

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงและทฤษฎี
บำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) ต่อกรอบความคิดเติบโตและความเครียดของนิสิต
คณะศึกษาศาสตร์ที่มีภาวะความเครียดสูง*

USING REALITY THERAPY AND COGNITIVE-BEHAVIOR THERAPY TO CULTIVATE
GROWTH MINDSET AND REDUCE STRESS IN STUDENTS OF FACULTY OF
EDUCATION

ณัฐนิช ทิพย์สีแสง*, กาญจนวรัญช์ ปรีชาสุชาติ, ดวงฤดี พ่วงแสง, ชคดี บุญเกษม

Natthanich Thitsisaeng*, Kanjanawan Preechasuchat, Duangrudee Puangsang, Chakadee Boonkasame

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ สงขลา ประเทศไทย

Faculty of Education, Thaksin University, Songkhla, Thailand

*Corresponding author E-mail: brynacia@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อกรอบความคิดเติบโตและความเครียดของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ที่มีภาวะความเครียดสูง กลุ่มตัวอย่าง คือนิสิต ชั้นปีที่ 3 คณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษา วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ที่มีภาวะความเครียดสูง จำนวน 7 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดกรอบความคิดเติบโต แบบประเมินความเครียด และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดเติบโต โดยผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูล ก่อน (Pretest) และหลัง (Pretest) การให้คำปรึกษากลุ่ม และวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนกรอบความคิดเติบโตและคะแนนความเครียด โดยใช้ค่าสถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test ผลการวิจัยพบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนกรอบความคิดเติบโตเพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 71.43 เมื่อเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเพิ่มกรอบความคิดเติบโตของนิสิตกลุ่มนี้ได้โดยไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.176$) ในขณะที่ นิสิตกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 85.71 มีคะแนนความเครียดลดลง หลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถลดความเครียดของนิสิตกลุ่มนี้ได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.042 ($p < 0.05$) เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อการพัฒนากรอบความคิดเติบโตมีประสิทธิภาพในการลดความเครียด แต่สามารถพัฒนากรอบความคิดเติบโตได้อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



คำสำคัญ: การให้คำปรึกษากลุ่ม, ทฤษฎีเผชิญความจริง, ทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรม, กรอบความคิดเติบโต, ความเครียด

Abstract

This research aimed to study the effects of group counseling based on Reality Therapy and Cognitive Behavioral Therapy on the growth mindset and stress levels of education students with high stress. The sample group consisted of 7 third-year students from the Faculty of Education, majoring in Educational Psychology and Guidance, who exhibited high-stress levels. The research instruments included a growth mindset scale, a stress assessment, and a group counseling program based on Reality Therapy and Cognitive Behavioral Therapy designed to develop a growth mindset. The researcher collected data before (Pretest) and after (Posttest) the group counseling intervention and analyzed the growth mindset and stress scores using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results revealed that the majority of the student sample (71.43%) showed an increase in growth mindset scores after participating in the group counseling program compared to before the program. However, the group counseling program did not significantly increase the growth mindset of this student group ($p = 0.176$). In contrast, 85.71% of the student sample experienced a decrease in stress scores after participating in the group counseling program, and the program significantly reduced the stress levels of this group at the 0.042 level ($p < 0.05$) compared to before the program. The findings of this research indicate that group counseling based on Reality Therapy and Cognitive Behavioral Therapy effectively reduces stress but did not significantly develop a growth mindset in this sample.

Keywords: Group Counseling, Reality Therapy, Cognitive-Behavior Therapy, Growth Mindset, Stress

บทนำ

กรอบความคิดเติบโตเป็นแนวความคิดใหม่ที่ถูกพูดถึงอย่างมากในวงการการศึกษา โดยกรอบความคิด คือ ความเชื่อที่บุคคลมีต่อลักษณะ และคุณลักษณะของตนเอง ซึ่งมีอิทธิพลต่อวิธีการที่พวกเขาตีความ และตอบสนอง ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถแบ่งออกเป็นสองประเภทหลัก ได้แก่ กรอบความคิดเติบโต (Growth Mindset) และกรอบความคิดจำกัด (Fixed Mindset) (Dweck, C. S., 2012) เนื่องจากบุคคลที่มีกรอบความคิดเติบโตจะ มองว่าอุปสรรค และความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งที่บ่งบอกถึงความสามารถที่จำกัด แต่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ และ พัฒนาตนเอง บุคคลที่มีกรอบความคิดเติบโตมีแนวโน้มที่จะมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีแรงจูงใจในการเรียนรู้ เปิดรับความคิดเห็นใหม่ ๆ กล้าที่จะลองสิ่งใหม่ ๆ และมีความเพียรพยายามในการบรรลุเป้าหมายแม้ใน สถานการณ์ที่ยากลำบาก และไม่ย่อท้อต่อความล้มเหลว ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการพัฒนาตนเอง และการ

