อจำกัด อุปสรรค การรักษาความลับ
ของการให้การปรึกษาออนไลน์

1.2 การชี้แจงข้อมูล (Information Notices) ประกอบด้วยความปลอดภัยรวมถึงการที่
ผู้ให้บริการต้องแจ้งให้ผู้มารับบริการทราบ ถึงระดับความปลอดภัยของเว็บไซต์วิธีการสร้างรหัสลับ
และโปรแกรมพิเศษที่ผู้มารับบริการอาจจำเป็นต้องใช้ รวมทั้งในด้านข้อมูลต่าง ๆ ที่สามารถรับรองได้
ว่าเป็นความจริง

1.3 คำยินยอมของผู้รับบริการ (Client Waiver) คือการที่ผู้รับบริการยอมรับถึงความเสี่ยง
ที่อาจเกิดขึ้นได้ของปัญหาเกี่ยวกับการเก็บรักษาความลับผู้รับบริการ (Confidentiality) ที่มีต่อการ
สื่อสารทางอินเทอร์เน็ต

1.4 การบันทึกการสื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ (Records of Electronic Communications)
คือ การที่ผู้ให้บริการต้องแจ้งให้ผู้มารับบริการทราบถึงการบันทึกบทสนทนา รวมถึงการเก็บข้อมูล
อื่นๆ และระยะเวลาในการเก็บข้อมูล นอกจากนี้ผู้ให้บริการยังต้องมีวิธีการในการเก็บรักษาความลับ
และ รักษาความปลอดภัยของข้อมูลที่เหมาะสมด้วย

1.5 การส่งข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ของผู้รับบริการ (Electronic Transfer of Client
Information) การส่งต่อข้อมูลของผู้รับบริการให้กับบุคคลที่สามที่มีส่วนร่วม ซึ่งการส่งต่อข้อมูลทั้งผู้
ให้บริการและบุคคลที่รับข้อมูลจะต้องกระทำในสภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัย มีประสิทธิภาพ

และผู้รับข้อมูลต้องมีระบบการรักษาความลับของข้อมูลของผู้รับบริการด้วยการส่งต่อข้อมูลนี้ต้องได้รับการยินยอมจากตัวผู้รับบริการซึ่งเป็นเจ้าของข้อมูลด้วย

2. การสร้างสัมพันธภาพในการให้บริการทางอินเทอร์เน็ต (Establishing the online relationship) ประกอบด้วยประเด็นต่างๆ เหล่านี้คือ

2.1 ความเหมาะสมของการให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต คือ เหมาะสมกับระดับความต้องการของผู้รับบริการ

2.2 แผนการบริการที่ชัดเจน คือ จะต้องทำการพัฒนาแผนการให้บริการทางอินเทอร์เน็ตที่มีความสอดคล้องเหมาะสมกับความต้องการของผู้รับบริการ

2.3 การชี้แจงข้อมูลที่เกี่ยวข้อง (Continuing coverage) คือการแจ้งให้ผู้รับบริการถึงตารางเวลา (Schedule) การคิดค่าบริการ (Response rates) และการติดต่อกับผู้รับบริการด้วยวิธีอื่น (Alternate means of Contacting the Counselor) ในกรณีที่ไม่สามารถติดต่อกับผู้ให้บริการทางอินเทอร์เน็ตได้

2.4 ขอบเขตการให้บริการ (Boundaries of Competence) คือการที่ผู้ให้บริการจะปฏิบัติหน้าที่ในขอบเขตการฝึกอบรมด้านวิชาการความชำนาญ และในระดับทักษะของตนเท่านั้น

2.5 ผู้รับบริการที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะหรือไร้สมรรถภาพ (Minor or Incompetent Clients) คือการที่ผู้มารับบริการต้องได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ปกครองโดยชอบตามกฎหมายในกรณีที่ตัวผู้มารับบริการไม่สามารถให้การยินยอมด้วยตนเองได้

3. การให้บริการภายใต้ข้อกฎหมาย (Legal Considerations) คือการที่ผู้ให้บริการมั่นใจว่าขอบเขตของการให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต และเงื่อนไขในการให้บริการนั้นไม่ถูกขัดแย้งหรือฝ่าฝืนต่อบทบัญญัติข้อบังคับของสมาคมวิชาชีพ คณะกรรมการวิชาชีพ คณะกรรมการของรัฐ หรือกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

ภาสกร คุ่มศิริ (2563) ได้ทำการเรียบเรียงแนวทางการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านเทคโนโลยีโดยอิงจากสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

แนวทางข้อที่ 1 นักจิตวิทยาที่ให้บริการด้านจิตวิทยาผ่านเทคโนโลยีการสื่อสารควรมีความรับผิดชอบในการเตรียมสมรรถนะทั้งด้านการใช้เทคโนโลยี และเทคโนโลยีจะส่งผลกระทบต่อผู้รับบริการ ผู้อยู่ใต้การควบคุม (supervisees) หรือวิชาชีพอื่น ๆ สิ่งแรกที่นักจิตวิทยาจะต้องมี คือ

การให้บริการที่เป็นวิชาชีพบนพื้นฐานของการศึกษาและฝึกฝนประสบการณ์ทางคลินิกที่ผ่านการดูแลด้วยผู้เชี่ยวชาญ นักจิตวิทยาที่ให้บริการผ่านเทคโนโลยีการสื่อสารต่าง ๆ จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนเช่นเดียวกัน

แนวทางข้อที่ 2 นักจิตวิทยาต้องให้บริการตามมาตรฐานจรรยาบรรณและวิชาชีพตั้งแต่เริ่มแรกจนกระทั่งเสร็จสิ้นการให้บริการ การให้บริการจะต้องเป็นแนวทางเดียวกับจรรยาบรรณและวิชาชีพของนักจิตวิทยาโดยทั่วไป โดยนำแนวทางดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ผ่านเทคโนโลยี ซึ่งเป็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น นักจิตวิทยาต้องคำนึงถึงประโยชน์ของเทคโนโลยีในการนำมาใช้ให้ผู้รับบริการเข้าถึงการบริการด้านสุขภาพจิตตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดการให้บริการ โดยคำนึงถึงผลกระทบและความปลอดภัยที่ผู้รับบริการจะได้รับผลประโยชน์ ความเสี่ยง รวมถึงประเด็นความหลากหลายทางวัฒนธรรมด้วย

แนวทางข้อที่ 3 นักจิตวิทยาต้องจัดทำเอกสารลงนามยินยอมที่อธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดการให้บริการ โดยเฉพาะการให้บริการผ่านสื่อเทคโนโลยี ขอบเขตการให้บริการ การจัดการให้บริการ โดยอิงกฎหมายที่เกี่ยวข้องกระบวนการชี้แจงการให้บริการและลงนามยินยอมจะถูกดำเนินการอยู่ในขั้นสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างนักจิตวิทยากับผู้รับบริการ นักจิตวิทยาต้องอธิบายให้ชัดเจนเกี่ยวกับการให้บริการผ่านสื่อเทคโนโลยี โดยเฉพาะปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นเป็นไปเพื่อการช่วยเหลือ

แนวทางข้อที่ 4 นักจิตวิทยาที่จัดให้มีบริการทางด้านจิตวิทยาผ่านสื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ จะต้องมีการปกป้องการเก็บข้อมูลต่าง ๆ ของผู้รับบริการไว้เป็นความลับ โดยเฉพาะข้อมูลที่เป็นความเสี่ยง รวมถึงปัจจัยที่จะทำให้ข้อมูลต่าง ๆ ไม่เป็นความลับ เมื่อให้บริการผ่านเทคโนโลยีการสื่อสารแบบต่าง ๆ การใช้เทคโนโลยีการสื่อสารต่าง ๆ มีความเสี่ยงสูงต่อการปกป้องข้อมูลของผู้รับบริการ นักจิตวิทยาควรทำการเรียนรู้การจัดการความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นก่อนการให้บริการในรูปแบบนี้ หากจำเป็นควรได้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับผู้เชี่ยวชาญเทคโนโลยีด้านความรู้ในการรักษาความปลอดภัยระหว่างให้บริการรวมถึงการรักษาความลับข้อมูลของผู้รับบริการ

แนวทางข้อที่ 5 นักจิตวิทยาที่ให้บริการด้านจิตใจผ่านสื่อเทคโนโลยีควรจัดให้มีการประเมินความปลอดภัยในทุกขั้นตอน โดยเฉพาะข้อมูลของผู้รับบริการที่จะไม่ได้รับการเข้าถึงหรือระบุตัวตนของผู้รับบริการได้เน้นความปลอดภัยของข้อมูลจากไวรัสคอมพิวเตอร์ ความเสียหายของอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในระบบรักษาความปลอดภัย และความล้าสมัยของเทคโนโลยี

แนวทางข้อที่ 6 นักจิตวิทยาที่ให้บริการด้านจิตใจผ่านสื่อเทคโนโลยีควรมีการจัดการอย่างเหมาะสม ปกป้องข้อมูลสารสนเทศและเทคโนโลยีจากการเข้าถึงตัวตนของผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง แนวทางอิงตาม APA “Record Keeping Guidelines” นักจิตวิทยาจำเป็นต้องสร้างนโยบาย และแนวทางในการจัดการข้อมูลตั้งแต่กระบวนการสร้าง เก็บ และส่งต่อข้อมูลสารสนเทศให้มีความปลอดภัยและเป็นส่วนตัวถึงขีดสุด มีการจัดการวิเคราะห์ความเสี่ยงและวางแผนจัดการที่เหมาะสม

แนวทางข้อที่ 7 นักจิตวิทยาควรตระหนักถึงประเด็นปัญหาเฉพาะที่อาจเกิดขึ้นกับเครื่องมือและการออกแบบการประเมินที่เหมาะสมกับบุคคลเมื่อให้บริการผ่านสื่อเทคโนโลยี กระบวนการทดสอบทางจิตวิทยาต่าง ๆ ตั้งอยู่บนมาตรฐานทางวิชาชีพที่นักจิตวิทยา จำเป็นต้องได้รับการฝึกหัด และรักษามาตรฐานการบริหารแบบทดสอบ สำหรับการให้บริการผ่านสื่อ เทคโนโลยีต่าง ๆ มักจะได้รับการใช้แบบคัดกรอง นักจิตวิทยาควรเตรียมความรู้สำหรับการทำการทดสอบ ผลการทดสอบ ข้อจำกัดของการใช้การทดสอบ การดำเนินการทดสอบ การแปลผลการทดสอบที่พึงกระทำได้ผ่านการให้บริการทางสื่อเทคโนโลยี

แนวทางข้อที่ 8 นักจิตวิทยาถูกฝึกฝนให้คุ้นเคยกับและปฏิบัติตามกฎหมายและข้อบังคับอย่างเคร่งครัด เมื่อจัดให้มีบริการผ่านสื่อเทคโนโลยีกับผู้รับบริการรวมถึงเข้าใจถึงขอบเขตของกฎหมายและข้อบังคับสากล สำหรับบริบทของอเมริกาที่มีการจัดการปกครองแบบหลายรัฐแต่ละรัฐมีข้อกำหนดและกฎหมาย รวมถึงสมาคมที่ดูแลด้านวิชาชีพของตนเอง ดังนั้นการให้บริการผ่านสื่ออาจทำได้ในพื้นที่ห่างไกลออกไปหรือข้ามรัฐ ซึ่งข้ามเขตอำนาจของกันไป ดังนั้นการทำงานของนักจิตวิทยาควรได้รับฝึกฝนให้ทำตามกฎข้อบังคับสากล นักจิตวิทยาต้องทำความเข้าใจข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องข้อบังคับวิชาชีพ และการได้รับใบประกอบวิชาชีพรวมถึงการใช้การประกอบวิชาชีพข้ามรัฐควรมีการทำความเข้าใจข้อกำหนดในแต่ละรัฐการอนุญาตหรือไม่อนุญาตเนื่องจากบางรัฐต้องขึ้นทะเบียนการประกอบวิชาชีพใหม่

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2560) ได้กล่าวว่าหลักการในการให้การปรึกษาออนไลน์ด้วยความระมัดระวัง มีดังต่อไปนี้

1. ในการที่ผู้ให้การปรึกษาได้ให้การปรึกษาเกี่ยวกับด้านสุขภาพผ่านเทคโนโลยีสารสนเทศหรือสื่อสังคมออนไลน์จากผู้ป่วยหรือบุคคลทั่วไป ผู้ให้การปรึกษาคควรพิจารณาผลดีและผลเสียของการให้การปรึกษาออนไลน์อย่างรอบคอบ เลือกใช้คำพูดหรือข้อความตามความจำเป็นและเหมาะสมอย่างระมัดระวัง ควรคำนึงถึงข้อจำกัด นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการให้การปรึกษาในลักษณะที่แสดง

ถึงความมั่นใจ ความชัดเจนอย่างแน่นอน โดยไม่คำนึงถึงโอกาสที่จะเกิดปัญหาหรือภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงหรือกรณีฉุกเฉิน ซึ่งหากนำไปสู่ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาและอาจนำไปสู่การฟ้องร้องได้

2. ในกรณีที่ผู้ให้การปรึกษาพิจารณาเห็นแล้วว่าควรให้การปรึกษาออนไลน์ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องแจ้งให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ และตระหนักถึงความเสี่ยงและข้อจำกัดของการให้การปรึกษาออนไลน์ ก่อนที่จะให้การปรึกษาหรือคำแนะนำ พร้อมทั้งให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติในการเข้ารับ การให้การปรึกษา และการรับการปรึกษาในกรณีฉุกเฉินหรือในกรณีที่ไม่แน่ใจว่าเป็นอันตรายหรือไม่

3. ในกรณีที่ผู้ให้การปรึกษาไม่ประสงค์จะให้คำปรึกษาออนไลน์ ผู้ให้การปรึกษาควรตอบ ปฏิเสธอย่างสุภาพ โดยอาจจะชี้แจงเหตุผลประกอบหรือไม่ก็ได้ และแนะนำให้ติดต่อขอรับการปรึกษา ผ่านช่องทางปกติ

จากที่นักวิชาการได้กล่าวมา สรุปได้ว่า แนวทางในการให้การปรึกษาออนไลน์จะต้องมีความ ชัดเจน ปลอดภัยในการเก็บรักษาข้อมูล รักษาสิทธิ์และความลับของผู้เข้ารับการศึกษา อีกทั้งยังต้อง ให้การปรึกษาภายใต้กฎหมายและจรรยาบรรณอย่างเคร่งครัดอีกด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาออนไลน์

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยของไทยและต่างประเทศเกี่ยวกับการปรึกษา ออนไลน์ จะเห็นได้ว่ามีผู้ให้การปรึกษาให้ความสนใจในการนำการปรึกษาออนไลน์เข้ามามีบทบาทใน การให้การปรึกษามากขึ้น

Graziella et al (2020) ได้ศึกษาวิธีการปรับใช้ทฤษฎี CBT-E ในผู้ป่วยที่มีอาการกินผิดปกติ สำหรับรักษาทางไกลโดยผ่านการสนทนาทางวิดีโอออนไลน์ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 พบว่า CBT-E แบบออนไลน์ง่ายต่อการใช้งาน และอาจเป็นการเปลี่ยนมุมมองการบำบัดแบบอื่น ๆ ใน อนาคต การบำบัดผ่านวิดีโอออนไลน์สามารถช่วยลดช่องว่างในการรักษาและใช้ได้กับผู้ที่ต้องการ มากขึ้น

Tanrikulu (2009) ที่ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับทัศนคติของนักศึกษาสาขาการให้การปรึกษาต่อ การให้การปรึกษาออนไลน์ในประเทศตุรกี พบว่าในมุมมองของผู้ให้การปรึกษาไม่มีผู้เข้าร่วมคนใด ได้รับการศึกษาเกี่ยวกับการให้การปรึกษาออนไลน์ แต่พวกเขาทั้งหมดกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้

เพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้การปรึกษาออนไลน์ โดยการเข้าร่วมหลักสูตรหรือเข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการและการสัมมนา พวกเขา รู้สึกว่าโลกสมัยใหม่ของเทคโนโลยีจำเป็นต้องรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เช่น การให้การปรึกษาออนไลน์ หากพวกเขามีความสามารถพวกเขาจะสามารถติดต่อกับผู้คนที่ต้องการความช่วยเหลือได้มากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นทั้งหมด 15 ผู้เข้าร่วมเห็นด้วยว่าการให้การปรึกษาออนไลน์ สามารถช่วยผู้คนได้อย่างมีประสิทธิภาพแม้ว่าจะไม่ได้ผลเท่าการให้การปรึกษาแบบพบหน้า ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าพวกเขายินดีที่จะเข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการหรือเข้าร่วมหลักสูตรเกี่ยวกับการให้การปรึกษาออนไลน์ เพราะพวกเขาเชื่อว่าการรู้เกี่ยวกับ การให้การปรึกษาออนไลน์ จะช่วยเพิ่มโอกาสในการช่วยเหลือผู้คนมากขึ้น นอกจากนี้ยังชี้ให้เห็นว่าการให้การปรึกษาออนไลน์ จะเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพหากสามารถใช้ร่วมกับการให้การปรึกษาแบบพบหน้าเป็นส่วนเสริม

สุวรรณิ วงศ์ทางสวัสดิ์ (2559) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ แนวอัตถิภาวะนิยม-มนุษยนิยมต่อสุขภาวะของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแนวอัตถิภาวะนิยม-มนุษยนิยมแบบออนไลน์ มีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาสุขภาวะของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีเท่าเทียมกันกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพบหน้า และทั้งสองรูปแบบของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาสุขภาวะของนิสิตนักศึกษาเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ทั้งนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ยังมีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาต่อการพัฒนาสุขภาวะของนิสิตนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์สูงและไม่มั่นคงทางอารมณ์ต่ำได้เหมือนกัน

ณัฐวุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ (2558) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีแบบเน้นทางออกกับนิสิตที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2557 จำนวน 13 คน ผลการวิจัยพบว่าการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีแบบเน้นทางออกช่วยให้นิสิตที่รับการปรึกษาสามารถพัฒนาตนเองโดยมีการปรับตัวดีขึ้น สรุปได้เป็น 4 ด้าน คือ 1. การปรับตัวด้านการเรียน 2. การปรับตัวด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน 3. การปรับตัวด้านสัมพันธ์ภาพกับพ่อแม่ 4. การปรับตัวด้านสัมพันธ์ภาพกับคนรัก

นันทกา พุสีกุล (2555) ได้ทำการศึกษารววิจัยเชิงปฏิบัติการในการให้คำปรึกษาออนไลน์ เพื่อศึกษาการให้การใช้พื้นที่ในการให้คำปรึกษาออนไลน์ และศึกษาเนื้อหาของการเข้ารับการศึกษาของผู้รับบริการผ่านทางเว็บไซต์ www.healuproom.com จำนวนทั้งหมด 30 คน กลุ่มตัวอย่าง 15 คน ผลการวิจัยพบว่าผู้รับบริการส่วนใหญ่เลือกการให้การปรึกษาออนไลน์เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของ

การช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เนื่องจากการให้คำปรึกษาออนไลน์นั้นมีความสะดวกและรวดเร็ว สามารถเข้ารับบริการที่ใดก็ได้ที่มีคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต ผู้เข้ารับบริการเนื่องจากมีปัญหาแต่ไม่กล้าที่จะไปพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ประเด็นส่วนใหญ่ที่คนเข้ามาขอรับคำปรึกษาคือเรื่องความสัมพันธ์ จากงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่าการปรึกษาออนไลน์นั้นเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่มีปัญหาแต่ไม่สะดวกที่จะรับการปรึกษาแบบพบหน้าได้

จากงานวิจัยที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าการปรึกษาออนไลน์มีประสิทธิภาพไม่น้อยไปกว่าการให้การปรึกษาแบบพบหน้า อีกทั้งยังสามารถเข้าถึงผู้ที่ต้องการได้มากขึ้น ลดปัญหาในด้านการเดินทาง เวลา สถานที่ได้เป็นอย่างดี ยิ่งไปกว่านั้นในปัจจุบันการติดต่อสื่อสารเข้าถึงได้ง่ายและเป็นที่ยอมรับ การปรึกษาออนไลน์จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจในปัจจุบัน

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) เพื่อพัฒนาชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา โดยมีรายละเอียดและวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง
4. การดำเนินการวิจัย
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างไว้ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนไทยที่ศึกษาในต่างประเทศ อายุตั้งแต่ 15-20 ปี ที่มีสัญชาติไทยมีภูมิลำเนาอยู่ในประเทศไทยและได้ไปศึกษาต่อที่ต่างประเทศ ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ดังกล่าว โดยเปิดโอกาสให้ผู้สนใจเข้าร่วมวิจัยทำแบบวัดชุดความคิดโดยไม่จำกัดจำนวน ผู้วิจัยตรวจสอบเป็นระยะว่าได้จำนวนผู้เข้าร่วมวิจัย ครบ 20 ราย ตามที่ต้องการ จึงปิดรับสมัครผู้เข้าร่วมวิจัย
2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนไทยที่ศึกษาในต่างประเทศ อายุ 15-20 ปี โดยมีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนไทยที่ศึกษาในต่างประเทศที่มีความสมัครใจเข้าร่วมวิจัย ทำแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดชุดความคิดมาตรวจให้คะแนน นำคะแนนที่ได้มาจัดเรียง เพื่อทำการเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนตั้งแต่ 0-27 คะแนน คือ มีชุดความคิดแบบยึดติดกับชุดความคิดเดิมโตในระดับเล็กน้อย

2.3 ผู้วิจัยรวบรวมแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตที่มีคะแนนตั้งแต่ 0-27 คะแนน และมีความสนใจที่จะเข้าร่วมการปรึกษารายบุคคล จำนวน 20 คน

2.4 ผู้วิจัยสอบถามความสนใจจากนักเรียนที่มีคุณสมบัติข้างต้น

2.5 ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 10 คน จากนั้นดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ
2. โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ

1. แบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต

มีขั้นตอนในการดำเนินการพัฒนาดังนี้

- 1.1 ผู้วิจัยศึกษาแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต โดยผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดจาก Carol Dweck (2008) และ Emily Diehl (2008)

- 1.2 ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต จำนวน 23 ข้อ ภายใต้การแนะนำอาจารย์ที่ปรึกษา

- 1.3 นำแบบวัดที่ได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน (ดังแสดงในภาคผนวก ข) พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of consistency: IOC) ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 0.5-1 ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.953

1.4 ปรับปรุงแก้ไขแบบวัดตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และนำแบบวัดชุดความคิดที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 30 คน จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดชุดความคิดด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) สรุปข้อคำถามที่ใช้ได้จำนวน 18 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ที่ 0.83

1.5 การแปลผลคะแนนจะคำนวณจากคะแนนของแต่ละคำตอบของคำถามแต่ละข้อ ซึ่งจะมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

1.5.1 ข้อ 1 3 6 7 8 13 14 16 และ 17 จะคิดคำนวณคะแนนจาก

เห็นด้วยอย่างมาก	= 0 คะแนน
เห็นด้วย	= 1 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	= 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	= 3 คะแนน

1.5.2 ข้อ 2 4 5 9 10 11 12 15 และ 18 จะคิดคำนวณคะแนนจาก

เห็นด้วยอย่างมาก	= 3 คะแนน
เห็นด้วย	= 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	= 1 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	= 0 คะแนน

การแปลผลคะแนนจะได้ดังต่อไปนี้

คะแนนชุดความคิด 39-54 คะแนน	แสดงถึงผู้ทำแบบวัดมีชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับสูง
คะแนนชุดความคิด 28-38 คะแนน	แสดงถึงผู้ทำแบบวัดมีชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับปานกลางและชุดความคิดแบบยึดติดระดับน้อย
คะแนนชุดความคิด 15-27 คะแนน	แสดงถึงผู้ทำแบบวัดมีชุดความคิดแบบยึดติดอยู่ในระดับปานกลางและชุดความคิดเติบโตในระดับน้อย
คะแนนชุดความคิด 0-14 คะแนน	แสดงถึงผู้ทำแบบวัดมีชุดความคิดแบบยึดติดอยู่ในระดับสูง

2. โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

2.1 ศึกษาเนื้อหา ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อทำความเข้าใจในการสร้างโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

2.2 กำหนดโครงสร้างเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

2.3 สร้างโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัยในครั้งนี้ มุ่งเน้นการพัฒนาชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ โดยการปรึกษารายบุคคล จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยมีรายละเอียดของการปรึกษารายบุคคลแต่ละครั้งดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 สรุปโปรแกรมการพัฒนาชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ (60 นาที)	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทราบถึงข้อตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา	- เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้นในการให้การปรึกษา	1. ไปยินยอมเข้าร่วมการให้การปรึกษาส่งให้ทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ 2. วีดีโอเรื่องชุดความคิด (Mindset)
2	บอกเล่าเก้าสิบ (60 นาที)	1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับนักเรียนผู้รับการปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง	- เทคนิคสำรวจตัวเอง (Self-observation) - เทคนิคการจินตนาการ (Imagery) <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษาครั้งที่ 1

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
3	ค้นหาตัวฉัน (Finding me) (60 นาที)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความสำคัญของชุดความคิดในการดำเนินชีวิต 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ผลที่จะเกิดจากชุดความคิดในการดำเนินชีวิต	- เทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) - เทคนิคการบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying moods) <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	ใบงานที่ 1 Finding me
4	ยอมรับทำ ความเข้าใจ (60 นาที)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจในชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับผลที่เกิดขึ้นของชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา	- เทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) - เทคนิคการบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying moods) <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	เอกสารประกอบ ที่ 1 ใครเอาเนย แข็งของฉันไป
5	ฉันทำไม่ได้ (I can't do it) (60 นาที)	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับความคิดเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเองประเภท Fixed mindset	- เทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) - เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive adaptation) - เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment)	ใบงานที่ 2 I can't do it
6	ฉันทำได้ (I can do it) (60 นาที)	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับความคิดเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเองประเภท Growth mindset	- เทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) - เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive adaptation) - เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	ใบงานที่ 3 I can do it
7	เหตุการณ์ สมมุติ (Pick a card)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากชุดความคิดในการดำเนิน	- เทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) <u>ทักษะ</u>	ใบงานที่ 4 Pick a card

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
	(60 นาที)	ชีวิตของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ตระหนักถึงพฤติกรรมในการ ดำเนินชีวิตของตนเอง	ทักษะเบื้องต้น	
8	ปรับพฤติกรรม (60 นาที)	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถ ปรับพฤติกรรมของตนเองที่เป็น ผลมาจากชุดความคิดในการ ดำเนินชีวิตของตนเอง	- เทคนิคการตรวจสอบกิจวัตร ประจำวัน (Activities monitoring and scheduling) - เทคนิคการเรียนรู้สิ่งใหม่ (Learning new skills) <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	-
9	เป้าหมายของ ฉัน (My goal) (60 นาที)	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถ กำหนดเป้าหมายในการดำเนิน ชีวิตของตนเองอย่างเหมาะสม	เทคนิคการเรียนรู้สิ่งใหม่ (Learning new skills) - เทคนิคการพูดในใจ (Internal dialogue) <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	ใบงานที่ 5 เป้าหมายของฉัน
10	สัญญาได้ไหม (60 นาที)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำ สัญญาเพื่อดำเนินชีวิตไปสู่ เป้าหมายที่ตนเองวางแผนไว้ได้ 2. เพื่อสรุปการให้การปรึกษา ออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทาง ปัญญาเพื่อเสริมสร้างชุด ความคิดในการดำเนินชีวิตของ นักเรียนไทยที่ศึกษาต่อใน ต่างประเทศ	- เทคนิคการใช้คำพูดบอกกับ ตัวเอง (Self - statement) - เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency contracting) <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	1. ใบงานที่ 6 หนังสือสัญญา 2. แบบวัดชุด ความคิดในการ ดำเนินชีวิต

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความสอดคล้องในเรื่องความตรงเชิงทฤษฎี ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์เนื้อหาและวิธีการตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสม ตรวจสอบความสอดคล้องในเรื่องความตรงเชิงทฤษฎีความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีการดำเนินการ

2.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ได้รับการตรวจสอบแล้วไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และกรรมการ หลังจากนั้นนำโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ได้รับความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ขั้นตอนการเริ่มต้นดำเนินการวิจัยโดยมีขั้นตอนและรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำเค้าโครงร่างการวิจัยเสนอต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. เมื่อผ่านการพิจารณาจริยธรรมแล้ว ผู้วิจัยนำเค้าโครงวิจัยนำเสนอแก่องค์กรที่ดูแลเกี่ยวกับนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ เพื่อขอความอนุเคราะห์สำหรับเก็บข้อมูลการวิจัย
3. เมื่อได้รับการอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลการวิจัยเข้าพบผู้เกี่ยวข้องเพื่อแจ้งให้ทราบเกี่ยวกับรายละเอียดของการทำการวิจัยในครั้งนี้
4. ผู้วิจัยเข้าประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยกับนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีวิจัย ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด เพื่อสร้างความเข้าใจ พร้อมทั้งรับสมัครผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้เมื่อได้ที่สนใจและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตที่ได้รับคำแนะนำและผ่านการตรวจสอบจาก

ผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ให้นักเรียนที่สนใจทำ เพื่อคัดนักเรียนที่มีชุดความคิดแบบยึดติดกับชุดความคิดเดิมน้อยเข้าร่วมโครงการ

5. เมื่อได้ผู้เข้าร่วมวิจัยแล้ว ผู้วิจัยทำการสุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย

6. ก่อนเริ่มการวิจัยผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิ์กับกลุ่มตัวอย่างด้วยการให้อ่านเอกสารการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง ก่อนลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และแจ้งให้ผู้เข้าร่วมทราบว่าในการระหว่างเข้าร่วมการวิจัยหากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากกรวิจัย สามารถกระทำได้โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะเป็นความลับไม่ระบุชื่อหรือตัวตน ที่จะทำให้รับรู้ได้ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นใคร โดยข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น

7. การนำเสนอการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาในรูปแบบเอกสารในระบบคอมพิวเตอร์ ข้อมูลที่ถูกตอบเป็นรายบุคคลจะถูกเก็บเป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึงได้คือผู้วิจัยคนเดียว และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี

8. เมื่อการทดลองได้ผลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจะนำโปรแกรมการปรึกษาไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่มควบคุม คือ ช่วยเหลือให้เกิดการเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ซึ่งการช่วยเหลือนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มควบคุม และจะไม่มีผลกระทบใดๆกับกลุ่มควบคุมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลองดังรายละเอียดที่กล่าวมาข้างต้น

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) เพื่อศึกษาการพัฒนาชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการให้การปรึกษาออนไลน์ ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ดำเนินการทดลอง 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ทำการวิจัยโดยใช้แบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance : One Between Subjects Variable and One Within Subjects Variable) ของฮาเวล (Howell, 2007)

	b_1	b_2	b_3
a_1	G_1	G_1	G_1
a_2	G_2	G_2	G_2

a_1 แทน กลุ่มทดลอง

a_2 แทน กลุ่มควบคุม

b_1 แทน ระยะก่อนทดลอง

b_2 แทน ระยะหลังทดลอง

b_3 แทน ระยะติดตามผล

G_1 แทน คะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

G_2 แทน คะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 ระยะ โดยดำเนินการตั้งแต่วันที่ 2 ตุลาคม 2564 ถึงวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2565 รวมระยะเวลา 4 เดือน ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัย ทำแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลโดยผ่านทาง การส่งไฟล์แบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตให้ทางแอปพลิเคชันออนไลน์ และรวบรวมข้อมูลแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตคืนจากนักเรียนไทยที่ศึกษาในต่างประเทศ ผู้วิจัยนำแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตมาตรวจให้คะแนน นำคะแนนที่ได้มาจัดเรียง เพื่อทำการเลือกคนที่ได้คะแนนตั้งแต่ 0-27 คะแนน คือ มีชุดความคิดแบบยึดติดตั้งแต่ระดับสูงจนถึงระดับปานกลางกับมีชุดความคิดเติบโตในระดับเล็กน้อย ผู้วิจัยรวบรวมแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตที่มีคะแนนตั้งแต่ 0-27 คะแนน และมีความสนใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 20 คน ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจจาก

นักเรียน ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 10 คน จากนั้นดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา คะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองนี้ถือเป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง (Pretest) จากนั้นในวัน เวลา และแอปพลิเคชันในการทดลอง

2. ระยะการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้การศึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาตามโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์กับกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา โดยการปรึกษารายบุคคล จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สำหรับกลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ไม่ได้รับการให้การศึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาจะดำเนินการใช้ชีวิตประจำวันและชีวิตในการเรียนการสอนตามปกติ และในระยะทดลองนี้ผู้วิจัยจะมีการเก็บข้อมูลจากประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลอง โดยเก็บระหว่างการทดลองและหลังการทดลองด้วยวิธีการให้การศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นความจริงในทุกมิติที่กลุ่มทดลองได้แสดงออกทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ทั้งนี้ในผลการศึกษาที่ได้จะเป็นข้อมูลที่ใช้ในการอภิปรายผล

3. ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดกระบวนการให้การศึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. ระยะติดตามผล คือช่วงหลังการทดลองเสร็จแล้วอีก 3 สัปดาห์ให้กลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ทำแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตอีกครั้ง เพื่อเป็นคะแนนในการติดตามผล และสอบถามกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมโครงการ ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการนี้ บันทึกผลและเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นนำแบบวัดมาตรวจให้คะแนนแล้วนำไปสรุปผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ดังนี้

3.1 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3.2 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปร
กลุ่มภายใน (Repeated Measures Analysis of Variance: One Between-Subjects Variable
and One Within-Subjects Variable) (Howell, 2007, p 461)

3.3 เมื่อพบความแตกต่าง ทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยวิธีทดสอบรายคู่
โดยใช้วิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลองและการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนนเบี่ยงเบน
df	แทน	ระดับขั้นของความอิสระ
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาแจกแจงค่าเอฟ
n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
G	แทน	วิธีการ
I	แทน	ระยะเวลาการทดลอง
I x G	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
p	แทน	นัยทางสถิติที่คำนวณได้

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอเป็นตารางและแผนภูมิตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิต ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อใน ต่างประเทศกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิต ระหว่าง วิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษา ต่อในต่างประเทศในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษา ต่อในต่างประเทศในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอนำเสนอข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนชุดความคิดในการดำเนิน ชีวิตในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนไทยที่ศึกษา ต่อในต่างประเทศกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
คนที่	เพศ	อายุ	คนที่	เพศ	อายุ
1	ชาย	16	1	หญิง	18
2	ชาย	17	2	ชาย	19
3	หญิง	16	3	ชาย	19
4	ชาย	17	4	ชาย	19
5	ชาย	13	5	ชาย	20
6	หญิง	16	6	ชาย	19
7	ชาย	18	7	ชาย	15
8	ชาย	16	8	หญิง	19
9	หญิง	19	9	ชาย	17
10	หญิง	15	10	หญิง	15

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระย่ก่อนการทดลอง ระย่หลังการทดลอง และระย่ติดตามผลของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระย่ก่อนการทดลอง	ระย่หลังการทดลอง	ระย่ติดตามผล		ระย่ก่อนการทดลอง	ระย่หลังการทดลอง	ระย่ติดตามผล
1	20	32	32	1	24	23	23
2	15	30	31	2	15	17	17
3	17	30	30	3	21	21	21
4	18	32	32	4	19	20	20
5	16	32	32	5	24	24	24
6	26	34	34	6	19	19	20
7	16	33	34	7	21	20	19
8	15	31	32	8	19	19	20
9	20	31	31	9	26	26	26
10	25	32	33	10	23	24	25
รวม	188	317	321		211	213	215
\bar{X}	18.80	31.70	32.10		21.10	21.30	21.50

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระย่ก่อนทดลอง ระย่หลังทดลองและระย่ติดตามผลเป็น 18.80, 31.70 และ 32.10 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็น 21.10, 21.30 และ 21.50 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	\bar{X}	SD	n
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	18.80	3.97	10
	หลังการทดลอง	31.70	1.25	10
	ติดตามผล	32.10	1.29	10
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	21.10	3.25	10
	หลังการทดลอง	21.30	2.83	10
	ติดตามผล	21.50	2.88	10

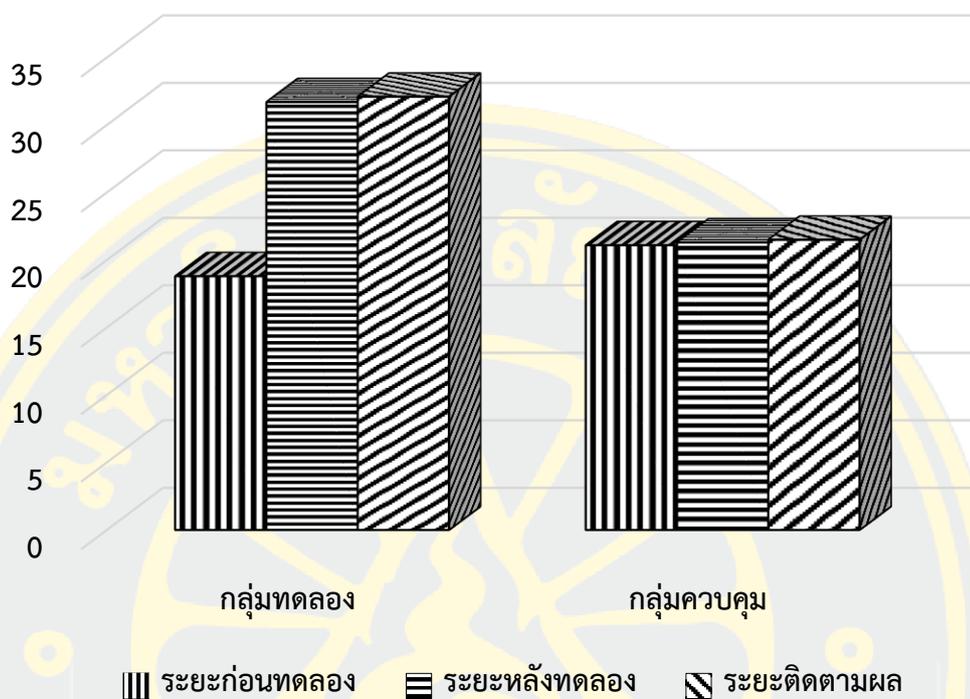
จากตารางที่ 4 พบว่าในระยะก่อนการทดลองนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็น 18.80 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคิดเป็น 3.97 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็น 21.10 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคิดเป็น 3.25

ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็น 31.70 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 1.25 ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็น 21.30 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 2.83

ในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็น 32.10 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 1.29 ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็น 21.50 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 2.88

จากข้อมูลข้างต้นสามารถแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะต่าง ๆ ของการทดลองได้ดังภาพที่ 5

ค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิต

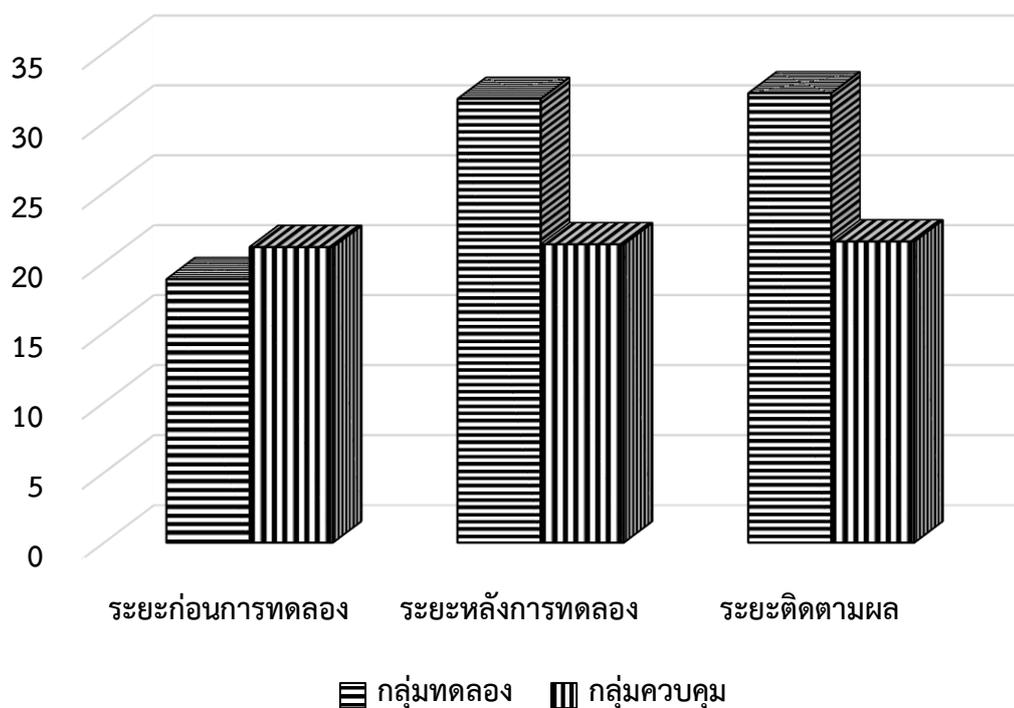


ภาพที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 5 พบว่า นักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะก่อนการทดลองเป็น 18.80 ระยะหลังการทดลองเป็น 31.70 และระยะติดตามผลเป็น 32.10 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 12.90 ส่วนระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 13.30 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.40

ส่วนนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะก่อนการทดลองเป็น 21.10 ระยะหลังการทดลองเป็น 21.30 และระยะติดตามผลเป็น 21.50 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 0.20 ส่วนระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 0.40 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.20

ค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิต



ภาพที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 6 พบว่า ระยะก่อนทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็น 18.80 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเป็น 21.10 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.30

ในระยะหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็น 31.70 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเป็น 21.30 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 10.40

ในระยะติดตามผล พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็น 32.10 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเป็น 21.50 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 10.60

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิต
ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตระหว่างวิธีการ
ทดลองกับระยะของการทดลอง

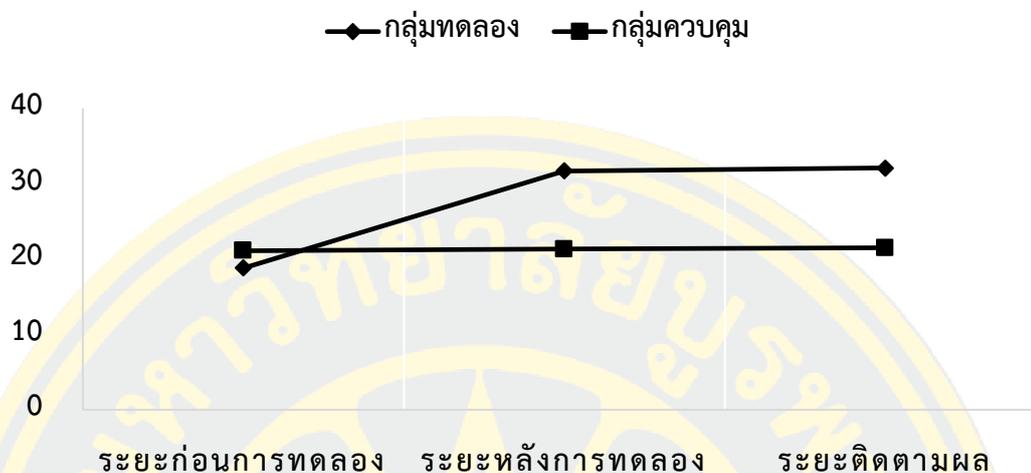
Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Subject					
Group (G)	1	582.82	582.82	31.81*	.00
SS w/in Groups	18	329.77	18.32		
Within Subjects					
Interval	2	599.43	299.72	131.05*	.00
I x G	2	546.23	273.12	119.42*	.00
I x G w/in Groups	36	82.33	2.28		
Total					

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 พบว่ามีอิทธิพลทางตรงระหว่างวิธีการให้การศึกษามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าอิทธิพลทางตรงระหว่างช่วงเวลาของการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าเมื่อช่วงเวลาเปลี่ยนไปคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ และยังพบการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้การศึกษากับช่วงเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า คะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในแต่ละช่วงเวลาและแต่ละวิธีให้ผลไม่เท่ากัน

ผู้วิจัยจึงนำเสนอแผนภาพของการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ดังภาพต่อไปนี้

ระยะเวลาการทดลอง



ภาพที่ 7 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกับระยะเวลาการทดลอง

จากภาพที่ 7 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองนักเรียนไทยกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิต คือ นักเรียนไทยกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตมากกว่ากลุ่มควบคุม

แสดงให้เห็นว่าวิธีการให้การปรึกษากับระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อชุดความคิดในการดำเนินชีวิตจึงทำให้คะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษตามโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษตามโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตต่างกัน

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่
ศึกษาต่อในต่างประเทศในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ
ติดตามผล

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Group	1	26.45	26.45	2.01*	0.17
Within Group	18	236.50	13.14		

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของ
นักเรียนไทยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

แสดงว่าคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยในกลุ่มทดลองและกลุ่ม
ควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Group	1	540.80	540.80	112.93	0.00
Within Group	18	86.20	4.79		

* $p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า ในระยะหลังการทดลองคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของ
นักเรียนไทยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

แสดงว่า วิธีการให้การปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาส่งผลให้คะแนนชุด
ความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยในกลุ่มทดลองมีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตสูง
กว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Group	1	561.80	561.80	113.11*	0.00
Within Group	18	89.40	4.97		

* p<.05

จากตารางที่ 8 พบว่า ในระยะหลังการทดลองคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

แสดงว่า วิธีการให้การปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาส่งผลให้คะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยในกลุ่มทดลองมีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศในกลุ่มทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Subject	9	96.80			
Interval	2	1144.87	572.43	139.62*	.00
Error	18	73.80	4.10		
Total	29	1315.47			

* p<.05

จากตารางที่ 9 พบว่าคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนข้างต้น แสดงว่า ต้องมีระยะเวลาการทดลองอย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็นรายคู่โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure) โดยเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของกลุ่มทดลองเป็นรายคู่ระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 9