เดบิต (ศรีบุญ พงศ์ประเสริฐสิน และคณะ, 2565) ในการจัดการกับความเครียดก็เช่นกัน บุคคลจะมีการตอบสนองต่อความเครียดแตกต่างกัน ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากกรอบความคิด คือเมื่อบุคคลมีความเชื่อต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดต่างกัน ย่อมมีวิธีเผชิญหรือรับมือกับความเครียดแตกต่างกัน (มุทิตา อดทน และคณะ, 2561)

ทั้งนี้ปฏิเสธไม่ได้ว่าความเครียดเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากปัจจัยภายนอกหรือภายใน ซึ่งจะกลายเป็นปัญหาหากบุคคลไม่สามารถจัดการ หรือตอบสนองต่อความเครียดเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม (ดลชนา อิศริยานันท์ และนวลไย พิศชาติ, 2564) ดังนั้น กรอบความคิดเดบิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นเมื่อบุคคลต้องเผชิญปัญหา หรือความเครียด โดยมุ่งเน้นให้เชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาเพื่อเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ยอมรับต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และการมีสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งเป็นส่วนช่วยพัฒนากรอบความคิดเดบิตของบุคคล (จิตตินันท์ บุญสุธิกรกุล และคาลอส บุญสุภา, 2567)

สำหรับนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษา วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว การพัฒนากรอบความคิดเดบิตเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้ให้การศึกษา และช่วยเหลือผู้อื่นในอนาคต กรอบความคิดเดบิตจะช่วยให้นิสิตมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการพัฒนาทักษะการสอน การให้คำปรึกษา และการจัดการกับปัญหาที่ซับซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในการทำงาน นอกจากนี้ ยังช่วยให้นิสิตสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้เรียนในการส่งเสริมการเรียนรู้และการเดบิต และยังเป็นเกราะป้องกันที่สำคัญในการเผชิญกับความเครียด และความท้าทายที่อาจเกิดขึ้นในวิชาชีพครู

การพัฒนากรอบความคิดเดบิตมีวิธีการที่หลากหลาย การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรม ก็เป็นหนึ่งวิธีที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนากรอบความคิดเดบิตและลดความเครียดของนิสิตได้ ทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality Therapy) เป็นทฤษฎีที่เน้นความรับผิดชอบส่วนบุคคล การเลือก และการอยู่กับปัจจุบัน ทฤษฎีนี้มองว่าบุคคลมีความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่ ความอยู่รอด ความรักและความรู้สึกเป็นเจ้าของ อำนาจ ความสนุกสนาน และอิสรภาพ ปัญหาทางจิตใจมักเกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง ประเมินว่าพฤติกรรมนั้น และวางแผนการกระทำที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive-Behavior Therapy-CBT) เป็นทฤษฎีที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งมองว่าปัญหาทางจิตใจมักเกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลหรือบิดเบือน ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกเชิงลบ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีจะช่วยให้บุคคลระบุมุมมองความคิดอัตโนมัติ ความเชื่อที่เป็นอุปสรรค และปรับเปลี่ยนความคิดเหล่านี้ให้สมเหตุสมผลมากขึ้น (Corey, G., 2005) และจากงานวิจัยของ อัฐฉญา แพทย์ศาสตร์ และหทัยชนก อินลพ พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ใช้ทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นฐานสามารถเพิ่มกรอบของนิสิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (อัฐฉญา แพทย์ศาสตร์ และหทัยชนก อินลพ, 2566) อีกทั้งจากงานวิจัยของ Nwadi, C. L. et al. พบว่า ทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมสามารถช่วยลดความเครียด และความวิตกกังวลในนิสิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Nwadi, C. L. et al., 2025) และงานวิจัยของ กนกวรรณ แสงชื่อ และคณะ ยังพบว่า นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความเครียดลดลงจากระดับมากที่สุดเป็นเครียด