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็นรายคู่ของนักเรียนไทยในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure)

\bar{X}	ระยะเวลาก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
	18.80	31.70	32.10
18.80	-	12.90*	13.30*
31.70	-	-	0.40
32.10	-	-	-
r		2	3
$q_{95}^{(r,18)}$		2.17	3.61
$q_{95}^{(r,18)} \sqrt{\frac{4.10}{10}}$		1.90	2.31

*p < .05

จากตารางที่ 10 พบว่าคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาด้านโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 คู่ คือ 1) คะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะหลัง

การทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) คะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่มีความแตกต่างกัน

แสดงว่าคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบความแตกต่างในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ตารางที่ 11 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศในกลุ่มควบคุม

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Subject	9	232.97			
Interval	2	0.80	0.40	0.84	0.45
Error	18	8.53	0.47		
Total	29	242.30			

* $p < .05$

จากตารางที่ 11 พบว่า คะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน แสดงว่านักเรียนไทยกลุ่มควบคุมมีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตไม่แตกต่างกันในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องการเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) เพื่อศึกษาผลการเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนไทยที่ศึกษาในต่างประเทศ อายุตั้งแต่ 15-20 ปี ที่มีสัญชาติไทยมีภูมิลำเนาอยู่ในประเทศไทยและได้ไปศึกษาต่อที่ต่างประเทศ ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 20 คน สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเป็น 2 กลุ่ม โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตและโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิต จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที และเก็บข้อมูลโดยการวัดค่าเฉลี่ยชุดความคิดในการดำเนินชีวิตใน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance : One Between Subjects Variable and One Within Subjects Variable) โดยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยไว้ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยแบบวัดชุดความคิดของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะหลังการ

ทดลอง และระยะติดตามผลมีค่าเป็น 31.70 และ 32.10 ตามลำดับ สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการ
 ปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่มีคะแนนแบบวัดชุดความคิดในการดำเนิน
 ชีวิตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีค่าเป็น 21.30 และ 21.50 ตามลำดับ

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทย
 ที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในกลุ่มทดลองระหว่าง
 ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษา
 ออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะหลังการ
 ทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลได้ว่า การนำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามาใช้
 ร่วมกันกับการเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตนั้นได้ผลดี ซึ่งทำให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลอง
 ที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีการเสริมสร้างชุดความคิดใน
 การดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่เหมาะสม โดยผู้วิจัยจะช่วยให้เห็นนักเรียนกลุ่มทดลองได้ค้นหาชุดความคิด
 ในการดำเนินชีวิต ผ่านทางกิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรมการให้การปรึกษาครั้งที่ 3 กิจกรรมค้นหาตัว
 ฉัน (Finding me) ให้ผู้วิจัยบอกว่าคุณมีความคิดอย่างไรบ้างเกี่ยวกับตัวเอง ทั้งในด้าน Fixed
 mindset และ Growth mindset ด้วยเทคนิคสำรวจตัวเอง (Self-observation) ผู้วิจัยถามนักเรียน
 ถึงเหตุผลที่บอกชุดความคิดของตนเองในใบงานที่ 1 Finding me ว่าทำไมจึงคิดแบบนั้น ด้วยเทคนิค
 การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying moods) ผู้วิจัยชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่นักเรียนบอกเกี่ยวกับตนเองนั้น
 เป็นชุดความคิดประเภทใด และจะส่งผลอย่างไรต่อพฤติกรรมของตนเอง พร้อมทั้งยกตัวอย่างให้
 นักเรียนได้เห็นชัดเจนมากขึ้น เพื่อทำให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงความสำคัญและรับรู้ผลที่เกิดจากชุด
 ความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเองทำให้เกิดการยอมรับทำความเข้าใจดังเช่นในการให้การปรึกษา
 ครั้งที่ 4 ที่ผู้วิจัยทำการอ่านเรื่องราวจากเอกสารประกอบ 1 ให้กับนักเรียนฟัง โดยมีภาพประกอบเป็น
 นิทานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยโปรแกรม ผ่านสื่อ Power point ใช้เนื้อเรื่องจากนิทานที่มีการแสดงให้เห็น
 ถึงชุดความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างไร ในด้านดีละไม่ดีเป็นการสร้างมุมมองให้นักเรียนสำรวจ

ตัวเองโดยใช้เทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) เรื่องราวจะเป็นสถานการณ์เกี่ยวกับบุคคลที่มีชุดความคิดแบบยึดติดกับชุดความคิดเดิมโต สะท้อนให้เห็นถึงมุมมอง ความคิด พฤติกรรมของตัวละครในนิทานที่สามารถมีชุดความคิดได้ทั้งแบบยึดติดและเติบโต อีกทั้งยังบอกถึงพฤติกรรม ผลที่ได้จากการมีชุดความคิดในแต่ละประเภทอย่างชัดเจน เมื่อเล่าจบผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์การกระทำของตัวเองในเรื่องตามความคิด ความเชื่อของนักเรียนเอง และให้บอกเล่ามุมมองของตนเองถ้าหากเป็นนักเรียนจะคิด หรือกระทำอย่างไรหากมีเหตุการณ์อย่างในนิทานเกิดขึ้นกับตนเอง โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ทักษะการตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ ด้วยท่าที่ที่อบอุ่น น้ำเสียงเป็นมิตร เพื่อให้ให้นักเรียนได้แสดงมุมมองของตนเองอย่างอิสระผู้วิจัยชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้นจากชุดความคิดและพฤติกรรมเหล่านั้นว่าเชื่อมโยงกันอย่างไร จากนั้นในการปรึกษาครั้งที่ 5 ผู้วิจัยชี้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองเห็นถึงชุดความคิดแบบยึดติดที่ตนเองมีตามความเป็นจริง คือให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่นักเรียนทำไม่ได้ หรือสิ่งที่คิดว่าทำไม่ได้ไม่ตีมาในการดำเนินชีวิตที่ต่างประเทศ 3 อย่าง เพื่อให้นักเรียนได้ประเมินตนเอง ด้วยเทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) หลังจากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถามถึงเหตุผลที่นักเรียนมีความคิดว่าตนเองทำสิ่งนั้นไม่ได้เพราะอะไร เหตุใดถึงคิดเช่นนั้น ผู้วิจัยชี้ให้เห็นถึงชุดความคิดแบบยึดติดของนักเรียนจากใบงานที่ 2 I can't do it และใช้เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive adaptation) แนะนำให้นักเรียนรู้จักประเมินความคิดอัตโนมัติของตนเอง แนะนำแนวทางจะฝึกเปลี่ยนความคิดของตนเอง รวมไปถึงเทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) ให้นักเรียนนำคำแนะนำกลับไปฝึกเปลี่ยนความคิดของตนเอง โดยนักเรียนเลือกชุดความคิดในเรื่องที่ตนเองอยากจัดการมากที่สุดมาฝึกเปลี่ยนความคิดและผู้วิจัยชี้แนะแนวทางการเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง ในกรณีของนักเรียนกลุ่มทดลองคนหนึ่งได้เข้ารับการปรึกษาในครั้งที่ 7 ในการค้นหาความคิด ความเชื่อและพฤติกรรมของตนเอง โดยเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบคำถามจากเหตุการณ์ที่มีให้ว่า ถ้าเป็นนักเรียนคิดและทำอะไรกับสถานการณ์ที่ได้รับ เพื่อให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง และตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ที่มีให้ นักเรียนได้บอกเล่าถึงความคิดและพฤติกรรมของตนเองที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่มีให้กับผู้วิจัยฟังว่า ถ้าเป็นก่อนหน้านั้นนักเรียนจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมาคงจะโกรธและเข้าไปใช้กำลังเมื่อเจอสถานการณ์นี้ เพราะตนเองเคยเจอสถานการณ์ที่คล้ายกับสถานการณ์สมมตินี้มาก่อน แต่ในตอนนี้เมื่อได้มาเข้าร่วมวิจัยทำให้ตนเองรู้สึกว่าการแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นไม่เหมาะสมอย่างมาก และตระหนักถึงผลเสียที่ตามมาของพฤติกรรมของตนเอง ในการปรึกษาครั้งที่ 8 การปรับพฤติกรรม

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการเรียนรู้สิ่งใหม่ (Learning new skills) เพื่อให้นักเรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เมื่อเจอสถานการณ์จริงมีการแสดงออกที่แตกต่างจากเดิมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น และใช้เทคนิคการพูดบอกกับตัวเอง (Self-statement) ให้นักเรียนใช้คำพูดบอกตัวเองในด้านบวก เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่น ตอกย้ำให้เชื่อมั่นคงไว้ซึ่งมุมมอง ความเชื่อ พฤติกรรมที่เหมาะสมของตนเอง ซึ่งจากการที่นักเรียนได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในครั้งนี้ทำให้นักเรียนได้ทราบถึงความคิด และพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น ได้สำรวจตนเอง เมื่อตระหนักรู้ในความคิดและพฤติกรรมของตนเองแล้ว นักเรียนต้องการที่จะเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้นนักเรียนจึงตอบว่าถ้าหากตนเองได้พบเจอสถานการณ์แบบที่ยกตัวอย่างมาจะพยายามปรับความคิด และพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วัลลภา กิตติมาสกุล (2563) กล่าวว่าทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญานั้นก็คือ การใช้กระบวนการและเทคนิคการเรียนรู้มาใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิดและความเชื่อของบุคคลที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดปัญหาให้เป็นความคิดความเชื่อที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และสอดคล้องกับแนวคิดของ อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย (2553) กล่าวว่าทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนทางความคิดและพฤติกรรมในระยะสั้นรูปแบบหนึ่ง ซึ่งมีโครงสร้างและมีกระบวนการที่ชัดเจน มีเป้าหมายของการรักษาเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นปัญหา โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมมาทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และเรียนรู้ที่จะจัดการกับปัญหาและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม

ดังนั้น จึงทำให้สรุปได้ว่าโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในต่างประเทศของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้เห็นถึงชุดความคิดในการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น สามารถปรับความคิดและพฤติกรรมได้จริง สามารถเสริมสร้างชุดความคิดให้เติบโตมากขึ้นได้จริง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งทำให้คะแนนชุดความคิดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง จึงสนับสนุนวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

วัตถุประสงค์ ข้อที่ 2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลได้ว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาหลังได้รับโปรแกรมนอกจากจะมีคะแนนชุดความคิดที่สูงขึ้นกว่าในระยะก่อนทดลองแล้ว ยังมีความมั่นใจและกำลังใจเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย เห็นได้จากนักเรียนทุกคนบอกความรู้สึกหลังการให้การปรึกษาว่า ตนเองได้รู้จักตนเองผ่านการทำกิจกรรมใจครั้งต่าง ๆ มากขึ้นรู้ถึงชุดความคิดของตนเองที่ทำให้ตนเองเกิดความไม่มั่นใจ ไม่กล้า กลัวที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เมื่อได้รู้แล้ว นักเรียนกลุ่มทดลองพร้อมที่จะปรับความคิดและพฤติกรรมให้เหมาะสม สอดคล้องกับเป้าหมายที่ได้ตั้งใจไว้ของแต่ละคน การปรับความคิดและพฤติกรรมจะช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถแก้ไขและเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองได้ดีและตรงประเด็นที่สุด จะเห็นได้จากการที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำกิจกรรมการปรึกษาในแต่ละครั้ง เช่น หากนักเรียนต้องเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ที่ไม่เป็นที่พอใจ หรือไม่ชอบใจ นักเรียนกลุ่มทดลองจะมีชุดความคิดที่แสดงออกต่อสถานการณ์นั้นอย่างไร ซึ่งผลของการแสดงความคิดหรือพฤติกรรมเหล่านั้น อาจส่งผลในด้านดีและด้านไม่ดี ผู้วิจัยได้ชี้ให้เห็นถึงชุดความคิดของนักเรียนกลุ่มทดลองว่าเป็นชุดความคิดแบบใด และพฤติกรรมที่แสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อสถานการณ์เหล่านั้นเป็นอย่างไร เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองตระหนักรู้ถึงชุดความคิด และพฤติกรรมของตนเอง จากนั้นผู้วิจัยชี้แนะแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง ปรับเปลี่ยนความคิดหรือพฤติกรรมใดที่ไม่เหมาะสมให้เหมาะสมตามที่นักเรียนกลุ่มทดลองเห็นสมควร ส่วนความคิดหรือพฤติกรรมใดที่เหมาะสมผู้วิจัยก็จะชี้แนะแนวทางเสริมสร้างให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาของ Beck JS. and Beck AT (2011) ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงระหว่างความคิด พฤติกรรม และร่างกายว่าสัมพันธ์กันหมด ถ้าคิดแบบนี้ จะรู้สึกแบบนี้ ก็จะทำแบบนี้ ดังนั้นถ้าเราปรับความคิดที่ไม่พึงประสงค์ได้ ความคิดเราก็จะเปลี่ยนไปพฤติกรรมก็เปลี่ยนตาม โดยโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาจะมุ่งเน้นการแก้ไขปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมควบคู่ไปกับการเสริมสร้างชุดความคิด

ตัวอย่างของนักเรียนกลุ่มทดลองคนหนึ่งที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิต ได้ทำกิจกรรมที่ 5 ใบงาน I can't

do it โดยผู้วิจัยให้สำรวจตนเองและบอกเกี่ยวกับสิ่งที่คิดว่าตนเองทำไม่ได้ หรือทำได้ไม่ดีตามความคิดเห็นของตนเองในด้านต่าง ๆ ตามที่ได้ระบุไว้ในใบงาน ในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสำรวจตนเอง จากการทำกิจกรรมพบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยได้บอกถึงสิ่งที่ตนเองทำไม่ได้ และพฤติกรรมที่แสดงออกว่าผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นคนที่ไม่นับใจในตนเองในเรื่องการเรียน การนำเสนองานหน้าชั้นเรียน คิดและเชื่อว่าตนเองไม่เก่ง ไม่ฉลาด พฤติกรรมที่มีคือการหลบหนีการพูดคุยกับคุณครูของตนเอง เมื่อทำงานไม่ได้หรือไม่เข้าใจก็จะไม่กล้าสอบถาม เมื่อไม่เข้าใจในการเรียนก็ไม่สามารถทำงานส่งได้ทันตามกำหนด ไม่กล้าถามเพื่อน ถามคุณครู เพราะกลัวว่าเพื่อนและคุณครูจะมองว่าตนเองไม่ฉลาด ไม่มีความสามารถ จึงหลีกเลี่ยงการส่งงานกับคุณครูของตนเอง ผลที่ตามมาทำให้คุณครูติดต่อไปทางผู้ปกครอง ทางผู้ปกครองก็เกิดความไม่เข้าใจกันภายในครอบครัวตามมา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Carol Dweck (2018) ที่กล่าวว่าเด็กที่มีชุดความคิดที่ยังไม่พัฒนาจะรู้สึกแตกตื่นและหาที่พึ่งพิง ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ ปิดกั้นความสามารถของตนเอง เพราะเชื่อว่าตัวเองทำไม่ได้กลัวที่จะดูแย่หรือโง่ในสายตาของคนอื่น ขณะที่เด็กที่มีชุดความคิดเติบโตจะมองความเปลี่ยนแปลงเป็นการท้าทาย และพร้อมจะหาทางที่จะเรียนรู้ การดำเนินชีวิตในสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างจากที่เคยเรียนรู้ เมื่อผู้วิจัยได้เห็นถึงชุดความคิดและพฤติกรรมนี้ของผู้เข้าร่วมวิจัย ทำให้ผู้วิจัยสามารถวางแผนชี้แนะแนวทางการเสริมสร้างชุดความคิด และวางแผนปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับนักเรียน ในการปรึกษาครั้ง 9 ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกำหนดเป้าหมาย โดยให้นักเรียนคิดถึงเป้าหมายในอนาคตที่อยากทำแต่ยังไม่ได้เริ่มทำบ้างหรือไม่ ถ้ามีเรื่องอะไรบ้าง เพราะอะไร นักเรียนมีวิธีที่จะทำเป้าหมายนั้นให้สำเร็จได้อย่างไร จะสามารถทำตามแผนการได้เมื่อไหร่ จะทำที่ไหน และทำอย่างไร ถ้าหากทำสำเร็จจะเกิดอะไรเปลี่ยนแปลงในชีวิต ในการกำหนดเป้าหมายนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเรียนรู้สิ่งใหม่ (Learning new skills) และเทคนิคการพูดในใจ (Internal dialogue) เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางวางแผนเป้าหมายของตนเองที่เหมาะสมที่เสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิต และปรับความคิดและพฤติกรรมให้เหมาะสมกับเป้าหมายที่ได้วางเอาไว้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Carol Dweck (2018) ที่ได้กล่าวถึงแนวทางการเสริมสร้างชุดความคิดไว้ว่า แม้บุคคลจะมีชุดความคิดแบบยึดติด แต่พวกเขาไม่ได้ยึดติดแบบนั้นตลอดเวลา ในการเสริมสร้างชุดความคิดสามารถทำได้โดยชี้ให้เห็นว่าทักษะเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ และเปิดโอกาสให้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้เสมอ

ดังนั้นนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีค่าเฉลี่ยชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูง

กว่าระยะก่อนทดลอง แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์ ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาทำให้มีชุดความคิดเติบโตระดับปานกลางจนถึงสูงและมีชุดความคิดแบบยึดติดอยู่ในระดับเล็กน้อย เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลองที่นักเรียนกลุ่มทดลองมีชุดความคิดแบบยึดติดอยู่ในระดับสูงจนถึงปานกลางและมีชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับเล็กน้อย ในขณะที่นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ได้ดำเนินชีวิตตามปกติ ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเหมือนกลุ่มทดลอง จะพบว่าค่าเฉลี่ยชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่ได้แตกต่างกัน แสดงว่านักเรียนกลุ่มควบคุมยังมีชุดความคิดแบบยึดติดอยู่ในระดับสูงจนถึงปานกลางและมีชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับเล็กน้อยเช่นเดิม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มุทิตา อุดทน (2561) ที่ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาชุดความคิดเติบโต ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าโปรแกรมการพัฒนาชุดความคิดเติบโตสามารถพัฒนาให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีชุดความคิดเติบโตดีขึ้นและดีขึ้น กว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดเข้ม (2562) ได้ศึกษาชุดความคิดเติบโต แนวทางใหม่แห่งการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ พบว่าการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานของสมอง และการพัฒนาได้ของสมอง การเปลี่ยนแปลงชุดความคิดยึดติดให้เป็นชุดความคิดเติบโตเป็นแนวทางที่สามารถพัฒนาความสามารถของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ได้ จากงานวิจัยที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการเสริมสร้างชุดความคิดนั้นสามารถทำให้ชุดความคิดที่นักเรียนกลุ่มทดลองมีไม่ว่าจะเป็นชุดความคิดแบบยึดติด หรือชุดความคิดแบบเติบโตเล็กน้อยสามารถเปลี่ยนไปเป็นชุดความคิดเติบโตได้ การนำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามาใช้ร่วมกับการเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในครั้งนี้ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเอง มีแบบแผนความคิดและพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีชุดความคิดเติบโตสามารถปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองให้เหมาะสมตามสถานการณ์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยุพาพัทธ์ รักษณวิงศ์ (2557) ที่ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลในนิสิตพยาบาล ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมมีคะแนนความวิตกกังวลลักษณะประจำตัว และขณะปัจจุบัน ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง และพบว่านิสิตพยาบาลมีการตระหนักรู้ในตนเอง และมีแบบแผนความคิดยืดหยุ่นขึ้น ทำให้นิสิตสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปผลได้ว่า โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในต่างประเทศของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศสามารถเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตได้ ซึ่งโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญานี้จะเน้นการปรับความคิดและพฤติกรรมควบคู่ไปกับการเสริมสร้างชุดความคิด ทำให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงชุดความคิดของตนเองได้อย่างชัดเจนมากขึ้น ยอมรับและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม มีความมั่นใจ กล้าเผชิญสิ่งที่ท้าทายมากขึ้นหลังจากได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ส่งผลให้คะแนนของแบบวัดชุดความคิดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา จึงสนับสนุนวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำวิจัยไปใช้

1. แบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต จะต้องปรับบริบทให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างที่จะนำไปใช้ ตลอดจนเรียนรู้วิธีการแปลผลที่ถูกต้อง
2. โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และสามารถใช้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน ดังนั้นผู้ที่นำไปใช้ควรจะฝึกฝนการให้การปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อออนไลน์จนมีความชำนาญ สามารถเข้าใจทักษะ เทคนิคในการดำเนินการในโปรแกรมได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับบริการ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยพบว่า การให้การปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา สามารถพัฒนาชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนได้เป็นอย่างดี แต่เพื่อให้เกิดความยั่งยืนและมีความเป็นรูปธรรมในการดำเนินการช่วยเหลือนักเรียน ผู้วิจัยจึงสนใจการพัฒนาการปรึกษาออนไลน์ในลักษณะการปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดการช่วยเหลือนักเรียนที่ศึกษาในต่างประเทศ ที่

ประสบปัญหาเดียวกันจะได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และปรับเปลี่ยนชุดความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. จากการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยพบว่า ในวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่ประสบปัญหาในการดำเนินชีวิตค่อนข้างมากกว่าในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นตอนปลาย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่การพัฒนาใช้โปรแกรมปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาให้เหมาะสมกับวัยรุ่นตอนต้นโดยเฉพาะ เพื่อให้เกิดการพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับช่วงวัย

3. ในการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองมีบทบาทที่สำคัญเป็นอย่างมากกับนักเรียน เนื่องจากกระบวนการคิดและการตัดสินใจส่วนใหญ่ผู้ปกครองจะมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเป็นอย่างมาก ดังนั้นผู้ปกครองอาจจะต้องให้ความช่วยเหลือสนับสนุนในกระบวนการให้การปรึกษาด้วย

4. จากการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ควรจัดทำสื่อให้ความรู้ในรูปแบบออนไลน์เกี่ยวกับการเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิต เพื่อให้นักเรียนที่ประสบปัญหาแบบเดียวกันนี้ได้เข้าถึงการปรับเปลี่ยนชุดความคิดได้มากขึ้น

บรรณานุกรม

- กรรณก คำโกน. (2554). ผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ที่มีต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (ครุศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย,
- กรรณิการ์ ชาวเงิน. (2561). การพัฒนาชุดความคิดเชิงพุทธบูรณาการ: กรณีศึกษาผู้ประสบความสำเร็จในขอบข่ายการเลี้ยงชีพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง The Buddhist-Integrated Practice for Mindset Development: A Case Study of Successful People in the Domain of Living According to Sufficiency Economy. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, 14(2), 103-116.
- กันตถน มนัสพล. (2559). ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา,
- ขวัญธิดา พิมพการ. (2560). การให้คำปรึกษาทางสุขภาพรายบุคคลแบบบูรณาการ. *Journal of Health Education*, 40(2), 1-9.
- ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดเข้ม. (2562). กรอบความคิดเติบโต : แนวทางใหม่แห่งการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. *Research Methodology and Cognitive Science*, 14(1), 1-13.
- ชัชวาล ศิลปกิจ. (2558). ความตรงของแบบวัดชุดความคิด. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 23(3), 166-174.
- ชุติกายุจน์ อินทร์ทิม. (2564). ผลการบูรณาการการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้ต้องขังหญิง. วารสารการวัดผลการศึกษา, 38(104), 185-196.
- ฐิชาธิ์ศม์ พยอมยงค์. (2554). ผลของการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์สที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กด้อยโอกาส (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,
- ณัฐวุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ. (2558). การปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออก. *Research Methodology and Cognitive Science*, 13(1), 79-93.
- ณัทร พิทยรัญ์เสถียร. (2562). การบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ดรรารวรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2558). การให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม Cognitive Behavior Counseling. วารสารพยาบาล *Nursing Journal*, 42, 205-213.
- ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม. (2547). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา,
- ทิพย์สุดา ทวีสิทธิ์. (2560). การพัฒนาชุดความคิด *Mindset*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นครินทร์ สุวรรณแสง. (2562). การประยุกต์กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อการพัฒนาพยาบาลวิชาชีพในยุคระเทศไทย 4.0. *Thai Journal of Nursing Council*, 34(3), 5-14.
- นันทกา พุสีกุล. (2555). การวิจัยเชิงปฏิบัติการในการให้คำปรึกษาออนไลน์. (ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,
- นිරนาท จุลเนียม. (2563). การพัฒนารูปแบบการนิเทศการสอนตามแนวทางกรอบความคิดเติบโตสำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางเรียนของนักเรียน (Development of a Model for Teaching Supervision Based on the Conceptual Framework of Growth Mindset for Teacher Professional Experience Interns to Develop Students' Learning Achievement). *Sripatum Review of Humanities and Social Sciences*, 20(2), 187-202.
- พิมพ์ ม่วงศิริธรรม. (2544). ผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักศึกษา. (ดุขนิพนธ์ครุศาสตรดุขนิพนธ์บัณฑิต). จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย,
- ภาสกร คุ่มศิริ. (2563). แนวทางการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านเทคโนโลยี. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ *Journal of Humanities and Social Sciences Valaya Alongkorn*, 15(1), 31-43.
- มกราพันธ์ จุฑารส. (2562). การพัฒนากระบวนการคิดอย่างเป็นระบบเชิงสร้างสรรค์: การสะท้อนคิดด้วยเทคนิคตะกร้า 3 ใบ. วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร, 9(2), 203-221.
- มัชชรี ไชติรสฐิติ. (2556). การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในต่างประเทศ. (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์,
- มุทิตา อุดทน. (2561). ผลของโปรแกรมการพัฒนารอบความคิดเติบโตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *Journal of Educational Measurement Mahasarakham University*, 24(2), 182-194.
- ยุพาพัทธ์ รักมณีวงศ์. (2557). ผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลในนิสิตพยาบาล. *Naresuan University Journal: Science and Technology (NUJST)*, 21(1), 41-54.
- วัลลภา กิตติมาสกุล. (2563). ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่ออาการซึมเศร้าของ

- วัยรุ่นที่ถูกทารุณกรรม. วารสารพยาบาลทหารบก *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 21(1), 329-337.
- วิสารินทร์ ชามพูนท. (2561). กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ *PROCESS OF CHANGING MINDSETS BASED ON BUDDHIST PRINCIPLES*. (พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
- ศรัณยาร พิ้อภาภกุล. (2557). ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อพฤติกรรมการผิดวันประกันพ่วงของนิสิตปริญญาตรี. (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา,
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม *Theories and techniques in behavior modification* (8 ed.). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2560). แนวทางการปฏิบัติการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพ. Retrieved from http://www.sawanghospital.com/sawang/myfile/030118_102413.pdf
- สุภลักษณ์ ดรณัยธร. (2554). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลของมารดาที่มีบุตรเจ็บป่วยในหออภิบาลผู้ป่วยเด็กโรคหัวใจ. (การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
- สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2559). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์แนวอัตถิภาวนิยม-มนุษย์นิยมต่อสุขภาวะของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย,
- อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. (2553). การบำบัดรักษาทางจิตสังคมสำหรับโรคซึมเศร้า. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.
- อุมาภรณ์ สุขารมณ. (2559). การให้การปรึกษาออนไลน์ online Counseling. วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 6, 1-10.
- อุไรวรรณ สะโม่ลี. (2563). คนไทยเรียนต่อ UK เพิ่มสูงสุดในรอบ 10 ปี ขณะที่ “ครูไทย” 75% ยังรู้ภาษาอังกฤษในระดับต่ำ. Retrieved from <https://positioningmag.com/1263197>
- Ahmad et al. (2010). Perceptions towards online counseling among counselors in Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 585-589.
- Beck JS. and Beck AT. (2011). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford.
- Carol Dweck. (2008). *Mindset: The new psychology of success*: Random House Digital, Inc.
- Carol Dweck. (2018). *Mindset Updated Edition: Changing The Way You think To Fulfil Your Potential Paperback*. Bangkok: Welearn.

Emily Diehl. (2008). Motivating Students with Mindset coaching and How Brains Work (Dweck). Retrieved from <https://classroom20.com/forum/topics/motivating-students-with>

Gerald Corey. (2011). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9 ed.).

Goldstein and Brooks. (2007). *Understanding and managing children's classroom behavior: Creating sustainable, resilient classrooms*: John Wiley & Sons, Inc.

Graziella et al. (2020). Psychological intervention measures during the COVID-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 76.

Howell, D. (2007). *Statistical methods for psychology* Thomson Wadsworth. Belmont, CA, 2007, 1-739.

Tanrikulu. (2009). Counselors-in-training students' attitudes towards online counseling. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1(1), 785-788.

Trull, T. J. (2007). *Clinical Psychology* (7 ed.). Belmont: CA: Thomson/Wadsworth.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

แบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต

โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

แบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต

คำชี้แจง

1. แบบวัดนี้ใช้ประเมินความคิด ความรู้สึกและการแสดงออกของท่านที่มีต่อการดำเนินชีวิต ข้อคำถามในแต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกหรือผิด จึงขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของท่านให้ตรงกับความรู้สึก และการแสดงออกของท่านมากที่สุด
2. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย
3. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตนี้จะถือเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานเป็นภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น
4. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ จึงจะเป็นคำตอบที่สมบูรณ์ และนำไปใช้ในการประมวลผลได้ แบบวัดประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่าน

(โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับตนเอง กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)

1. เพศ 1) ชาย 2) หญิง
2. อายุ ปี
3. กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น.....
4. กำลังศึกษาอยู่ในประเทศ.....
5. ระยะเวลาที่ได้ศึกษาต่อที่ต่างประเทศปี.....เดือน
6. ที่อยู่ในประเทศไทย ระบุจังหวัด

ส่วนที่ 2 แบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ความคิด ความรู้สึกและการแสดงออก ที่สอดคล้องกับตัวท่าน
ดังนี้

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยอย่าง มาก	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่าง มาก
1	ฉันเชื่อว่าความฉลาดเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้				
2	ฉันสามารถเพิ่มความสามารถทางสติปัญญาได้อย่างไม่มี ขีดจำกัด				
3	ฉันเป็นคนที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงลักษณะของตัวเองได้				
4	ยิ่งฉันพยายามมากขึ้นเท่าไร ยิ่งทำให้ฉันเก่งมากขึ้นเท่านั้น				
5	ความฉลาดของฉันสามารถเปลี่ยนแปลงได้เสมอ				
6	ฉันเชื่อว่าความสามารถเป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ดังนั้น ความสามารถของฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้				
7	การลองทำสิ่งใหม่ ๆ เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน				
8	ฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ในทุกกรณี				
9	การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในต่างประเทศทำให้ฉันเปลี่ยนแปลงตัวเอง ได้ตลอดเวลา				
10	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถเรียนรู้การดำเนินชีวิตในต่างประเทศได้เป็น อย่างดี				
11	ไม่ว่าฉันเป็นคนแบบไหน ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ เสมอ				
12	ฉันพอใจทุกคนที่เสนอแนะให้ฉันพัฒนาศักยภาพของฉัน				
13	ฉันมีความเชื่อว่าทุกสิ่งไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสติปัญญาของ ฉันได้				
14	ฉันเชื่อว่าคนฉลาดไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายาม				
15	บุคคลทุกคนเป็นคนดี แต่ในบางครั้งก็อาจทำผิดพลาดได้				
16	หากฉันจะต้องพบเจอกับสถานการณ์ที่ฉันไม่เคยเจอมาก่อน ฉัน มักจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้น ๆ				
17	การดำเนินชีวิตในต่างประเทศเป็นเรื่องที่กดดันสำหรับฉัน				
18	ฉันชอบความท้าทายในชีวิต นั่นเป็นเหตุผลที่ทำให้ฉันเลือกไป ศึกษาต่อต่างประเทศ				

การคำนวณและการแปลผลข้อมูล

ข้อ 1 3 6 7 8 13 14 16 และ 17 จะคิดคำนวณคะแนนจาก เห็นด้วยอย่างมาก	= 0 คะแนน
เห็นด้วย	= 1 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	= 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	= 3 คะแนน
ข้อ 2 4 5 9 10 11 12 15 และ 18 จะคิดคำนวณคะแนนจาก เห็นด้วยอย่างมาก	= 3 คะแนน
เห็นด้วย	= 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	= 1 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	= 0 คะแนน

คะแนนชุดความคิด 39-54 คะแนน

ชุดความคิดเติบโต

คะแนนชุดความคิด 28-38 คะแนน

ชุดความคิดเติบโตและชุดความคิดแบบยึดติดเล็กน้อย

คะแนนชุดความคิด 15-27 คะแนน

ชุดความคิดแบบยึดติดและชุดความคิดเติบโตเล็กน้อย

คะแนนชุดความคิด 0-14 คะแนน

ชุดความคิดแบบยึดติด

BURAPHA UNIVERSITY

โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิต

หลักการและแนวคิดของโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิต

ผู้ให้การปรึกษาได้พัฒนาโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Theory : CBT) เพื่อให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาด้วยสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (Google meet) ในการเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศแบบรายบุคคล

โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิต ผู้ให้การปรึกษาได้ใช้เทคนิคจากทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ดังนี้ เทคนิคสำรวจตัวเอง (Self-observation) เทคนิคการจินตนาการ (Imagery) เทคนิคการบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying moods) เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive adaptation) เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) เทคนิคการตรวจสอบกิจวัตรประจำวัน (Activities monitoring and scheduling) เทคนิคการเรียนรู้สิ่งใหม่ (Learning new skills) เทคนิคการใช้คำพูดบอกกับตัวเอง (Self - statement) เทคนิคการพูดในใจ (Internal dialogue) และเทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency contracting) โดยผู้ให้การปรึกษาดำเนินการให้การปรึกษาแบบออนไลน์แบบรายบุคคลด้วยตนเอง กับนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศอายุตั้งแต่ 15 -20 ปี จำนวน 10 คน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที จำนวน 10 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ มีขั้นตอนการปรึกษา 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการปรึกษา ซึ่งสถานที่ให้การปรึกษาออนไลน์จะเป็นภายในห้องที่เป็นส่วนตัว ไม่มีผู้อื่นอยู่ด้วยภายในห้องขณะเข้ารับการให้การปรึกษาออนไลน์

ตารางที่ 12 สรุปรายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้าง
ชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศและ สร้างสัมพันธภาพ (60 นาที)	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้ การปรึกษากับนักเรียนที่เป็นกลุ่ม ตัวอย่าง 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทราบถึง ข้อตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับการ ปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา	- เทคนิคการสร้าง สัมพันธภาพ <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	1. ใบยินยอมเข้า ร่วมการให้การ ปรึกษาส่งให้ทาง จดหมาย อิเล็กทรอนิกส์ 2. วีดีโอเรื่องชุด ความคิด
2	บอกเล่าเก้าสิบ (60 นาที)	1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้ การปรึกษากับนักเรียนผู้รับการปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจชุด ความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง	- เทคนิคสำรวจตัวเอง - เทคนิคการจินตนาการ <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	แบบบันทึก ประสบการณ์การ ให้การปรึกษาครั้ง ที่ 1
3	ค้นหาตัวฉัน (Finding me) (60 นาที)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึง ความสำคัญของชุดความคิดในการ ดำเนินชีวิต 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ผลที่จะ เกิดจากชุดความคิดในการดำเนินชีวิต	- เทคนิคการสำรวจตัวเอง - เทคนิคการบอกอารมณ์ ตนเอง <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	ใบงานที่ 1 Finding me
4	ยอมรับทำความเข้าใจ (60 นาที)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจใน ชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของ ตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับผลที่ เกิดขึ้นของชุดความคิดในการดำเนิน ชีวิตของผู้รับการปรึกษา	- เทคนิคการสำรวจตัวเอง - เทคนิคการบอกอารมณ์ ตนเอง <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	เอกสารประกอบที่ 1 ใครเอาเนยแข็ง ของฉันไป
5	ฉันทำไม่ได้ (I can't do it) (60 นาที)	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับ ความคิดเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดใน การดำเนินชีวิตของตนเองประเภท Fixed mindset	- เทคนิคการสำรวจตัวเอง - เทคนิคการปรับความคิด - เทคนิคการมอบหมาย การบ้าน <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	ใบงานที่ 2 I can't do it

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
6	ฉันทำได้ (I can do it) (60 นาที)	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับความคิดเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเองประเภท Growth mindset	- เทคนิคการสำรวจตัวเอง - เทคนิคการปรับความคิด - เทคนิคการมอบหมาย การบ้าน <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	ใบงานที่ 3 I can do it
7	เหตุการณ์สมมุติ (Pick a card) (60 นาที)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของตนเอง	- เทคนิคการสำรวจตัวเอง <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	ใบงานที่ 4 Pick a card
8	ปรับพฤติกรรม (60 นาที)	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับพฤติกรรมของตนเองที่เป็นผลมาจากชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง	- เทคนิคการใช้คำพูดบอกกับตัวเอง - เทคนิคการตรวจสอบ กิจวัตรประจำวัน - เทคนิคการเรียนรู้สิ่งใหม่ <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	-
9	เป้าหมายของฉัน (My goal) (60 นาที)	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างเหมาะสม	- เทคนิคการเรียนรู้สิ่งใหม่ - เทคนิคการพูดในใจ <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	ใบงานที่ 5 เป้าหมายของฉัน
10	สัญญาได้ไหม (60 นาที)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำสัญญาเพื่อดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ตนเองวางแผนไว้ได้ 2. เพื่อสรุปการให้การปรึกษาออนไลน์ ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ	- เทคนิคการใช้คำพูดบอกกับตัวเอง - เทคนิคการทำสัญญา เงื่อนไข <u>ทักษะ</u> ทักษะเบื้องต้น	1. ใบงานที่ 6 หนังสือสัญญา 2. แบบวัดชุด ความคิด

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทราบถึงข้อตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การปฐมนิเทศเป็นขั้นตอนการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ในการให้การปรึกษาออนไลน์ครั้งแรกมีความสำคัญในการเปิดใจ ทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยต่อกัน สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี เป็นกันเองกับผู้เข้ารับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ตลอดจนชี้แจงให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึง วัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน กติกาของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา รวมถึงให้ความสำคัญกับการรักษาความลับของผู้รับการปรึกษา

ชุดความคิด (Mindset) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการไตร่ตรองสถานการณ์ ความเชื่อที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจ ความคิด การพูด การแสดงกริยาท่าทาง อารมณ์ หรือแม้กระทั่งการกำหนดเป้าหมายในอนาคต สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นกระบวนการที่เกิดจากชุดความคิด กล่าวได้ว่าชุดความคิดสามารถกำหนดพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของบุคคลได้ ชุดความคิดมีอยู่ด้วยกัน 2 แบบ คือ ชุดความคิดแบบยึดติด (Fixed mindset) และชุดความคิดเติบโต (Growth mindset)

ในการปฐมนิเทศ และการอธิบายความหมายความสำคัญของชุดความคิด ผู้ให้การปรึกษาเลือกใช้ทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา เช่น การฟัง การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ การรักษาความลับ การอธิบายโดยตรง เป็นต้น

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

1. ใบยินยอมเข้าร่วมการให้การปรึกษาส่งให้ทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (E-mail)
2. วีดิโอเรื่องชุดความคิด (Mindset)

วิธีดำเนินการ

ในการเริ่มต้นการปรึกษาผู้ให้การปรึกษาแบ่งขั้นตอนออกเป็นดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษาสำรวจความเรียบร้อยของการเข้าร่วมการปรึกษาออนไลน์ โดยสำรวจสัญญาณภาพ เสียงว่าชัดเจนหรือไม่ สร้างความมั่นใจและความไว้วางใจให้ผู้รับการปรึกษา โดยหันกล้องไปรอบ ๆ บริเวณห้องที่ให้การปรึกษาออนไลน์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่ามีแค่ผู้ให้การปรึกษาอยู่ในห้องคนเดียวเท่านั้น
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย แนะนำตนเอง และผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาแนะนำตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้การปรึกษารายบุคคลชี้แจงวัตถุประสงค์รายละเอียดในการเข้ารับการศึกษา ได้แก่ จำนวนครั้ง วัน เวลา และสถานที่ และสร้างข้อตกลงร่วมกัน เพื่อให้การกระบวนการปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ชี้แจงเน้นย้ำในเรื่องการรักษาความลับ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ และผู้ให้การปรึกษาขออนุญาตผู้รับการปรึกษาในการเก็บภาพและบันทึกเสียง ตลอดระยะเวลาที่มาพบกันตั้งแต่ครั้งที่ 1 ถึง ครั้งที่ 10 การยุติการให้การปรึกษา
3. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาซักถามข้อสงสัย และผู้ให้การปรึกษาได้ตอบคำถามที่ผู้รับการปรึกษากลามทุกคำถาม

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผู้เข้าร่วมให้การปรึกษา ถึงความรู้สึก แบ่งปันความรู้สึกในการเข้าร่วมการให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวที่อยู่ในต่างประเทศว่าเป็นอย่างไรบ้าง พูดคุยเรื่องทั่วไปเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในต่างประเทศของผู้รับการปรึกษา แบ่งปันรูปภาพของผู้รับการปรึกษา ให้เกิดความคุ้นเคยสนิทสนมกันมากขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้รับการเปิดใจในเรื่องส่วนตัวกับผู้ให้การปรึกษามากขึ้น ในขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ดังนี้ การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และ การใช้คำถามปลายเปิด เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษา เล่าเรื่องราวได้อย่างต่อเนื่อง

2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตว่าผู้เข้ารับการปรึกษามีความผ่อนคลายพอสมควรแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจึงเปิดวิดีโอเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของชุดความคิดที่ผู้ให้การปรึกษาจัดทำขึ้นให้ผู้รับการปรึกษาดู

3. หลังจากดูวิดีโอชุดความคิดแล้วผู้ให้การปรึกษาสอบถามถึงความเข้าใจเกี่ยวกับชุดความคิดกับผู้รับการปรึกษาว่าผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าชุดความคิดคืออะไร มีกี่ประเภทอะไรบ้าง

ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นดังนี้ วัตถุประสงค์ บทบาท ข้อตกลงเบื้องต้น ระยะเวลา ความรู้สึกในการเข้ารับการปรึกษา

2. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

3. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายวัน เวลา ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้การปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรัษาสังเกตพฤติกรรม สีหน้า ท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรัษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ
2. ผู้ให้การปรัษาสังเกตจากการที่ผู้รับการปรัษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรัษา





เอกสารแสดงความยินยอมเข้ารับการปรึกษา (Consent Form)

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้ให้การปรึกษาถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษา วิธีการ ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการปรึกษาอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้ารับการปรึกษาด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการปรึกษานี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้ารับการปรึกษารั้งนี้ จะไม่ส่งผลกระทบต่อตัวข้าพเจ้า

ผู้ให้การปรึกษารับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลของข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับ นอกจากกรณีเหล่านี้

1. ผู้รับการปรึกษามีการเปิดเผยข้อมูล หรือแสดงเจตจำนงเกี่ยวกับการทำร้ายตนเอง หรือผู้อื่น ผู้ให้การปรึกษาจะรายงานข้อมูลดังกล่าวไปยังบุคคลที่เกี่ยวข้อง ในการตัดสินใจดำเนินการช่วยเหลือเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้
2. ในการส่งต่อผู้เชี่ยวชาญทางวิชาชีพ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับการดูแลอย่างถูกต้องและเหมาะสมตามมาตรฐานวิชาชีพ

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้รับการ

ปรึกษา

(.....)

วันที่ให้คำยินยอม.....

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

ครั้งที่ 2

เรื่อง บอกล่าเก้าสิบ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับนักเรียนผู้รับการศึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษาได้สำรวจชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

Carol Dweck (2018) กล่าวว่า เมื่อบุคคลเริ่มที่จะประเมินตนเอง บุคคลที่มีชุดความคิดแบบยึดติดจะเริ่มกลัวความท้าทายหรือกลัวว่าจะไม่ฉลาด บุคคลที่มีชุดความคิดแบบยึดติดจะเลือกทำในสิ่งที่มั่นใจว่าตนเองสามารถทำสำเร็จ เพราะเชื่อว่าคนฉลาดย่อมประสบความสำเร็จ ความสำเร็จไม่ต้องพยายามมาก ความเก่งติดตัวมาตั้งแต่เกิด สิ่งเหล่านี้ทำให้ความกระตือรือร้นที่จะพยายามพัฒนาศักยภาพของตนเองลดลง ต่างจากบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโตที่คิดว่า การได้เกรดไม่ดี แพ้การแข่งขัน ถูกไล่ออก หรือถูกปฏิเสธ ไม่ได้หมายความว่าคนไม่ฉลาดหรือไม่เก่ง มองความล้มเหลวเป็นการท้าทาย เพราะนั่นหมายถึงยังไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่

ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา เช่น การฟัง การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ การรักษาความลับ การอธิบายโดยตรง เป็นต้น โดยใช้เทคนิคสำรวจตัวเอง (Self-observation) และเทคนิคการจินตนาการ (Imagery) เพื่อสำรวจชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษาครั้งที่ 1

วิธีดำเนินการ

ในการเริ่มต้นการปรึกษาผู้ให้การปรึกษาแบ่งขั้นตอนออกเป็นดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษาสำรวจความเรียบร้อยของการเข้าร่วมการปรึกษาออนไลน์ โดยสำรวจสัญญาณภาพ เสียงว่าชัดเจนหรือไม่ สร้างความมั่นใจและความไว้วางใจให้ผู้รับการปรึกษา โดยหันกล้องไปรอบ ๆ บริเวณห้องที่ให้การปรึกษาออนไลน์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่ามิแค่ผู้ให้การปรึกษายู่ในห้องคนเดียวเท่านั้น

2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย พูดคุยถึงการให้การปรึกษาในครั้งที่แล้ว และสอบถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้รับการปรึกษา เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง เป็นการรักษาสัมพันธภาพที่มีกับผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้การปรึกษารายบุคคล เช่น การตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ การสรุปความเป็นต้น เมื่อสังเกตว่าผู้รับการปรึกษาผ่อนคลายมากขึ้น จึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษากล่าวเรื่องราวของตนเองในการดำเนินชีวิตที่ต่างประเทศ ทั้งเรื่องดีและเรื่องไม่ดีของตนเอง ปัญหาที่ประสบพบเจอ ประสบการณ์ที่ดี โดยผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Open Question) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง และใช้เทคนิคสำรวจตัวเอง (Self-observation) และเทคนิคการจินตนาการ (Imagery) เพื่อสำรวจชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง

2. ผู้ให้การปรึกษาชี้ให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเองในเรื่องต่าง ๆ ว่าเป็นชุดความคิดประเภทใด โดยบ่งชี้ถึงความสำคัญและพฤติกรรมที่เกิดจากชุดความคิดของผู้ให้การปรึกษา

3. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคมอบหมายการบ้าน โดยแนะนำให้ผู้รับการปรึกษาลองสำรวจชุดความคิดของตนเองในแต่ละวัน และฝึกแยกประเภทของชุดความคิดของตนเอง

ขั้นยุดิ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นชุดความคิดและประเด็นอื่น ๆ ของการปรึกษาในครั้งนี้ และสอบถามถึงความรู้สึกในการเข้ารับการปรึกษาครั้งนี้
2. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม และตอบข้อซักถามของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
3. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษابันทึกประสบการณ์ในการปรึกษาครั้งที่ 1 ในเว็บไซต์ Google form ที่ผู้ให้การปรึกษาส่งลิงก์ให้แก่ผู้รับการปรึกษาผ่านโปรแกรม Google meet
4. นัดหมายวัน เวลา ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้การปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรม สีหน้า ท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา และแบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษาครั้งที่ 1

แบบบันทึกประสบการณ์การปฐกษาครั้งที่ 1

บันทึกประสบการณ์ที่คุณได้รับจากการให้การศึกษาในครั้งนี้



A large, faint watermark of the Butapha University logo is centered on the page. The logo is circular and contains the university's name in Thai and English, along with a central emblem. Below the text prompt, there are 18 horizontal dotted lines for writing.