ระดับน้อย (กนกวรรณ แสงชื่อ และคณะ, 2567) งานวิจัยก่อนหน้านี้ได้ศึกษาผลของการใช้ทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมในการลดความเครียด หรือการพัฒนากรอบความคิดเติบโต อย่างไรก็ตามยังมีประเด็นที่ยังต้องการการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้สองทฤษฎีนี้ร่วมกันในการพัฒนากรอบความคิดเติบโตและลดความเครียดของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่มีภาวะความเครียดสูง งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อการพัฒนากรอบความคิดเติบโตของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่มีภาวะความเครียดสูง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ช่วยในการพัฒนากรอบความคิดเติบโต และจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดเติบโตของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ที่มีภาวะความเครียดสูง ระยะก่อนและหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรม
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ที่มีภาวะความเครียดสูง ระยะก่อนและหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) ต่อกรอบความคิดเติบโตและความเครียด โดยวัดกรอบความคิดเติบโต และระดับความเครียดของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษา วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวที่มีภาวะความเครียดสูง

ประชากร คือ นิสิตชั้นปีที่ 3 คณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษา วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยทักษิณ ปีการศึกษา 2567 จำนวน 29 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตชั้นปีที่ 3 คณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษา วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ที่มีภาวะความเครียดสูง จำนวน 7 คน

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ขั้นแรกผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยเลือกตามเกณฑ์ (Criterion Sampling) เพื่อคัดเลือกผู้ที่มีภาวะความเครียดสูงตามเกณฑ์ คือ คะแนนความเครียดตั้งแต่ 42 คะแนนขึ้นไปจากแบบประเมินความเครียด และการคัดเลือกแบบตามความสมัครใจ (Volunteer Sampling) โดยสอบถามความสมัครใจของผู้ที่ผ่านเกณฑ์คะแนนความเครียดในการเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 7 คน โดยใช้เกณฑ์การกำหนดขนาดของผู้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของ Corey, G. ที่ว่าขนาดของกลุ่มที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดควรมีสมาชิกจำนวน 6 - 8 คน เมื่อมีผู้นำกลุ่มเพียงคนเดียว เพื่อให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสที่จะมีส่วนร่วมและเกิดความกลมเกลียวภายในกลุ่ม (Corey, G., 2006)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดกรอบความคิดเติบโต แบบประเมินความเครียด และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดเติบโต

วิธีการสร้างเครื่องมือวิจัย

1. แบบวัดกรอบความคิดเติบโต

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดกรอบความคิดเติบโตของ มานิกา วิเศษสาธิต และคณะ มาใช้เพื่อประเมินคะแนนกรอบความคิดเติบโตของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่มีภาวะความเครียดสูง โดยแบบวัดนี้ประกอบด้วย 37 ข้อคำถาม ซึ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 7 ระดับ คือ 1) ไม่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด 2) ไม่เป็นจริงกับตัวท่าน 3) ไม่เป็นจริงกับตัวท่านเล็กน้อย 4) เห็นเป็นกลาง 5) เป็นจริงกับตัวท่านเล็กน้อย 6) เป็นจริงกับตัวท่าน และ 7) เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำถามในแบบวัดแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ทักษะคิดทางบวกจากภายใน (21 ข้อ) ความเชื่อมั่นในการพัฒนาตน (10 ข้อ) และรู้คุณค่าของการเติบโตทางความคิด (6 ข้อ) (มานิกา วิเศษสาธิต และคณะ, 2565) ก่อนผู้วิจัยจะนำแบบวัดดังกล่าวมาใช้ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตจาก มานิกา วิเศษสาธิต และคณะ เพื่อนำแบบวัดดังกล่าวมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เพิ่มเติมในส่วนของการเก็บข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด เช่น ชื่อ - สกุล เพศ อายุ สถานภาพ ภูมิสำเนา คณะที่ศึกษา ชั้นปี และสาขาวิชา และเพื่อให้สะดวกต่อการทำแบบประเมินและการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้จัดทำแบบวัดกรอบความคิดเติบโตในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ โดยใช้ Google Form