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

ครั้งที่ 3

เรื่อง ค้นหาตัวตน (Finding me)

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความสำคัญของชุดความคิดในการดำเนินชีวิต
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ผลที่จะเกิดจากชุดความคิดในการดำเนินชีวิต

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

Carol Dweck (2018) กล่าวว่า การค้นหาประเภทของชุดความคิดทำได้โดยสำรวจวิธีการประเมินตนเองหรือประเมินความสามารถของบุคคล เช่น บุคคลที่มีชุดความคิดแบบยึดติดจะประเมินตนเองอย่างระมัดระวัง บุคคลที่มีชุดความคิดเติบโตจะประเมินตนเองอย่างกระตือรือร้น กล่าวคือ บุคคลที่มีความคิดเติบโตจะพยายามมองหาทางเรียนรู้และพยายามมองหาความสามารถของตนเองในด้านต่าง ๆ ที่ตนเองไม่มีจำเป็นต้องดีที่สุดหรือแย่ที่สุดเสมอไป แตกต่างกับบุคคลที่มีชุดความคิดแบบยึดติดที่จะพยายามมองหาความสามารถของตนเองที่มีในมุมที่ดีที่สุดและแย่ที่สุดออกมามากกว่าจะประเมินตนเองในระดับทั่วไป

ผู้ให้การปรึกษาเลือกใช้ทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา เช่น การฟัง การใช้คำถาม ปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ เป็นต้น โดยใช้น้ำเสียงที่อ่อนโยน ท่าทางที่สุภาพ เป็นกันเองในการรักษาสัมพันธภาพ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกไว้วางใจ และผ่อนคลาย พร้อมทั้งจะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง รวมถึงใช้เทคนิคสำรวจตัวเอง (Self-observation) และเทคนิคการบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying moods) เพื่อสร้างความตระหนักรู้ต่อตนเองในการสำรวจชุดความคิด พฤติกรรม หรือความเชื่อที่ตนเองมีในขณะนี้

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

ใบงานที่ 1 Finding me

วิธีดำเนินการ

ในการเริ่มต้นการปรึกษาผู้ให้การศึกษาแบ่งขั้นตอนออกเป็นดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การศึกษาสำรวจความเรียบร้อยของการเข้าร่วมการปรึกษาออนไลน์ โดยสำรวจสัญญาณภาพ เสียงว่าชัดเจนหรือไม่ สร้างความมั่นใจและความไว้วางใจให้ผู้รับการปรึกษา โดยหันกล้องไปรอบ ๆ บริเวณห้องที่ให้การปรึกษาออนไลน์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่ามิแค่ผู้ให้การศึกษาอยู่ในห้องคนเดียวเท่านั้น

2. ผู้ให้การศึกษากล่าวทักทาย พูดคุยถึงการให้การศึกษาในครั้งที่แล้ว และสอบถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้รับการปรึกษา เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง เป็นการรักษาสัมพันธภาพที่มีกับผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การศึกษาใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้การศึกษา รายบุคคล เช่น การตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ การสรุปความเป็นต้น เมื่อสังเกตว่าผู้รับการปรึกษาผ่อนคลายมากขึ้น จึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การศึกษาพูดถึงประเภทของชุดความคิด Fixed mindset และ Growth mindset ว่าเป็นอย่างไร จากนั้นผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทำใบงานที่ 1 Finding me ผ่านทางลิงก์ที่ส่งให้ทางข้อความในโปรแกรมของ Google meet โดยให้ผู้รับการปรึกษากล่าวว่าคุณมีความคิดอย่างไรบ้างเกี่ยวกับตัวเอง ทั้งในด้าน Fixed mindset และ Growth mindset ด้วยเทคนิคสำรวจตัวเอง (Self-observation)

2. หลังจากผู้เข้ารับการปรึกษาทำใบงานและส่งคำตอบแล้ว ผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับการปรึกษาบอกถึงคำตอบของตนเองในใบงานที่ 1 Finding me

3. ผู้ให้การศึกษาถามผู้รับการปรึกษาถึงเหตุผลที่บอกชุดความคิดของตนเองในใบงานที่ 1 Finding me ว่าทำไมจึงคิดแบบนั้น ด้วยเทคนิคการบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying moods)

4. ผู้ให้การปรึกษาชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาบอกเกี่ยวกับตนเองนั้น เป็นชุดความคิดประเภทใด และจะส่งผลอย่างไรต่อพฤติกรรมของตนเอง พร้อมทั้งยกตัวอย่างให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นชัดเจนมากขึ้น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ถึงความสำคัญและรับรู้ผลที่เกิดจากชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง

ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นการปรึกษาในครั้งนี้อย่างชัดเจน และสอบถามถึงความรู้สึกในการเข้ารับการปรึกษาครั้งนี้
2. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม และตอบข้อซักถามของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
3. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายวัน เวลา ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้การปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรม สีหน้า ท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

ใบงานที่ 1

Finding me

กรณารระบุชื่อของคุณ

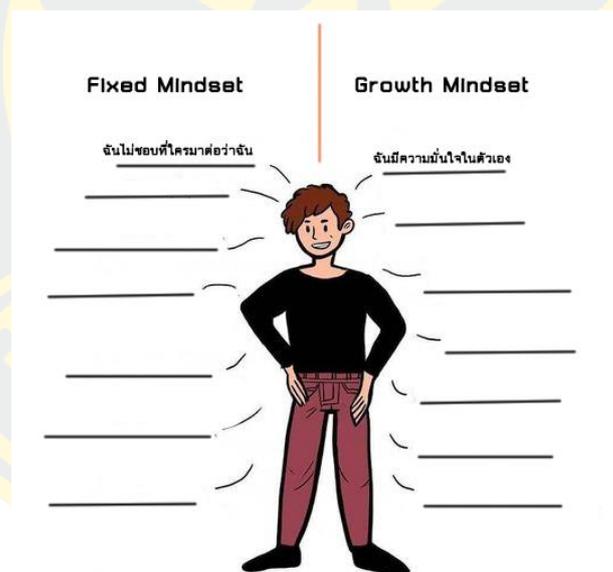
.....

กรณารระบุเพศของคุณ

ชาย

หญิง

คุณมีความคิดอย่างไรบ้างเกี่ยวกับตัวเอง ทั้งในด้านชุดความคิดแบบยึดติด (Fixed mindset) และชุดความคิดเติบโต (Growth mindset)



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

ครั้งที่ 4

เรื่อง ยอมรับทำความเข้าใจ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจในชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับผลที่เกิดขึ้นของชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

Carol Dweck (2018) กล่าวว่าบุคคลคิดแตกต่างกัน แสดงออกต่างกัน และมีวิธีทำสิ่งต่างๆ แตกต่างกัน การทำความเข้าใจจะนำความแตกต่างเหล่านี้มาปรับใช้กับตนเองได้อย่างไร จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร จะสามารถกระทำแบบที่ตั้งใจไว้หรือไม่ ผลที่เกิดขึ้นเกิดขึ้นได้อย่างไร ทำไมชุดความคิดถึงส่งผลให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปได้ สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องสำคัญที่บุคคลต้องตระหนักถึง เพื่อที่จะเสริมสร้างชุดความคิดของตนเองต่อไป

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

เอกสารประกอบที่ 1 ใครเอาเนยแข็งของฉันไป

วิธีดำเนินการ

ในการเริ่มต้นการปรึกษาผู้ให้การปรึกษาแบ่งขั้นตอนออกเป็นดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษาสำรวจความเรียบร้อยของการเข้าร่วมการปรึกษาออนไลน์ โดยสำรวจสัญญาณภาพ เสียงว่าชัดเจนหรือไม่ สร้างความมั่นใจและความไว้วางใจให้ผู้รับการปรึกษา โดยหันกล้องไปรอบ ๆ บริเวณห้องที่ให้การปรึกษาออนไลน์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่ามิแค่ผู้ให้การปรึกษายู่ในห้องคนเดียวเท่านั้น
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย สอบถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้รับการปรึกษา และพูดคุยถึงสอบถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้รับการปรึกษา เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง เป็นการรักษาสัมพันธภาพที่มีกับผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้การปรึกษารายบุคคล เช่น การตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ การสรุปความเป็นต้น เมื่อสังเกตว่าผู้รับการปรึกษาผ่อนคลายมากขึ้น จึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาพูดคุยถึงการปรึกษาในครั้งที่ 3 เกี่ยวกับใบงานที่ 1 Finding me ของผู้รับการปรึกษามาพูดคุย อธิบายให้เห็นถึงผลที่เกิดขึ้น และแนะนำให้ปรับมุมมองในอีกแง่มุมหนึ่ง เช่น ถ้าผู้รับการปรึกษาบอกว่าตนเองไม่มีความมั่นใจ ผลคือผู้รับการปรึกษาจะไม่กล้าแสดงออก ขี้อาย ประหม่า ซึ่งเป็นชุดความคิดแบบยึดติด อาจจะทำให้ไม่สามารถแสดงศักยภาพที่ตนเองมีออกมาได้ดีเท่าที่ควร จากนั้นแนะนำให้คิดในมุมมองใหม่ชี้ให้เห็นว่าหากผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจมากขึ้นผลจะเป็นอย่างไร
2. หลังจากนั้นผู้ให้การปรึกษาทำการอ่านเรื่องราวจากเอกสารประกอบ 1 ให้กับผู้รับการปรึกษาฟัง โดยมีภาพประกอบเป็นนิทานที่ผู้ให้การปรึกษาสร้างขึ้นด้วยโปรแกรม Power point เพื่อความสวยงามและน่าสนใจมากขึ้น เรื่องราวจะเป็นสถานการณ์เกี่ยวกับบุคคลที่มีชุดความคิดแบบยึดติดกับชุดความคิดเดิบท สละท่อนให้เห็นถึงมุมมอง ความคิด พฤติกรรมของตัวละครในนิทานที่สามารถมีชุดความคิดได้ทั้งแบบยึดติดและเดิบท อีกทั้งยังบอกถึงพฤติกรรม ผลที่ได้จากการมีชุดความคิดในแต่ละประเภทอย่างชัดเจน

3. เมื่อเล่าจบผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับการศึกษาวិเคราะห์การกระทำของตัวเองในเรื่องตามความคิด ความเชื่อของผู้รับการปรึกษาเอง และให้ผู้รับการปรึกษาบอกเล่ามุมมองของตนเองถ้าหากเป็นผู้รับการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาจะคิด หรือกระทำอย่างไรหากมีเหตุการณ์อย่างในนิทานเกิดขึ้นกับตนเอง โดยผู้ให้การศึกษาใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ทักษะการตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ ด้วยท่าทีที่อบอุ่น น้ำเสียงเป็นมิตร เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงมุมมองของตนเองอย่างอิสระ

4. ผู้ให้การศึกษาสรุปข้อคิดที่ได้เกี่ยวกับชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนิทานเรื่องนี้ให้ผู้รับการปรึกษาได้รับทราบ ชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้นจากชุดความคิดและพฤติกรรมเหล่านั้นว่าเชื่อมโยงกันอย่างไร

ชั้นยุติ

1. ผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นการศึกษาในครั้งนี้ว่าชุดความคิดของตัวละครใดในนิทานที่คล้ายกับของตนเอง หรือแตกต่างกันอย่างไร ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายถึงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับชุดความคิดของตนเอง และสอบถามถึงความรู้สึกในการเข้ารับการปรึกษาคั้งนี้

2. ผู้ให้การศึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

3. ผู้ให้ศึกษานัดหมายวัน เวลา ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้การศึกษา

การประเมินผล

1. ผู้ให้การศึกษาสังเกตพฤติกรรม สีหน้า ท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ

2. ผู้ให้การศึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การศึกษา

เอกสารประกอบที่ 1

นิทานเรื่อง ใครเอาเนยแข็งของฉันไป



นิทานเรื่องนี้ มีตัวละครอยู่ 4 ตัว คือ หนู 2 ตัว ชื่อ สนิฟฟ์ กับ สเคอร์รี่ และมนุษย์แคระอีก 2 คน ชื่อ เอ็ม กับ ฮอว์ ทั้งสี่ต้องเข้าไปค้นหาเนยแข็งในเขาวงกตเพื่อกินเป็นอาหาร โดยที่หนูสนิฟฟ์และสเคอร์รี่ จะพากันออกวิ่งหาเนยแข็ง ด้วยสัญชาตญาณของความเป็นหนูเท่านั้น ใช้จมูกดมกลิ่นเนย สำรวจเส้นทางไปเรื่อย ๆ เจอทางตันก็ลองไปเส้นทางใหม่ ไม่คิดเยอะ ไม่กลัว ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ส่วนมนุษย์แคระเอ็ม กับ ฮอว์นั้น จะคิดกลยุทธ์ และใช้ความรู้ ออกค้นหาเนยแข็งด้วยวิธีที่สลับซับซ้อนยิ่งกว่า เพราะสำหรับพวกเขาแล้ว เนยแข็งเปรียบเสมือนทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต และในที่สุดทั้งสี่ก็ได้พบกับแหล่งเนยแข็งก้อนโต ที่ดูเหมือนว่าจะสามารถกินอยู่ได้อย่างสะดวกสบาย โดยไม่ต้องออกตระเวนค้นหาอีก จนอยู่มาวันหนึ่งที่อยู่ ๆ เนยแข็งก็หายไป หหมดไม่เหลือให้เห็นอีก สำหรับหนูสนิฟฟ์และสเคอร์รี่ ก็ไม่ได้ตกใจอะไรมาก พวกเขาไม่รีรอ รีบออกค้นหาเนยแข็งก้อนใหม่ทันที อย่างไม่ย่อท้อ จนได้พบกับเนยแข็งก้อนใหม่ที่ดีและใหญ่กว่าเดิม แต่มนุษย์แคระเอ็ม กับ ฮอว์เอาแต่บ่นยอมรับความจริงไม่ได้ ไม่อยากออกค้นหาเนยแข็งก้อนใหม่เพราะกลัวที่จะต้องฝ่าฟันอุปสรรคอีก เอาแต่เรียกร้องหาความเป็นธรรม และได้ตะโกนออกมาว่า "ใครเอาเนยแข็งของฉันไป" และในทุก ๆ วัน พวกเขายังคงกลับไปที่นี่เดิมเพราะคาดหวังว่าเนยแข็งจะกลับมาหาพวกเขาอีก หลังจากที่ต้องเผชิญอยู่กับสถานการณ์เดิมทุก ๆ วัน และเนยแข็งก็ไม่กลับมา จนร่างกายอ่อนเพลียลง ฮอว์เริ่มคิดว่าถ้าเราไม่ลงมือทำอะไรเลย ต้องอดตายแน่ ๆ จึงได้ตัดสินใจออกเดินทางตามหาเนยแข็งก้อนใหม่เพียงลำพัง ทั้ง ๆ ที่ยังมีความกลัวอยู่เหมือนเดิม และไม่รู้ว่าการผจญภัยครั้งนี้ต้องไปเผชิญกับอะไรบ้าง ฮอว์ได้สร้างกำลังใจให้ตัวเองด้วยการจินตนาการว่า ตัวเองนั่งอยู่บนกองเนยแข็งรูปสามเหลี่ยมที่เขาโปรดปราน ยิ่งจินตนาการก็ยิ่งเพิ่มพลังให้เขามีแรงออกตามหาเนยแข็งมากขึ้นเท่านั้น ส่วนเอ็มยังคงยึดติดอยู่กับเนยแข็งก้อนเก่า ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง จนในที่สุดฮอว์ก็ได้พบกับเนยแข็งก้อนใหม่ และก็เริ่มภูมิใจในตัวเองมากขึ้น ในขณะที่ความกลัวก็ลดน้อยลงด้วยเช่นกัน พร้อมกับสัมผัสธรรมชาติที่เขาค้นพบด้วยตัวเองหลาย ๆ อย่าง และได้เขียนติดกำแพงเป็นระยะ ๆ ไว้ว่า "ถ้าคุณไม่เปลี่ยนแปลง คุณอาจจะสูญพันธุ์" ฮอว์กินอยู่อย่างสุขสบายกับเนยแข็งก้อนใหม่ และยังคงคาดหวังว่าเพื่อนรักเอ็มจะคิดได้แล้วตามมา ตามรอยทางที่เขาได้บอกทางไว้ให้คิด

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ
ครั้งที่ 5

เรื่อง ฉันทำไม่ได้ (I can't do it)

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับความคิดเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเองประเภทชุดความคิดแบบยึดติด (Fixed mindset)

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

Carol Dweck (2018) กล่าวว่า เมื่อบุคคลเริ่มที่จะประเมินตนเอง บุคคลที่มีชุดความคิดแบบยึดติดจะเริ่มกลัวความท้าทายหรือกลัวว่าจะไม่ฉลาด บุคคลที่มีชุดความคิดแบบยึดติดจะเลือกทำในสิ่งที่มั่นใจว่าตนเองสามารถทำสำเร็จ เพราะเชื่อว่าคนฉลาดย่อมประสบความสำเร็จ ความสำเร็จไม่ต้องพยายามมาก ความเก่งติดตัวมาตั้งแต่เกิด สิ่งเหล่านี้ทำให้ความกระตือรือร้นที่จะพยายามพัฒนาศักยภาพของตนเองลดลง บุคคลที่มีชุดความคิดแบบยึดติดเห็นด้วยกับประโยคที่ว่า “คุณมีสติปัญญาในระดับหนึ่ง และไม่สามารถทำอะไรได้มากนักเพื่อเปลี่ยนแปลงระดับสติปัญญาของคุณ”

Beck JS. and Beck AT (2011) กล่าวว่า สถานการณ์ Event (A) มีความเชื่อมโยงกับความคิด Cognition (B) มีผลต่ออารมณ์ Emotion และการแสดงออกพฤติกรรม Behavior (C) แต่การอธิบายเช่นนี้พบว่า ในสถานการณ์เดียวกันที่เกิดขึ้นมีผลต่ออารมณ์ของบุคคลแตกต่างกัน หรือแม้แต่ในบุคคลที่มีอารมณ์เดียวกันจากสถานการณ์เดียวกันก็ยังคงมีความแตกต่างกัน

ผู้ให้การศึกษาใช้เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive adaptation) และเทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) แนะนำให้ผู้รับการปรึกษารู้จักประเมินความคิดอัตโนมัติของตนเอง แนะนำแนวทางจะฝึกเปลี่ยนความคิดของตนเอง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนความคิดและมุมมองของตนเอง

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 2 I can't do it

วิธีดำเนินการ

ในการเริ่มต้นการปรึกษาผู้ให้การศึกษาแบ่งขั้นตอนออกเป็นดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การศึกษาสำรวจความเรียบร้อยของการเข้าร่วมการปรึกษาออนไลน์ โดยสำรวจสัญญาณภาพ เสียงว่าชัดเจนหรือไม่ สร้างความมั่นใจและความไว้วางใจให้ผู้รับการปรึกษา โดยหันกล้องไปรอบ ๆ บริเวณห้องที่ให้การปรึกษาออนไลน์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่ามิแค่ผู้ให้การศึกษาอยู่ในห้องคนเดียวเท่านั้น
2. ผู้ให้การศึกษากล่าวทักทาย สอบถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้รับการปรึกษา และพูดคุยถึงการให้การศึกษาในครั้งที่แล้ว สอบถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้รับการปรึกษา เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง เป็นการรักษาสัมพันธภาพที่มีกับผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การศึกษาใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้ศึกษารายบุคคล เช่น การตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ การสรุปความเป็นต้น เมื่อสังเกตว่าผู้รับการปรึกษาผ่อนคลายมากขึ้น จึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับการปรึกษาดูภาพคำถามของใบงานที่ 2 I can't do it ที่ผู้ให้การศึกษาแชร์หน้าจอให้ในโปรแกรม Google meet จากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาตอบคำถามดังนี้ จงบอกสิ่งที่คุณทำไม่ได้ หรือสิ่งที่คุณคิดว่าทำไม่ได้มาในการดำเนินชีวิตที่ต่างประเทศ 3 อย่าง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินตนเอง ด้วยเทคนิคสำรวจตัวเอง (Self-observation)
2. หลังจากผู้รับการปรึกษาทำใบงานที่ 2 I can't do it เสร็จแล้ว ผู้ให้การศึกษาตั้งคำถามด้วยทักษะการตั้งคำถาม ถึงเหตุผลที่ผู้รับการปรึกษามีความคิดว่าตนเองทำสิ่งนั้นไม่ได้ เพราะอะไร เหตุใดถึงคิดเช่นนั้น ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวความคิดความเชื่อของตน ผู้ให้การศึกษาใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ สะท้อนความ และสรุปความ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าได้รับความสนใจและ อยากที่จะเล่าเรื่องราวของตนเอง

3. ผู้ให้การปรึกษาชี้ให้เห็นถึงชุดความคิดแบบยึดติดของผู้รับการปรึกษาจากใบงานที่ 2 I can't do it และใช้เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive adaptation) แนะนำให้ผู้รับการปรึกษารู้จักประเมินความคิดอัตโนมัติของตนเอง แนะนำแนวทางจะฝึกเปลี่ยนความคิดของตนเอง รวมไปถึงเทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) ให้ผู้ให้การปรึกษานำคำแนะนำกลับไปฝึกเปลี่ยนความคิดของตนเอง โดยให้ผู้รับการปรึกษาเลือกชุดความคิดในเรื่องที่ตนเองอยากจะจัดการมากที่สุดมาฝึกเปลี่ยนความคิด

ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นการปรึกษาในครั้งนี้ และสอบถามถึงความรู้สึกในการเข้ารับการปรึกษาครั้งนี้
2. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
3. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายวัน เวลา ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้การปรึกษา

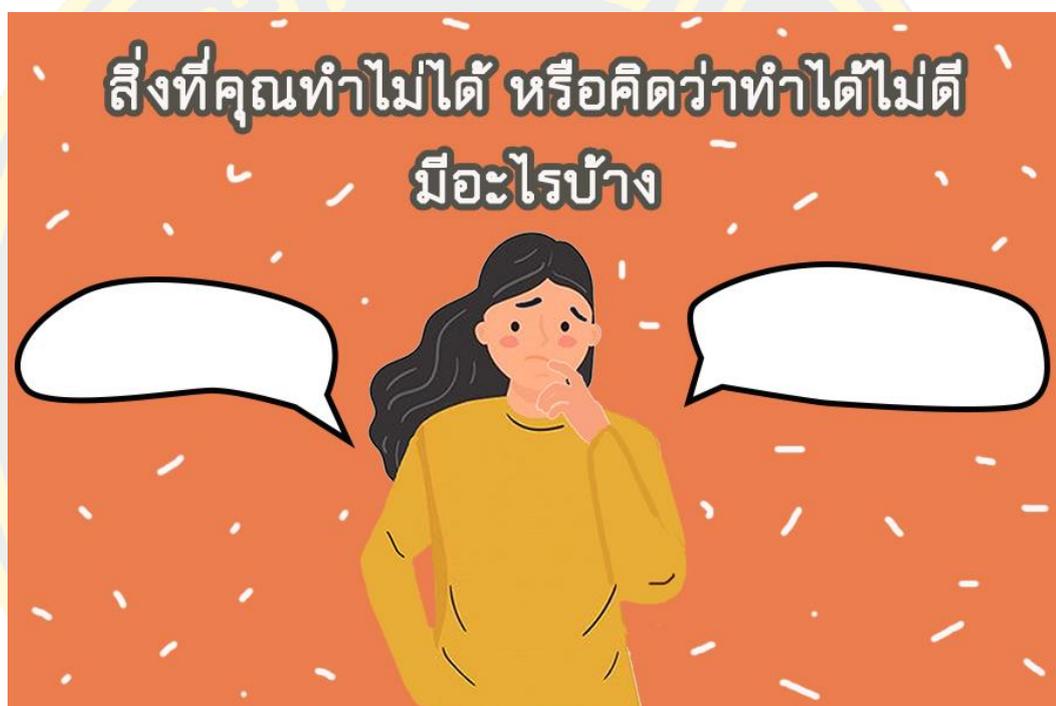
การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรม สีหน้า ท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

ใบงานที่ 2

I can't do it

ให้คุณบอกสิ่งที่คุณทำไม่ได้ หรือสิ่งที่คุณคิดว่าทำได้ไม่ดีในการดำเนินชีวิตที่ต่างประเทศ มา 3 อย่าง



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ

ครั้งที่ 6

เรื่อง ฉันทำได้ (I can do it)

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับความคิดเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเองประเภทชุดความคิดเติบโต (Growth mindset)

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

Carol Dweck (2018) กล่าวว่า เมื่อบุคคลเริ่มที่จะประเมินตนเอง บุคคลที่มีชุดความคิดเติบโตจะกระตือรือร้นที่จะค้นหาความสามารถของตนเองว่าอยู่ในระดับใด ในด้านอะไรที่ทำได้ และในด้านอะไรที่ยังทำไม่ได้ บุคคลที่มีชุดความคิดเติบโตคิดว่าการได้เกรดไม่ดี แพ้การแข่งขัน ถูกไล่ออก หรือถูกปฏิเสธ ไม่ได้หมายความว่าคุณไม่ฉลาดหรือไม่เก่ง มองความล้มเหลวเป็นการท้าทาย เพราะนั่นหมายถึงยังไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ บุคคลที่มีชุดความคิดเติบโตจะเห็นด้วยกับประโยคที่ว่า “คุณสามารถเปลี่ยนแปลงระดับสติปัญญาของตนเองได้อย่างมหัศจรรย์” ทำให้เห็นว่าชุดความคิดเติบโตทำให้บุคคลมีความกระตือรือร้น ชัยชนะ พยายามที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองอยู่ตลอดเวลา

Beck JS. and Beck AT (2011) กล่าวว่า สถานการณ์ Event (A) มีความเชื่อมโยงกับความคิด Cognition (B) มีผลต่ออารมณ์ Emotion และการแสดงออกพฤติกรรม Behavior (C) แต่การอธิบายเช่นนี้พบว่า ในสถานการณ์เดียวกันที่เกิดขึ้นมีผลต่ออารมณ์ของบุคคลแตกต่างกัน หรือแม้แต่ในบุคคลที่มีอารมณ์เดียวกันจากสถานการณ์เดียวกันก็ยังคงมีความแตกต่างกัน

ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการเรียนรู้สิ่งใหม่ (learning new skills) แนะนำแนวทางให้ผู้รับการปรึกษาเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของตนเองให้ดียิ่งขึ้น โดยการเรียนรู้สิ่งใหม่ ประสบการณ์ใหม่ เพื่อสร้างความมั่นใจรวมไปถึงเรียนรู้จากการแสดงออกที่แตกต่างกันออกไป และใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

ใบงานที่ 3 I can do it

วิธีดำเนินการ

ในการเริ่มต้นการปรึกษาผู้ให้การปรึกษาแบ่งขั้นตอนออกเป็นดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษาสำรวจความเรียบร้อยของการเข้าร่วมการปรึกษาออนไลน์ โดยสำรวจสัญญาณภาพ เสียงว่าชัดเจนหรือไม่ สร้างความมั่นใจและความไว้วางใจให้ผู้รับการปรึกษา โดยหันกล้องไปรอบ ๆ บริเวณห้องที่ให้การปรึกษาออนไลน์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่ามีแค่ผู้ให้การปรึกษายู่ในห้องคนเดียวเท่านั้น
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย สอบถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้รับการปรึกษา และพูดคุยถึงการให้การศึกษาในครั้งที่แล้ว ประเมินสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปจากการปรึกษาครั้งที่แล้ว สอบถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้รับการปรึกษา เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง เป็นการรักษาสัมพันธภาพที่มีกับผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้การศึกษา รายบุคคล เช่น การตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ การสรุปความเป็นต้น เมื่อสังเกตว่าผู้รับการปรึกษาผ่อนคลายมากขึ้น จึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาดูภาพคำถามของใบงานที่ 3 I can do it ที่ผู้ให้การปรึกษาแชร์หน้าจอไว้ในโปรแกรม Google meet จากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาตอบคำถามดังนี้ จง

บอกสิ่งที่คุณทำได้ หรือสิ่งที่คุณคิดว่าทำได้ดีในการดำเนินชีวิตที่ต่างประเทมา 3 อย่าง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินตนเอง ด้วยเทคนิคสำรวจตัวเอง (Self-observation)

2. หลังจากผู้รับการปรึกษาทำใบงานที่ 3 เสร็จแล้ว ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการตั้งคำถามด้วยทักษะการตั้งคำถาม ถึงเหตุผลที่ผู้รับการปรึกษามีความคิดว่าตนเองทำสิ่งนั้นได้ดี เพราะอะไร เหตุใดถึงคิดเช่นนั้น ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวความคิดความเชื่อของตน ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ สะท้อนความ และสรุปความ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าได้รับความสนใจและ อยากที่จะเล่าเรื่องราวของตนเอง

3. ผู้ให้การปรึกษาชี้ให้เห็นถึงชุดความคิดเติบโตของผู้รับการปรึกษาจากใบงานที่ 3 I can do it และใช้เทคนิคการเรียนรู้สิ่งใหม่ (learning new skills) แนะนำแนวทางให้ผู้รับการปรึกษาเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของตนเองให้ดียิ่งขึ้น โดยการเรียนรู้สิ่งใหม่ ประสบการณ์ใหม่ เพื่อสร้างความมั่นใจรวมไปถึงเรียนรู้จากการแสดงออกที่แตกต่างกันออกไป

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) ให้ผู้ให้การปรึกษานำคำแนะนำกลับไปฝึกเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงความสามารถทำอะไรที่ใหม่หรือแตกต่างไปจากเดิมได้อีกหรือไม่ แล้ววิเคราะห์ต่อว่า ถ้าไม่ทำจะเกิดความรู้สึกอย่างไร หรือถ้าเกิดความรู้สึกกังวลจะใช้ชุดความคิดเติบโตแทนที่ชุดความคิดแบบยึดติดอย่างไรบ้าง

ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นการปรึกษาในครั้งนี้ และสอบถามถึงความรู้สึกในการเข้ารับการปรึกษาครั้งนี้

2. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

3. ผู้รับการปรึกษานัดหมายวัน เวลา ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้การปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรม สีหน้า ท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษารูปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา



ใบงานที่ 3

I can do it

ให้คุณบอกสิ่งที่คุณทำได้ หรือสิ่งที่คุณคิดว่าทำได้ดีในการดำเนินชีวิตที่ต่างประเทศ มา 3 อย่าง



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ

ครั้งที่ 7

เรื่อง เหตุการณ์สมมุติ (Pick a card)

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของตนเอง

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

Carol Dweck (2018) กล่าวว่าพฤติกรรมที่แสดงออก บุคลิกภาพ สีหน้า ท่าทาง การพูดจา เป็นผลมาจากชุดความคิดทั้งสิ้น บุคคลที่มีชุดความคิดแบบยึดติดมีแนวโน้มจะย้าย ประหม่า รู้สึกกังวล เจ้าคิดเจ้าแค้น ตีโพยตีพาย ขี้หงุดหงิด ขี้โมโห ชอบโทษคนอื่น พฤติกรรมเหล่านี้มักจะเป็นสิ่งที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพของบุคคล ทำให้บุคคลไม่สามารถนำศักยภาพของตนเองมาใช้ได้อย่างเต็มความสามารถ ต่างกับบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโต ซึ่งจะมีความมั่นใจ กระตือรือร้น ให้อภัยคนอื่นได้ มองหาข้อดีในเรื่องเลวร้ายได้เสมอ แม้กระทั่งหากตนเองโดนเอาเปรียบก็ยังสามารถหาเหตุผลดี ๆ จากเรื่องราวนั้นได้

Beck JS. and Beck AT (2011) กล่าวว่าทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางความคิดและพฤติกรรม เพื่อลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระตามความเชื่อที่ว่าสิ่งเร้าภายนอกไม่ได้มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และสรีระโดยตรง แต่ต้องผ่านกระบวนการคิดที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลตามประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของแต่ละบุคคล

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

ใบงานที่ 4 Pick a card

วิธีดำเนินการ

ในการเริ่มต้นการprüfungผู้ให้การprüfungแบ่งชั้นตอนออกเป็นดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การprüfungสำรวจความเรียบร้อยของการเข้าร่วมการprüfungออนไลน์ โดยสำรวจสัญญาณภาพ เสียงว่าชัดเจนหรือไม่ สร้างความมั่นใจและความไว้วางใจให้ผู้รับการprüfung โดยหันกล้องไปรอบ ๆ บริเวณห้องที่ให้การprüfungออนไลน์ เพื่อให้ผู้รับการprüfungเห็นว่ามิได้ผู้ให้การprüfungอยู่ในห้องคนเดียวเท่านั้น

2. ผู้ให้การprüfungกล่าวทักทาย สอบถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้รับการprüfung และพูดคุยถึงการให้การprüfungในครั้งที่แล้ว สอบถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้รับการprüfung เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึก

ผ่อนคลายเป็นกันเอง เป็นการรักษาสัมพันธภาพที่มีกับผู้รับการprüfung โดยผู้ให้การprüfungใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้การprüfungรายบุคคล เช่น การตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ การสรุปความเป็นต้น เมื่อสังเกตว่าผู้รับการprüfungผ่อนคลายมากขึ้น จึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การprüfungให้ผู้รับการprüfungทำใบงานที่ 4 Pick a card โดยที่ผู้ให้การprüfungจะมีการ์ดทั้งหมด 4 ใบ แต่ละใบจะมีคำถามอยู่ดังนี้ 1. หากคุณบังเอิญเดินผ่านไปได้ยินคนกำลังพูดถึงคุณในทางที่ไม่ดี คุณจะทำอย่างไร 2. ถ้าเพื่อนสนิทของคุณกำลังถูกทำร้ายในห้องน้ำของโรงเรียน ซึ่งคุณเดินห้องน้ำนั้นพอดีคุณจะทำอย่างไร 3. ขณะที่คุณกำลังเรียนอยู่เพื่อนร่วมชั้นเรียนของคุณล้อเลียนคุณอย่างรุนแรงในเรื่องเชื้อชาติคุณจะทำอย่างไร 4. คุณเพิ่งย้ายโรงเรียนมาที่ใหม่ คุณยังไม่มีเพื่อน คุณจะทำอย่างไร ระหว่าง อยู่คนเดียว หรือชวนคนอื่นพูดคุย

2. ให้ผู้รับการprüfungเลือกการ์ดในมือของผู้ให้การprüfung เมื่อผู้รับการprüfungเลือกการ์ดใดที่มีคำถามอยู่จะต้องตอบคำถามในการ์ดนั้น ผู้ให้การprüfungจะให้ผู้รับการprüfungเลือกทั้งหมด 2 การ์ด

3. เมื่อผู้รับการปรึกษาใบงานที่ 4 Pick a card ที่ได้รับเสร็จแล้ว ผู้ให้การปรึกษาตั้งคำถาม ด้วยทักษะการตั้งคำถาม ถึงเหตุผลที่ผู้รับการปรึกษาแสดงพฤติกรรมต่อเหตุการณ์เหล่านั้นว่าเพราะอะไร เหตุใดถึงแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวความคิดความเชื่อของตนเอง ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ สะท้อนความ และสรุปความ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าได้รับความสนใจและ อยากที่จะเล่าเรื่องราวของตนเอง หลังจากผู้รับการปรึกษาบอกเล่าถึงชุดความคิดของตัวเองที่มีต่อสถานการณ์ตัวอย่างแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะชี้ให้เห็นถึงวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมที่ผู้รับการปรึกษามี ชี้ให้เห็นแนวทางการเปลี่ยนความคิดให้เป็นชุดความคิดเติบโตแทนที่จะคิดแบบเดิมซึ่งเป็นชุดความคิดแบบยึดติด หรือหากผู้รับการปรึกษามีความคิดต่อสถานการณ์ตัวอย่างเป็นชุดความคิดเติบโตอยู่แล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะชี้ให้เห็นถึงแนวทางวิธีการเสริมสร้างชุดความคิดของตัวเองให้พัฒนามากขึ้น

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะทวนความ สรุปความ เพื่อชี้ให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของตนเอง

ขั้นยุดิ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นการปรึกษาในครั้งนี และสอบถามถึงความรู้สึกในการเข้ารับการปรึกษาครั้งนี้
2. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
3. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายวัน เวลา ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้การปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรม สีหน้า ท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

ใบงานที่ 4

Pick a card

คำอธิบาย : ให้คุณเลือกการ์ดที่มีมา 2 ใบ หลังจากนั้นเปิดการ์ดที่ละใบ การ์ดแต่ละใบจะมีสถานการณ์และคำถามต่าง ๆ ให้คุณตอบคำถามที่ได้

1
Pick me

2
Pick me

3
Pick me

4
Pick me

หากคุณบังเอิญเดินผ่านไปได้ยิน
คนกำลังพูดถึงคุณในทางที่ไม่ดีในด้านต่าง ๆ
คุณจะทำอย่างไร ?

ถ้าเพื่อนสนิทของคุณกำลังถูกทำร้าย
ในห้องน้ำของโรงเรียน
ซึ่งคุณเดินผ่านห้องน้ำนั้นพอดี
คุณจะทำอย่างไร ?

ขณะที่คุณกำลังเรียนอยู่
เพื่อนร่วมชั้นเรียนของคุณล้อเลียนคุณอย่างรุนแรง
ในเรื่องของเชื้อชาติ คุณจะทำอย่างไร ?

คุณเพิ่งย้ายโรงเรียนมาที่ใหม่ คุณยังไม่มีเพื่อน
คุณจะทำอย่างไร ? ระหว่าง
1. อยู่คนเดียว
2. ขวนคนอื่นพูดคุย

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ

ครั้งที่ 8

เรื่อง ปรับพฤติกรรม

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับพฤติกรรมของตนเองที่เป็นผลมาจากชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

Carol Dweck (2018) กล่าวว่าพฤติกรรมการแสดงออก บุคลิกภาพ สีหน้า ท่าทาง การพูดจา เป็นผลมาจากชุดความคิดทั้งสิ้น บุคคลที่มีชุดความคิดแบบยึดติดมีแนวโน้มขี้อาย ประหม่า รู้สึกกังวล เจ้าคิดเจ้าแค้น ตีโพยตีพาย ขี้หงุดหงิด ขี้โมโห ชอบโทษคนอื่น พฤติกรรมเหล่านี้มักจะเป็นสิ่งที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพของบุคคล ทำให้บุคคลไม่สามารถนำศักยภาพของตนเองมาใช้ได้อย่างเต็มความสามารถ ต่างกับบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโต ซึ่งจะมีความมั่นใจ กระตือรือร้น ให้อภัยคนอื่นได้ มองหาข้อดีในเรื่องเลวร้ายได้เสมอ แม้กระทั่งหากตนเองโดนเอาเปรียบก็จะสามารถหาเหตุผลดี ๆ จากเรื่องราวนั้นได้

Beck JS. and Beck AT (2011) กล่าวว่าทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางความคิดและพฤติกรรม เพื่อลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระตามความเชื่อที่ว่าสิ่งเร้าภายนอกไม่ได้มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และสรีระโดยตรง แต่ต้องผ่านกระบวนการคิดที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลตามประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของแต่ละบุคคล

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

-

วิธีดำเนินการ

ในการเริ่มต้นการฝึกปฏิบัติผู้ให้การศึกษาแบ่งชั้นตอนออกเป็นดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การศึกษาสำรวจความเรียบร้อยของการเข้าร่วมการฝึกปฏิบัติออนไลน์ โดยสำรวจสัญญาณภาพ เสียงว่าชัดเจนหรือไม่ สร้างความมั่นใจและความไว้วางใจให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติ โดยหันกลัองไปรอบ ๆ บริเวณห้องที่ให้การฝึกปฏิบัติออนไลน์ เพื่อให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติเห็นว่ามิใช่แค่ผู้ให้การศึกษาอยู่ในห้องคนเดียวเท่านั้น
2. ผู้ให้การศึกษากล่าวทักทาย สอบถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้รับการฝึกปฏิบัติ และพูดคุยถึงการให้การฝึกปฏิบัติในครั้งที่แล้ว สอบถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้รับการฝึกปฏิบัติ เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึก

ผ่อนคลายเป็นกันเอง เป็นการรักษาสัมพันธภาพที่มีกับผู้รับการฝึกปฏิบัติ โดยผู้ให้การศึกษาใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้การฝึกปฏิบัติรายบุคคล เช่น การตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ การสรุปความเป็นต้น เมื่อสังเกตว่าผู้รับการฝึกปฏิบัติผ่อนคลายมากขึ้น จึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติสำรวจพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในต่างประเทศแต่ละวันของตนเอง ว่ามีผู้รับการฝึกปฏิบัติทำกิจกรรมอะไรบ้าง กิจกรรมใดทำให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติมีความสุข และกิจกรรมใดที่ทำให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติรู้สึกเป็นทุกข์ โดยระบุว่ากิจกรรมที่ทำให้มีความสุขนั้น รู้สึกสุขระดับใดถ้าให้คะแนน 0 - 10 และกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกทุกข์นั้น รู้สึกทุกข์ระดับใดถ้าให้คะแนนจาก 0 - 10 ซึ่งเป็นเทคนิคการตรวจสอบกิจวัตรประจำวัน (Activities monitoring and scheduling) แล้วให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติถึงสถานการณ์ที่ต้องเผชิญอยู่หรือมีความกังวลว่าจะรับมือไม่ได้คือเรื่องอะไร วิเคราะห์และสำรวจความคิดเหล่านั้น จากนั้นผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติ

คิดถึงคำพูดหรือประโยคใดที่จะมาแทนที่ความคิดความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่ต้องเผชิญอยู่หรือแทนที่ความรู้สึกกังวลเหล่านั้นด้วยความคิดหรือประโยคใหม่แบบชุดความคิดเติบโต

2. ผู้ให้การปรึกษาชี้แนะให้ผู้รับการปรึกษาใช้คำพูดบอกกับตัวเองในด้านบวก เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่น ตอกย้ำการคงไว้ซึ่งมุมมอง ความเชื่อ พฤติกรรมที่เหมาะสมของตนเอง ซึ่งเป็นเทคนิคการใช้คำพูดบอกกับตัวเอง (Self - statement)

ชั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นการปรึกษาในครั้งนี และสอบถามถึงความรู้สึกในการเข้ารับการปรึกษารั้งนี้
2. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
3. นัดหมายวัน เวลา ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้การปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรม สีหน้า ท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ

ครั้งที่ 9

เรื่อง เป้าหมายของฉัน (My goal)

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างเหมาะสม

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

Carol Dweck (2018) กล่าวว่า การดำเนินชีวิตด้วยชุดความคิดเติบโตต้องอาศัยเป้าหมายของบุคคล บุคคลควรวางแผนเป้าหมายในอนาคตของตนเอง ควรคิดว่าตนเองสามารถจะทำอะไรได้บ้างเพื่อให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ และสามารถทำอะไรเพื่อช่วยให้ตนเองประสบความสำเร็จ การวางแผนที่ดีแผนการที่วางไว้จะต้องสามารถลงมือทำได้จริง ควรวางแผนอย่างเป็นรูปธรรมและชัดเจน ให้คิดถึงสิ่งที่ต้องทำ สิ่งที่ยากรู้ หรือปัญหาที่ต้องเผชิญ แล้วเขียนแผนการออกมา โดยระบุจะทำตามแผนการเมื่อไหร่ จะทำที่ไหน และทำอย่างไร บุคคลจะต้องวางแผนแบบลงรายละเอียดชัดเจน เพื่อให้สามารถมองเห็นภาพ การใส่ข้อมูลลงไปว่าจะทำอะไรบางอย่างเมื่อไหร่ ที่ไหน และอย่างไรทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จมากขึ้น

Beck JS. and Beck AT (2011) กล่าวว่าทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางความคิดและพฤติกรรม เพื่อลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระตามความเชื่อที่ว่าสิ่งเร้าภายนอกไม่ได้มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และสรีระโดยตรง แต่ต้องผ่านกระบวนการคิดที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลตามประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของแต่ละบุคคล