2. แบบประเมินความเครียด

ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความเครียดด้วยตนเองสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ, 2540) เพื่อประเมินระดับความเครียดของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษา วิชาเอกจิตวิทยาและการแนะแนว แบบประเมินความเครียดมีจำนวน 20 ข้อคำถาม โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ให้คะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 5 สำหรับแต่ละข้อ และหากไม่ตอบจะได้ 0 คะแนน โดยการแปลผลคะแนนจะแบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ความเครียดระดับน้อย (0 - 23 คะแนน) ความเครียดระดับปานกลาง (24 - 41 คะแนน) ความเครียดระดับสูง (42 - 62 คะแนน) และความเครียดระดับรุนแรง (63 คะแนนขึ้นไป) ผู้วิจัยได้เพิ่มเติมในส่วนของการเก็บข้อมูลทั่วไปของผู้ทำแบบวัด เช่น ชื่อ - สกุล คณะ วิชาเอก และเบอร์โทรติดต่อ และจัดทำแบบประเมินในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ (Google Form) เพื่ออำนวยความสะดวกในการทำแบบประเมิน และการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนากลอบความคิดเติบโต

ผู้วิจัยได้บูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษาบำบัดความคิดและพฤติกรรม เพื่อใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากลอบความคิดเติบโตของนิสิตชั้นปีที่ 3 คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษา วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวที่มีภาวะความเครียดสูง โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาบำบัดความคิดและพฤติกรรม การให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนากลอบความคิดเติบโตและการให้คำปรึกษานิสิตนักศึกษาที่มีปัญหาความเครียด จากนั้น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เอกสารและนำมาออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนากลอบความคิดเติบโต และผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มนี้ ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการ



ให้คำปรึกษา จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ กระบวนการ วิธีการให้คำปรึกษา กลุ่ม รวมถึงกิจกรรม เทคนิคที่ใช้ในแต่ละครั้ง และวิธีการประเมินผล หลังจากปรับปรุงแก้ไขตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ จากนั้นผู้วิจัยจึงได้มีการทดลองใช้ (Try out) เครื่องมือวิจัยทั้ง 3 ฉบับ กับกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษา วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว จำนวน 8 คน แล้วนำผลการทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไขจนเป็นเครื่องมือที่สมบูรณ์ และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนารอบความคิดเติบโต จะมีการให้นิสิตกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมทั้งสิ้น 11 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที รายละเอียดดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 กิจกรรมปฐมนิเทศ มีจุดประสงค์ในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม เพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงหน้าที่ของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม

ครั้งที่ 2 กิจกรรมกรอบความคิดเติบโต และเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ มีจุดประสงค์เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในการพัฒนาตน อธิบายให้สมาชิกทำความเข้าใจแนวคิดกรอบความคิดเติบโตและกรอบความคิดจำกัด เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ และเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว

ครั้งที่ 3 กิจกรรมเชื่อมั่นในตนเอง เน้นกระตุ้นให้สมาชิกเปิดเผยความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทำความเข้าใจปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมแรง

ครั้งที่ 4 กิจกรรมรู้จักตนเอง มีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกสามารถประเมินกรอบความคิดของตนจากประสบการณ์ชีวิตทั้งของตนเองและสมาชิกคนอื่น ทำความเข้าใจ และสามารถค้นหาความคิดอัตโนมัติ

ครั้งที่ 5 กิจกรรมตระหนักรู้ทางบวก มีจุดประสงค์เพื่อเสริมสร้างทัศนคติทางบวกจากภายใน โดยให้สมาชิกทำความเข้าใจความต้องการของตนเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้น วิเคราะห์ด้านดีของตนเองจากมุมมองของสมาชิกคนอื่น และวางเป้าหมายในการพัฒนาตนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม

ครั้งที่ 6 กิจกรรมคิดเชิงบวก มุ่งเน้นให้สมาชิกตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเองแม้เพียงเล็กน้อย และมีความรับผิดชอบต่อคำพูดและพฤติกรรมของตนเอง