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

ใบงานที่ 5 เป้าหมายของฉัน

วิธีดำเนินการ

ในการเริ่มต้นการฝึกปฏิบัติผู้ให้การศึกษาแบ่งขั้นตอนออกเป็นดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การศึกษาสำรวจความเรียบร้อยของการเข้าร่วมการฝึกปฏิบัติออนไลน์ โดยสำรวจสัญญาณภาพ เสียงว่าชัดเจนหรือไม่ สร้างความมั่นใจและความไว้วางใจให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติ โดยหันกล้องไปรอบ ๆ บริเวณห้องที่ให้การฝึกปฏิบัติออนไลน์ เพื่อให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติเห็นว่ามิใช่แค่ผู้ให้การศึกษาอยู่ในห้องคนเดียวเท่านั้น
2. ผู้ให้การศึกษากล่าวทักทาย สอบถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้รับการฝึกปฏิบัติ และพูดคุยถึงการให้การศึกษาในครั้งที่แล้ว สอบถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้รับการฝึกปฏิบัติ เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง เป็นการรักษาสัมพันธภาพที่มีกับผู้รับการฝึกปฏิบัติ โดยผู้ให้การศึกษาใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้ศึกษารายบุคคล เช่น การตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ การสรุปความเป็นต้น เมื่อสังเกตว่าผู้รับการฝึกปฏิบัติผ่อนคลายมากขึ้น จึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การศึกษาตั้งคำถามให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติตอบ โดยมีคำถามดังนี้ ในฐานะนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศการดำเนินชีวิตในต่างประเทศของผู้รับการฝึกปฏิบัติคิดถึงเป้าหมายในอนาคตที่อยากทำแต่ยังไม่ได้เริ่มทำบ้างหรือไม่ ถ้ามีเรื่องอะไรบ้าง เพราะอะไรและผู้รับการฝึกปฏิบัติมีวิธีที่จะทำเป้าหมายนั้นให้สำเร็จได้อย่างไร
2. เมื่อผู้รับการฝึกปฏิบัติตอบคำถามของผู้ให้การศึกษาแล้ว ผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติทำใบงานที่ 5 เป้าหมายของฉัน เป็นใบงานที่ช่วยให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติได้รู้จักแนวทางการวางเป้าหมายในอนาคตของตนเองอย่างเป็นขั้นตอนและเหมาะสม มีคำถามดังต่อไปนี้ 1. คุณมีเป้าหมายในอนาคตอย่างไร 2. คุณมีแผนการจะทำอย่างไรบ้าง เพื่อให้คุณไปถึงเป้าหมายในอนาคตที่

คุณตั้งใจไว้ และ 3. คุณจะสามารทำตามแผนการได้เมื่อไหร่ จะทำที่ไหน และทำอย่างไร ถ้าหากทำสำเร็จจะเกิดอะไรเปลี่ยนแปลงในชีวิตบ้าง ได้เรียนรู้อะไรใหม่ในด้านไหนบ้าง โดยผู้ให้การปรึกษาให้คำแนะนำในระหว่างผู้รับการปรึกษาทำใบงานที่ 5 เป้าหมายของฉัน (My goal)

3. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการเรียนรู้สิ่งใหม่ (Learning new skills) และเทคนิคการพูดในใจ (Internal dialogue) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางวางแผนเป้าหมายของตนเองที่เหมาะสมที่เสริมสร้างชุดความคิด และปรับความคิดและพฤติกรรมให้เหมาะสมกับเป้าหมายที่ได้วางเอาไว้

ชั้นยุดิ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นการปรึกษาในครั้งนี้ และสอบถามถึงความรู้สึกในการเข้ารับการปรึกษาครั้งนี้
2. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
3. นัดหมายวัน เวลา ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้การปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรม สีหน้า ท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

ใบงานที่ 5

เป้าหมายของฉัน



จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ในการดำเนินชีวิตที่ต่างประเทศคุณมีเป้าหมายในอนาคตอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

2. คุณมีแผนการจะอย่างไรบ้าง เพื่อให้คุณไปถึงเป้าหมายในอนาคตที่คุณตั้งใจไว้

.....

.....

.....

3. คุณจะสามารทำตามแผนการได้เมื่อไหร่ จะทำที่ไหน และทำอย่างไร เพื่อขับเคลื่อนตัวเองให้ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

.....

.....

.....

4. ถ้าหากทำสำเร็จจะเกิดการเปลี่ยนแปลงใดบ้างในชีวิต และได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ ในด้านใดบ้าง

.....

.....

.....

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
เพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ

ครั้งที่ 10

เรื่อง สัญญาได้ไหม

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำสัญญาเพื่อดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ตนเองวางแผนไว้ได้
2. เพื่อสรุปการให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

Carol Dweck (2018) กล่าวว่า การเสริมสร้างชุดความคิดไม่ใช่เพียงแค่การนำคำแนะนำสองสามอย่างมาใช้ แต่เป็นเรื่องของมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีการใหม่ ๆ บุคคลต้องพร้อมทุ่มเท และความตั้งใจ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงต้องอาศัยเวลา ความพยายาม และแรงสนับสนุนอย่างมาก เมื่อบุคคลต้องการความสำเร็จ ต้องการโอกาสสำหรับการเรียนรู้และเติบโต จงวางแผนและบอกกับสัญญากับตัวเองว่า ตนเองจะทำตามแผนที่วางไว้เมื่อไหร่ ที่ไหน และอย่างไร

เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency contracting) เป็นหนึ่งในการปรับพฤติกรรม โดยผู้ที่ทำสัญญาต้องมั่นใจว่าสัญญาตนเองจะสามารถทำได้จริง เทคนิคการใช้คำพูดบอกกับตัวเอง (Self - statement) เป็นหนึ่งในเทคนิคการปรับความคิด เป็นการใช้อำนาจหรือข้อความที่มีความหมายทางบวกกับตนเอง ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความเชื่อมั่น เน้นย้ำมุมมอง ความเชื่อ หรือพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาต่อตนเอง สังคม และอนาคตของตนเอง (Beck JS. and Beck AT, 2011)

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 6 หนังสือสัญญา
2. แบบวัดชุดความคิด

วิธีดำเนินการ

ในการเริ่มต้นการprüfungผู้ให้การprüfungแบ่งชั้นตอนออกเป็นดังนี้

ชั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การprüfungสำรวจความเรียบร้อยของการเข้าร่วมการprüfungออนไลน์ โดยสำรวจสัญญาณภาพ เสียงว่าชัดเจนหรือไม่ สร้างความมั่นใจและความไว้วางใจให้ผู้รับการprüfung โดยหันกล้องไปรอบ ๆ บริเวณห้องที่ให้การprüfungออนไลน์ เพื่อให้ผู้รับการprüfungเห็นว่ามีแค่ผู้ให้การprüfungอยู่ในห้องคนเดียวเท่านั้น
2. ผู้ให้การprüfungกล่าวทักทาย สอบถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้รับการprüfung และพูดคุยถึงการให้การprüfungในครั้งที่แล้ว สอบถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้รับการprüfung เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง เป็นการรักษาสัมพันธภาพที่มีกับผู้รับการprüfung โดยผู้ให้การprüfungใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้การprüfungรายบุคคล เช่น การตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ การสรุปความเป็นต้น เมื่อสังเกตว่าผู้รับการprüfungผ่อนคลายมากขึ้น จึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การprüfungให้ผู้รับการprüfungทำใบงานที่ 6 หนังสือสัญญาของฉัน โดยให้ผู้รับการprüfungทำการเขียนสัญญากับตนเองว่าจะทำอย่างไรกับตนเองเมื่อเกิดอุปสรรค ความไม่พอใจ กัดดัน หรือมีความกังวลเกิดขึ้น จะมีกระบวนการคิดอย่างไรให้แตกต่างออกไปจากเดิม เพื่อให้เกิดการเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตที่ในต่างประเทศให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายและสามารถทำตามสัญญาที่ให้ไว้กับตนเองได้
2. เมื่อผู้รับการprüfungทำใบงานที่ 6 หนังสือสัญญาของฉันเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้การprüfungให้ผู้รับการprüfungอ่านสัญญาที่ตนเองเขียนด้วยเสียงดังฟังชัด

3. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เข้ารับการปรึกษาทั้งหมดตั้งแต่ครั้งที่ 1 ถึง 10 และกล่าวถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการปรึกษา บอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ สามารถนำไปใช้ได้อย่างไร เมื่อนำไปใช้แล้วเกิดผลอย่างไร การเปลี่ยนความคิดมันเป็นอย่างไร แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่น่าประทับใจ ข้อเสนอแนะ และอื่น ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาต้องการจะกล่าวเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และสิ่งที่ได้รับจากการให้การปรึกษารั้งนี้อย่างสมบูรณ์

4. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบวัดชุดความคิดที่ผู้ให้การปรึกษาได้พัฒนาขึ้น

ชั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายวัน เวลา เพื่อติดตามผล ผู้ให้การปรึกษาขอบคุณผู้รับการปรึกษา และยุติการให้การปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรม สีหน้า ท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษา การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ

2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษารูปผลที่ได้จากการให้การปรึกษา

ใบงานที่ 6

หนังสือสัญญาของฉัน



สถานที่

.....

วันที่

.....

ข้าพเจ้าชื่อ - นามสกุล

.....

ขอให้สัญญาว่าข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ข้าพเจ้าได้วางแผนไว้ให้สำเร็จดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต
2. ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต
3. ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต จำนวน 23 ข้อ

ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)

แบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต

ตารางที่ 11 ค่าค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ของแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต

ข้อ ที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					คะแนน รวม	ค่า IOC	สรุปผล	หมายเหตุ
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5				
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้	
2	+1	-1	+1	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้	
3	-1	+1	+1	0	+1	2	0.4	ใช้ไม่ได้	ปรับภาษาข้อคำถาม
4	0	-1	+1	0	-1	-1	-0.2	ใช้ไม่ได้	ปรับภาษาข้อคำถาม
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้	
6	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.6	ใช้ได้	
7	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้	
8	0	-1	0	+1	0	0	0	ใช้ไม่ได้	ปรับภาษาข้อคำถาม
9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้	
10	0	+1	0	+1	0	2	0.4	ใช้ไม่ได้	ปรับภาษาข้อคำถาม
11	0	+1	+1	0	+1	3	0.6	ใช้ได้	
12	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้	
13	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8	ใช้ได้	
14	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8	ใช้ได้	
15	-1	+1	0	+1	0	1	0.2	ใช้ไม่ได้	ปรับภาษาข้อคำถาม
16	-1	+1	+1	0	+1	2	0.4	ใช้ไม่ได้	ปรับภาษาข้อคำถาม
17	0	-1	0	0	-1	-2	-0.4	ใช้ไม่ได้	ปรับภาษาข้อคำถาม
18	0	+1	+1	+1	0	3	0.6	ใช้ได้	
19	+1	+1	0	+1	0	3	0.6	ใช้ได้	
20	0	+1	+1	0	+1	3	0.6	ใช้ได้	
21	0	+1	+1	0	+1	3	0.6	ใช้ได้	
22	0	+1	0	-1	-1	-1	-0.2	ใช้ไม่ได้	ปรับภาษาข้อคำถาม
23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้	

จากการหาค่า IOC ที่ท่านผู้คุมทรงวุฒิทั้ง 5 ท่าน ผู้วิจัยได้ปรับข้อความจากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างแล้วนำไปหาค่า Reliability ตามตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต

Cronbach's Alpha	N of Items
.953	23

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต จำนวน 23 ข้อ

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
q1	103.1333	350.051	.657	.951
q2	103.4333	355.909	.590	.952
q5	103.6667	342.230	.672	.951
q7	103.4667	354.051	.571	.952
q8	103.3000	342.700	.777	.950
q9	103.7000	352.700	.479	.953
q10	103.9333	347.789	.620	.951
q11	103.5000	347.983	.636	.951
q13	103.6333	347.757	.544	.952
q15	103.5667	341.840	.659	.951

q16	103.4000	344.110	.563	.952
q17	103.8000	348.648	.559	.952
q18	104.0333	335.137	.761	.950
q21	103.3667	340.516	.836	.949
q22	103.5000	346.879	.603	.951
q23	103.4000	349.283	.565	.952
q24	104.2333	355.702	.397	.953
q25	103.3000	350.562	.492	.953
q26	103.4000	344.179	.698	.951
q27	103.0667	351.237	.637	.951
q28	103.5000	352.879	.545	.952
q29	103.4667	344.533	.841	.950
q30	103.3667	348.861	.684	.951
q31	103.2667	346.823	.735	.950
q32	103.3333	344.644	.709	.950
q33	104.1000	347.748	.616	.951
q34	103.6667	344.920	.737	.950
q35	103.3667	346.792	.716	.950

สรุปข้อคำถามผ่านจำนวน 18 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ที่ .825 จากการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาที่มีความเห็นชอบ สามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้



ภาคผนวก ค

ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ที่ อว ๘๑๓๗/๘๐๒

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหนครบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการวิทยานิพนธ์
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วย นางสาวอภิสร่า พงษ์ชมพู รหัสประจำตัวนิสิต ๒๒๙๑๐๐๓๘ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ได้รับอนุมัติคำโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Enhancing Mindset – the Lifestyle of Thai Students Studying Abroad through Cognitive Behavior Theory, Online-counseling Program)” โดยมี ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์ เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริญญา มีสุข อาจารย์ประจำสาขาเทคนิคศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ซึ่งเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับการวิจัยดังกล่าวอย่างยิ่ง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัย ดังเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริญญา มีสุข

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗
อีเมล grd.buu@go.buu.ac.th



ที่ อว ๘๑๓๗/๘๐๓

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหนครบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการวิทยานิพนธ์
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วย นางสาวกิสรา พงษ์ชมพร รหัสประจำตัวนิสิต ๖๒๙๑๐๐๓๘ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ได้รับอนุมัติคำโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Enhancing Mindset – the Lifestyle of Thai Students Studying Abroad through Cognitive Behavior Theory, Online-counseling Program)” โดยมี ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์ เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา อาจารย์ประจำ สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการวิจัยดังกล่าวอย่างดียิ่ง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัย ดังเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
โทร ๐๓๘ ๓๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗
อีเมล grd.buu@go.buu.ac.th



ที่ อว ๘๑๓๗/๘๐๔

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหนาทบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการวิทยานิพนธ์
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วย นางสาวอภิสรรา พงษ์ชมพู รหัสประจำตัวนิสิต ๖๒๙๑๐๐๓๘ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ได้รับอนุมัติคำโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Enhancing Mindset – the Lifestyle of Thai Students Studying Abroad through Cognitive Behavior Theory, Online-counseling Program)” โดยมี ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์ เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ พันตรีหญิง ดร.ศุขฤณี เล็บขาว อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ซึ่งเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับการวิจัยดังกล่าวอย่างยิ่ง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัย ดังเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน พันตรีหญิง ดร.ศุขฤณี เล็บขาว

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗
อีเมล gsd.buu@go.buu.ac.th



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยบูรพา บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๒๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗
 ที่ อว ๘๑๓๗/๒๑๘๑ วันที่ ๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ภรภัทร เสงี่ยมทรัพย์ (คณะพยาบาลศาสตร์)

ด้วย นางสาวอภิสรฯ พงษ์ชมพู รหัสประจำตัวนิสิต ๖๒๙๑๐๐๓๘ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ได้รับอนุมัติเค้าโครงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Enhancing Mindset – the Lifestyle of Thai Students Studying Abroad through Cognitive Behavior Theory, Online-counseling Program)” โดยมี ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์ เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

เนื่องจากท่านเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการวิจัยดังกล่าวอย่างดียิ่ง ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัย ดังเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ อว ๘๑๓๗/๘๐๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหนครบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการวิทยานิพนธ์
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วย นางสาวอภิสร่า พงษ์ชมพู รหัสประจำตัวนิสิต ๖๒๙๑๐๐๓๘ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ได้รับอนุมัติคำโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Enhancing Mindset – the Lifestyle of Thai Students Studying Abroad through Cognitive Behavior Theory, Online-counseling Program)” โดยมี ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์ เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วงเจริญศรี อาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับการวิจัยดังกล่าวอย่างยิ่ง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัย ดังเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วงเจริญศรี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗
อีเมลล์ grd.buu@go.buu.ac.th



ภาคผนวก ง

1. เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
2. ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย
3. ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย

ฉำเนา

ที่ IRB4-243/2564



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : G-HU163/2564

โครงการวิจัยเรื่อง : การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

หัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวอภิสร่า พงษ์ชมพูร

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 2 วันที่ 8 เดือน กันยายน พ.ศ. 2564
2. เอกสารโครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 1 วันที่ 29 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2564
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 8 เดือน กันยายน พ.ศ. 2564
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 29 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2564
5. เอกสารแสดงรายละเอียดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 8 เดือน กันยายน พ.ศ. 2564
6. เอกสารอื่นๆ
- 6.1 ประกาศเชิญชวนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 29 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2564

วันที่รับรอง : วันที่ 15 เดือน กันยายน พ.ศ. 2564

วันที่หมดอายุ : วันที่ 15 เดือน กันยายน พ.ศ. 2565

ลงนาม นางสาวพิมพ์พรหม เลิศล้ำ

(นางสาวพิมพ์พรหม เลิศล้ำ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ชุดที่ 4 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)



เอกสารชี้แจงผู้ปกครอง (Parent Information Sheet)

รหัสโครงการวิจัย : G-HU163/2564(C1)

โครงการวิจัยเรื่อง : การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

ด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

เรียน นักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้าชื่อนางสาวอภิสรฯ พงษ์ชมพร นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเรียนเชิญนักเรียนที่อยู่ในความปกครองของท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญานำไปใช้กับนักเรียนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

หากนักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยยินดียินดีร่วมโครงการนี้ ต้องทำแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตก่อนแล้วเลือกเฉพาะผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีคะแนนชุดความคิดแบบยึดติดกับชุดความคิดเดิมโตในระดับเล็กน้อยเข้าร่วมโปรแกรมปรึกษาออนไลน์ หากมีจำนวนมากเกิน 20 คน จะต้องจับฉลาก ผู้วิจัยจะดำเนินการสุ่มนักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนจะได้เข้าร่วมการให้การศึกษา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. นักเรียนจะได้ทำแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตจำนวน 2 ครั้ง
2. นักเรียนจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มนักเรียนเข้าร่วมโปรแกรม โดยนักเรียนจะเข้าร่วมกิจกรรมผ่านโปรแกรม Google meet จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยมีรายละเอียดการให้การศึกษาครั้งนี้ นักเรียนจะได้ปฐมนิเทศแลกเปลี่ยนเรื่องราว แשרประสบการณ์ในการใช้ชีวิตที่ต่างประเทศ ค้นหาชุดความคิดของตนเอง ทำความเข้าใจและยอมรับชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง ค้นหาความสามารถสิ่งที่ตนเองทำได้ดี และสิ่งที่ตนเองทำไม่ได้ มีสถานการณ์สมมติให้นักเรียนได้ค้นหาชุดความคิดของตนเองต่อสถานการณ์ตัวอย่าง ได้การชี้แนะแนวทางการปรับความคิดและปรับพฤติกรรม วางแผนเป้าหมายในอนาคตที่เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง และทำสัญญากับตนเองเพื่อเป็นแรงขับเคลื่อนให้ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้
3. ผู้วิจัยมีค่าแพคเกจอินเทอร์เน็ตมอบให้ผู้เข้าร่วมวิจัยคนละ 500 บาท เพื่อเป็นค่าอินเทอร์เน็ตตลอดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

ในโครงการวิจัยนี้แบ่งผู้เข้าร่วมโครงการออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และกลุ่มที่ 2 ไม่ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์ โดยมีการสุ่มนักเรียนเข้ากลุ่ม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา จะดำเนินการใช้ชีวิตประจำวันและชีวิตในการเรียนการสอนตามปกติ

โดยก่อนที่จะมีการทำกิจกรรมผู้วิจัยจะมีการขออนุญาตนักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย และได้รับความยินยอมจากบิดามารดาหรือผู้ปกครองของนักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ในการเข้าร่วมกิจกรรมอาจมีความเสี่ยงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นกับนักเรียน โดยอาจเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล เมื่อพูดถึงเหตุการณ์การดำเนินชีวิตในต่างประเทศที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน แต่ทั้งนี้ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาจะคอยดูแลนักเรียนเป็นอย่างดี โดยมีผู้ร่วมประเมินสภาพจิตใจและเข้าให้การช่วยเหลือในทันที แต่หากในระหว่างที่ให้การปรึกษาในแต่ละครั้งนักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ หรืออึดอัดใจ นักเรียนสามารถที่จะยกเลิกการทำกิจกรรมได้ทันที โดยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อนักเรียนทั้งสิ้น

เนื่องจากโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นการใช้การปรึกษาแบบออนไลน์ ในส่วนของเวลาและสถานที่ จะมีการนัดหมายระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน โดยผู้วิจัยจะให้นักเรียนมีอิสระในการเลือกขึ้นอยู่กับความสะดวกของนักเรียนเป็นหลัก สถานที่ที่ใช้จะต้องเป็นห้องส่วนตัวไม่มีใครอยู่ในห้องขณะเข้าการปรึกษา ไม่มีการรบกวนจากสภาพแวดล้อมและบุคคลอื่น โดยเน้นเรื่องการรักษาความลับ และมีสัญญาณอินเทอร์เน็ตชัด

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาเสร็จสิ้น หลังจากนั้น 3 สัปดาห์ผู้วิจัยจะทำการติดต่อนักเรียนเพื่อให้จัดทำแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตแบบออนไลน์เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผลอีกครั้ง

รวมทั้งข้อมูลต่าง ๆ ของนักเรียนจะถูกเก็บไว้เป็นความลับไม่เปิดเผยให้ใครทราบ จะไม่มีการเปิดเผยชื่อของนักเรียนจะมีการใช้ชื่อสมมติ ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลในการให้การปรึกษาเป็นภาพรวม จะไม่มีการเผยแพร่เป็นรายบุคคล ข้อมูลในงานกิจกรรมผู้วิจัยจะเก็บไว้ในตู้เอกสารที่ใส่กุญแจ และจะทำลายข้อมูลทิ้งหลังจากที่ผู้วิจัยเผยแพร่งานวิจัยเสร็จสิ้นภายในระยะเวลา 1 ปี

หากท่านและนักเรียนที่อยู่ในความปกครองของท่านมีคำถามหรือข้อสงสัยประการใดสามารถติดต่อผู้วิจัย นางสาวอภิสร่า พงษ์ชมพู นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทรศัพท์มือถือหมายเลข 062-5655926 หรืออีเมลล์ apisarayammy@gmail.com และดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ เบอร์โทรศัพท์ 084-5641885 หรืออีเมลล์ natkrita@buu.ac.th

หากผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถแจ้งมายังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม หมายเลขโทรศัพท์ 038-102-620

เมื่อท่านพิจารณาแล้วเห็นสมควรเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ขอความกรุณาลงนามในใบยินยอม
ร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้



เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

(Participant Information Sheet)

รหัสโครงการวิจัย :

โครงการวิจัยเรื่อง : การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

ด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

เรียน นักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้าชื่อ นางสาวอภิสร่า พงษ์ชมพร นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเรียนเชิญนักเรียนเข้าร่วมโครงการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้โปรแกรมปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญานำไปใช้กับนักเรียนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

หากนักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยยินยติร่วมโครงการนี้ ต้องทำแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตก่อนแล้วเลือกเฉพาะผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีคะแนนชุดความคิดแบบยึดติดกับชุดความคิดเติบโตในระดับเล็กน้อยเข้าร่วมโปรแกรมปรึกษาออนไลน์ หากมีจำนวนมากเกิน 20 คน จะต้องจับฉลาก ผู้วิจัยจะดำเนินการสุ่มนักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนจะได้เข้าร่วมการให้การศึกษา

1. นักเรียนจะได้ทำแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตจำนวน 2 ครั้ง
2. นักเรียนจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มนักเรียนเข้าร่วมโปรแกรม โดยนักเรียนจะเข้าร่วมกิจกรรมผ่านโปรแกรม Google meet จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้งในช่วงเวลาที่นักเรียนสะดวกและสามารถนัดหมายได้ โดยมีรายละเอียดการให้การศึกษา ดังนี้ นักเรียนจะได้ปฐมนิเทศ แลกเปลี่ยนเรื่องราว แชร์ประสบการณ์ในการใช้ชีวิตที่ต่างประเทศ ค้นหาชุดความคิดของตนเอง ทำความเข้าใจและยอมรับชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง ค้นหาความสามารถที่ตนเองทำได้ดี และสิ่งที่ตนเองทำได้ไม่ดี มีสถานการณ์สมมติให้นักเรียนได้ค้นหาชุดความคิดของตนเองต่อสถานการณ์ตัวอย่าง ได้การชี้แนะแนวทางการปรับความคิดและปรับพฤติกรรม วางแผนเป้าหมายในอนาคตที่เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง และทำสัญญากับตนเองเพื่อเป็นแรงขับเคลื่อนให้ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้
3. ผู้วิจัยมีค่าแพคเกจอินเทอร์เน็ตมอบให้ผู้เข้าร่วมวิจัยคนละ 500 บาท เพื่อเป็นค่าอินเทอร์เน็ตตลอดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

ในโครงการวิจัยนี้แบ่งผู้เข้าร่วมโครงการออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับโปรแกรมการให้ การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และกลุ่มที่ 2 ไม่ได้รับโปรแกรมการให้การศึกษา ออนไลน์ โดยมีการสุ่มนักเรียนเข้ากลุ่ม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการให้การศึกษา ออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา จะดำเนินการใช้ชีวิตประจำวันและชีวิตในการเรียนการสอน ตามปกติ

โดยก่อนที่จะมีการทำกิจกรรมผู้วิจัยจะมีการขออนุญาตนักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ในการเข้าร่วม กิจกรรมอาจมีความเสี่ยงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นกับนักเรียน โดยอาจเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล เมื่อพูดถึง เหตุการณ์การดำเนินชีวิตในต่างประเทศที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน แต่ทั้งนี้ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาจะคอย ดูแลนักเรียนเป็นอย่างดี โดยมีผู้ร่วมประเมินสภาพจิตใจและเข้าให้การช่วยเหลือในทันที แต่หากในระหว่างที่ให้การ ปรึกษาในแต่ละครั้งนักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ หรืออึดอัดใจ นักเรียนสามารถที่จะยกเลิกการทำกิจกรรมได้ทันที โดย จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อนักเรียนทั้งสิ้น

เนื่องจากโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นการใช้การปรึกษาแบบออนไลน์ ในส่วนของเวลาและสถานที่ จะมีการนัดหมายระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน โดยผู้วิจัยจะให้นักเรียนมีอิสระในการเลือกขึ้นอยู่กับความสะดวกของนักเรียนเป็นหลัก สถานที่ที่ใช้จะต้องเป็นห้องส่วนตัวไม่มีใครอยู่ในห้องขณะเข้าการศึกษา ไม่มีการรบกวนจากสภาพแวดล้อม และบุคคลอื่น โดยเน้นเรื่องการรักษาความลับ และมีสัญญาณอินเทอร์เน็ตชด

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาเสร็จสิ้น หลังจากนั้น 3 สัปดาห์ผู้วิจัยจะทำการติดต่อนักเรียนเพื่อให้จัดทำแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตแบบออนไลน์เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผลอีกครั้ง

รวมทั้งข้อมูลต่าง ๆ ของนักเรียนจะถูกเก็บไว้เป็นความลับไม่เปิดเผยให้ใครทราบ จะไม่มีการเปิดเผยชื่อของนักเรียนจะมีการใช้ชื่อสมมติ ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลในการให้การศึกษาเป็นภาพรวม จะไม่มีการเผยแพร่เป็นรายบุคคล ข้อมูลในงานกิจกรรมผู้วิจัยจะเก็บไว้ในตู้เอกสารที่ใส่กุญแจ และจะทำลายข้อมูลทิ้งหลังจากที่ผู้วิจัยเผยแพร่งานวิจัยเสร็จสิ้นภายในระยะเวลา 1 ปี

หากนักเรียนมีคำถามหรือข้อสงสัยประการใดสามารถติดต่อผู้วิจัย นางสาวอภิสรฯ พงษ์ชมพร นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทรศัพท์มือถือหมายเลข 062-5655926 หรืออีเมลล์ apisarayammy@gmail.com และดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ เบอร์โทรศัพท์ 084-5641885 หรืออีเมลล์ natkrita@buu.ac.th

หากผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถแจ้งมายังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม หมายเลขโทรศัพท์ 038-102-620

เมื่อท่านพิจารณาแล้วเห็นสมควรเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ขอความกรุณาลงนามในใบยินยอม
ร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้





เอกสารแสดงความยินยอม

ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)

รหัสโครงการวิจัย :

โครงการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย และรายละเอียดต่างๆ ตามที่ระบุในเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ไว้แก่ข้าพเจ้า และข้าพเจ้าเข้าใจคำอธิบายดังกล่าวครบถ้วนเป็นอย่างดีแล้ว และผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยนี้ด้วยความเต็มใจ และไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ การบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนั้นไม่มีผลกระทบต่อการเรียนการสอนและสิทธิประการใด ๆ ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยได้เฉพาะในส่วนที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลของข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องต้องได้รับอนุญาตจากข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

กรณีที่ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหรือเขียนหนังสือได้ ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในเอกสารแสดงความยินยอมให้แก่ข้าพเจ้าฟังจนเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนามผู้ยินยอม

(.....)

ลงนามพยาน

(.....)

หมายเหตุ กรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยให้ความยินยอมด้วยการประทับลายนิ้วหัวแม่มือ ขอให้มิพยานลงลายมือชื่อรับรองด้วย





เอกสารแสดงความยินยอม

ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)

(สำหรับผู้ที่อายุตั้งแต่ 12 ปี แต่ไม่ถึง 18 ปี)

รหัสโครงการวิจัย :

โครงการวิจัยเรื่อง : การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย และรายละเอียดต่าง ๆ ตามที่ระบุในเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ไว้แก่ข้าพเจ้า และข้าพเจ้าเข้าใจคำอธิบายดังกล่าวครบถ้วนเป็นอย่างดีแล้ว และผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยนี้ด้วยความเต็มใจ และไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ การบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนั้นไม่มีผลกระทบต่อการเรียนการสอนและสิทธิประการใด ๆ ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลของข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องต้องได้รับอนุญาตจากข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในเอกสารแสดง ความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนามผู้ยินยอม

(.....)

ข้าพเจ้า.....บิดามารดาหรือผู้ปกครอง ยินยอมให้

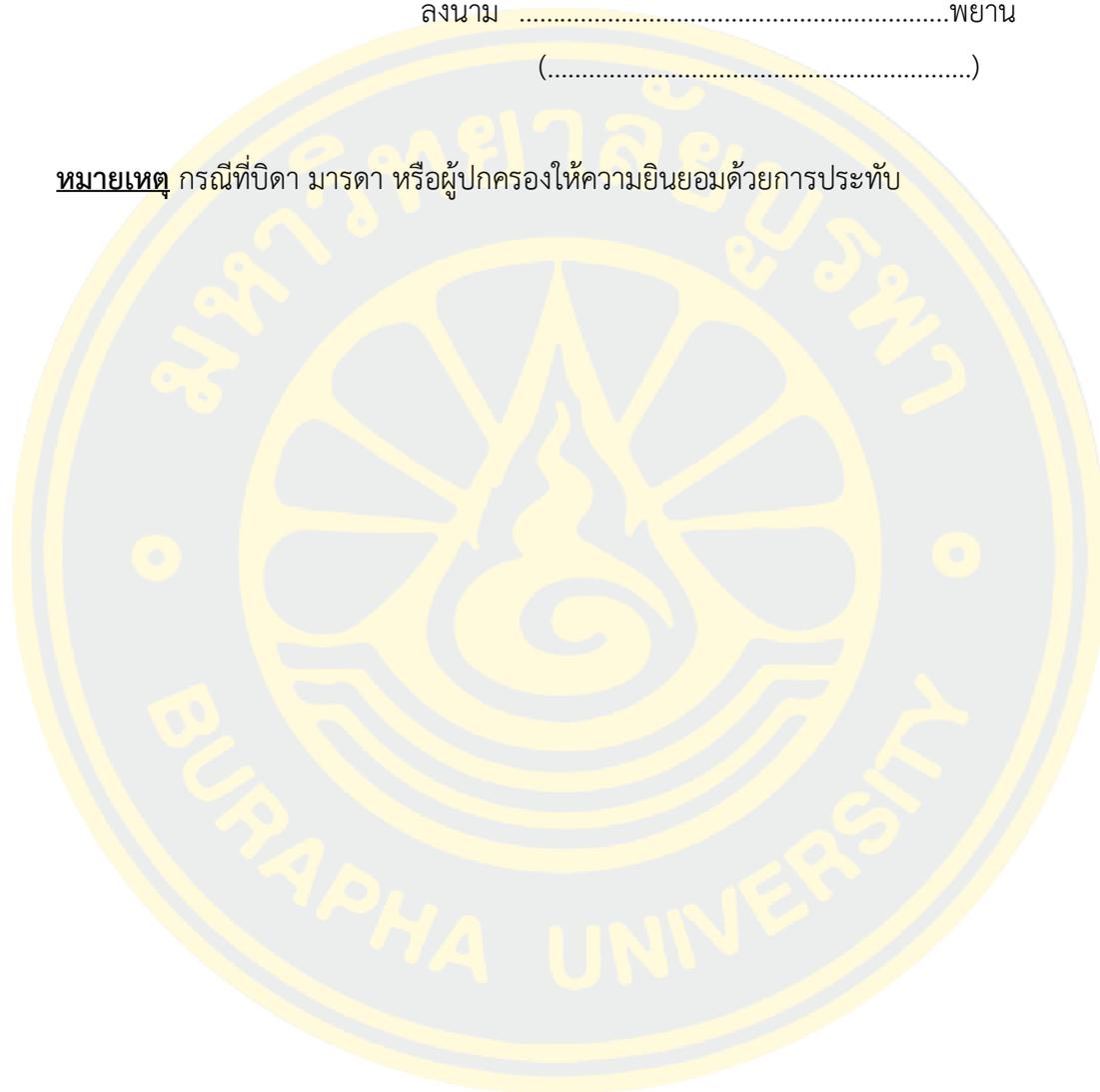
.....เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้

กรณีที่ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหรือเขียนหนังสือได้ ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในเอกสารแสดง ความยินยอมให้แก่ข้าพเจ้าฟังจนเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของ ข้าพเจ้าในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนามบิดามารดาหรือผู้ปกครอง
(.....)

ลงนามพยาน
(.....)

หมายเหตุ กรณีที่บิดา มารดา หรือผู้ปกครองให้ความยินยอมด้วยการประทับ





ภาคผนวก จ

1. Poster ประชาสัมพันธ์เข้าร่วมวิจัย
2. รูปภาพโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

Poster ประชาสัมพันธ์เข้าร่วมวิจัย

การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทย
ที่ศึกษาต่อต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์
ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

รับสมัครนักเรียนเข้าร่วมโครงการวิจัย



เปิดรับสมัครตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2564 จนกว่าจะครบจำนวน

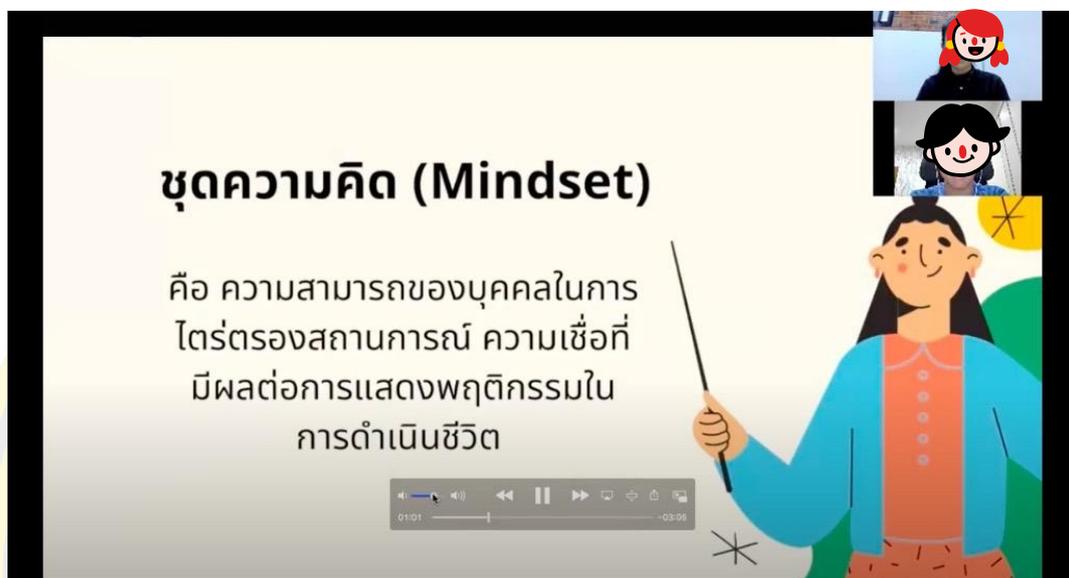
คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

1. มีสัญชาติไทย อายุ 15-20 ปี ปัจจุบันศึกษาต่อในต่างประเทศ
2. สามารถใช้โทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กแบบมีกล้องที่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตและดาวน์โหลดแอปพลิเคชันได้
3. มีความสนใจเข้าร่วมโครงการ

ติดต่อสอบถามและสมัครเข้าร่วมโครงการได้ที่

นางสาวอภิสร พงษ์ชมพร ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา
Ins 062-5655926 E-mail: apisarayammy@gmail.com

ภาพการให้โปรแกรมการศึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา



ชุดความคิด (Mindset)

คือ ความสามารถของบุคคลในการ
ไตร่ตรองสถานการณ์ ความเชื่อที่
มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมใน
การดำเนินชีวิต

The slide features a cartoon illustration of a woman with long black hair, wearing a blue jacket over an orange top, holding a black pointer. In the top right corner, there are two small video thumbnails showing participants with red hair avatars. A video player control bar is visible at the bottom of the slide, showing a progress bar at 01:01 and a total duration of 03:28.



ครั้งที่ 9 ในงานที่ 5.pdf
Page 1 of 2 - Edited

มีแพชชันในการเรียนมากขึ้น
ลดอาการแพนิค

2. คุณมีแผนการจะทำอะไรบ้าง เพื่อให้คุณไปถึงเป้าหมายในอนาคตที่คุณตั้งใจไว้

กลับไปพักให้เต็มที่ จัดโต๊ะใหม่ เปลี่ยนสภาพแวดล้อม
ให้กำลังใจตัวเอง ทำซ้ำๆบ่อยๆ

3. คุณจะสามารถทำตามแผนการได้เมื่อไหร่ จะทำที่ไหน และทำอะไร เพื่อขับเคลื่อนตัวเองให้ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

ตั้งแต่ตอนที่รู้สึกหมดแพชชัน ที่ไหนก็ได้ เปลี่ยนที่เรียน หาแรงบันดาลใจ
เริ่มได้เลย ทุกที่ ซ้อมก่อนเยอะๆ

4. ถ้าหากทำสำเร็จจะเกิดการเปลี่ยนแปลงใดบ้างในชีวิต และได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ ในด้านใดบ้าง

Text



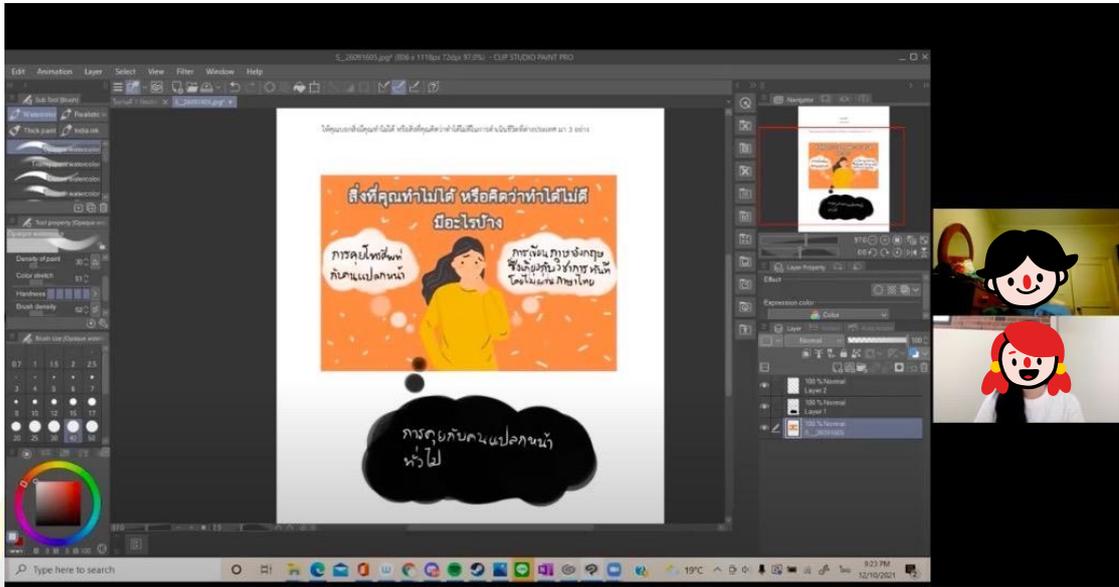
The screenshot shows a PDF viewer window with a video player embedded. The video content includes the following text and elements:

สิ่งที่คุณสามารถ หรือคิดว่าทำได้ดี
มีอะไรบ้าง

1. ความกระตือรือร้น
2. ความรับผิดชอบ
3. สร้างแรงบันดาลใจให้เพื่อน

The video player interface shows a progress bar at 11:20 and a total duration of 07:38. The PDF viewer's address bar shows the file path: C:/Users/Kongpak%20Soonthornwan/Downloads/ใบงานที่%203.pdf.





เสร็จสิ้น

ครั้งที่ 10 ในงานที่ 6 (2 จาก 7)



สถานที่
online / application Zoom

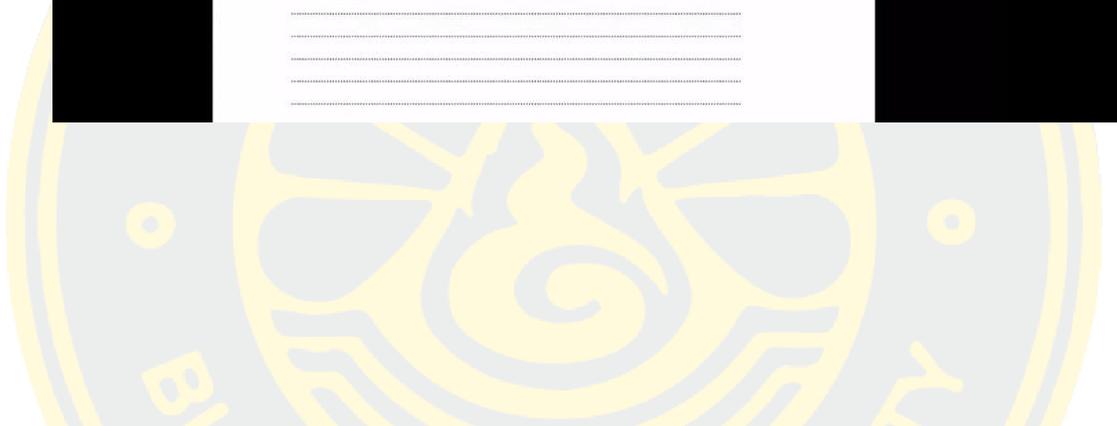
วันที่
25 Jan 2022

ข้าพเจ้าชื่อ - นามสกุล
Paruthon Sibunthong

ขอให้สัญญาว่าข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามเงื่อนไขที่ข้าพเจ้าได้วางแนบไว้ให้สำเร็จดังนี้

I promise

- จะกระตือรือร้นและตั้งใจในการทำงาน
- เปลี่ยนความคิดตัวเอง: เลิกคิดมาก, และตั้งใจจะเลิกทำสิ่งเดิม
- stop being lazy



0:03 / 50:10

Zoom meeting interface showing two participants with red-haired cartoon avatars. The bottom bar includes a play button, volume icon, and a timer showing 0:03 / 50:10. There are also icons for chat, settings, and a close button.

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวอภิสร่า พงษ์ชมพร
วัน เดือน ปี เกิด	10 พฤษภาคม 2533
สถานที่เกิด	อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	3/7 ถนนศรีจารุสัมพันธ์3 ตำบลพนัสนิคม อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี 20140
ตำแหน่งและประวัติการ ทำงาน	กรรมการผู้จัดการ Info Group Education Co., Ltd.
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2549 New Era High School, India พ.ศ. 2551 St.Joseph's Secondary School, Ireland พ.ศ. 2552 Academy of Art University, San Francisco USA พ.ศ. 2556 ศิลปบัณฑิต(แฟชั่นดีไซน์) มหาวิทยาลัยรังสิต จังหวัด ปทุมธานี พ.ศ. 2562 -ปัจจุบัน วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี
รางวัลหรือทุนการศึกษา	พ.ศ. 2549 ประธานนักเรียนของ New Era High School, India พ.ศ. 2551 นักเรียนดีเด่นของ St.Joseph's Secondary School, Ireland พ.ศ. 2556 ปริญญาตรีศิลปบัณฑิต สาขาแฟชั่นดีไซน์ เกียรตินิยม อันดับหนึ่ง มหาวิทยาลัยรังสิต และได้รับรางวัลชนะเลิศ สิ่งประดิษฐ์ยอดเยี่ยมประจำปีการศึกษา 2556 ของมหาวิทยาลัยรังสิต พ.ศ. 2558 รางวัล Emerging Awards 2015 (TEXTILE AND FABRIC DESIGN) ของ Designer of the year