ครั้งที่ 7 กิจกรรมลงมือให้เห็นผล กระตุ้นให้สมาชิกตระหนักถึงความพยายามของตนในการรับผิดชอบต่อและนำวิธีการที่เป็นประโยชน์ไปใช้กับเรื่องอื่นในชีวิตได้

ครั้งที่ 8 กิจกรรมบุคคลที่มีกรอบความคิดเติบโต มีจุดประสงค์เพื่อเสริมสร้างการรู้คุณค่าของการเติบโตทางความคิด มุ่งเน้นให้สมาชิกตระหนักถึงผลจากการมีกรอบความคิดเติบโต โดยวิเคราะห์จากบุคคลตัวอย่าง และประสบการณ์จริง

ครั้งที่ 9 กิจกรรมคุณค่า และประโยชน์ของกรอบความคิดเติบโต มีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของการมีกรอบความคิดเติบโต โดยการร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของกรอบความคิดเติบโตที่ตนเองค้นพบ

ครั้งที่ 10 กิจกรรมการมีกรอบความคิดเติบโตอยู่เสมอ มุ่งเน้นให้สมาชิกทำความเข้าใจในวิธีการดำรงไว้ซึ่งการเป็นบุคคลที่มีกรอบความคิดเติบโตอยู่เสมอ โดยการให้สัญญา และให้สมาชิกรับผิดชอบต่อคำพูดและการกระทำของตน

ครั้งที่ 11 กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ มีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถนำวิธีการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อบรรเทาความกังวลและความเครียดของสมาชิก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

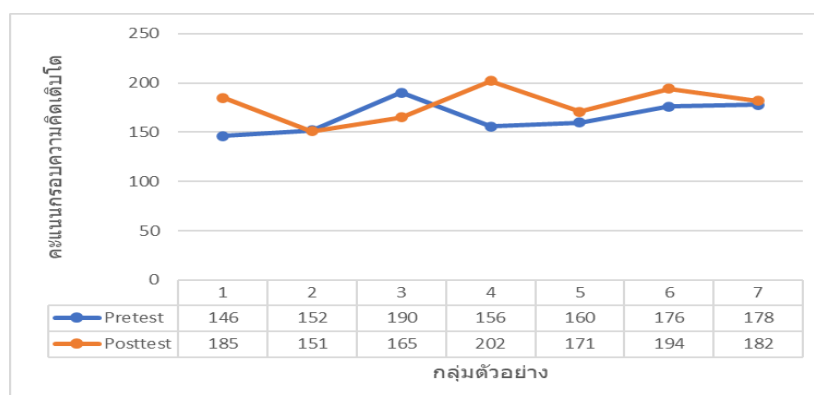
ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยก่อนกลุ่มตัวอย่างเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนทำแบบวัดกรอบความคิดเติบโต และแบบประเมินความเครียด ครั้งที่ 1 บันทึกเป็นคะแนนก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม (Pretest) จากนั้นดำเนินการตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดเติบโต ทั้งหมด 11 ครั้ง เมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 (กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ) ผู้วิจัยจะทำการวัดกรอบความคิดเติบโต และประเมินความเครียดของกลุ่มตัวอย่างครั้งที่ 2 ด้วยแบบวัดกรอบความคิดเติบโต และแบบประเมินความเครียดชุดเดิมบันทึกเป็นคะแนนหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม (Posttest) และนำข้อมูลที่ได้จากการวัดทั้งก่อน และหลังการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดกรอบความคิดเติบโต และแบบประเมินความเครียด โดยการวิเคราะห์ค่าสถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ร้อยละ (%) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างการวิจัยมีจำนวนน้อยกว่า 30 คน และข้อมูลไม่ได้แจกแจงแบบปกติ (Normal Curve) จึงเลือกใช้ค่าสถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test ซึ่งเป็นค่าสถิติแบบ Non-Parametric (ศักดิ์ชัย จันทะแสง, 2567) ในการวิเคราะห์ค่าสถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน (Hypothesis Testing)

ผลการวิจัย

1. เปรียบเทียบกรอบความคิดเติบโตของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่มีภาวะความเครียดสูง ก่อน (Pretest) และหลัง (Posttest) เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรม จำนวน 7 คน โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test ผลการวิจัยมีดังนี้



ภาพที่ 1 กราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิดเติบโตของกลุ่มตัวอย่างก่อน และหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม



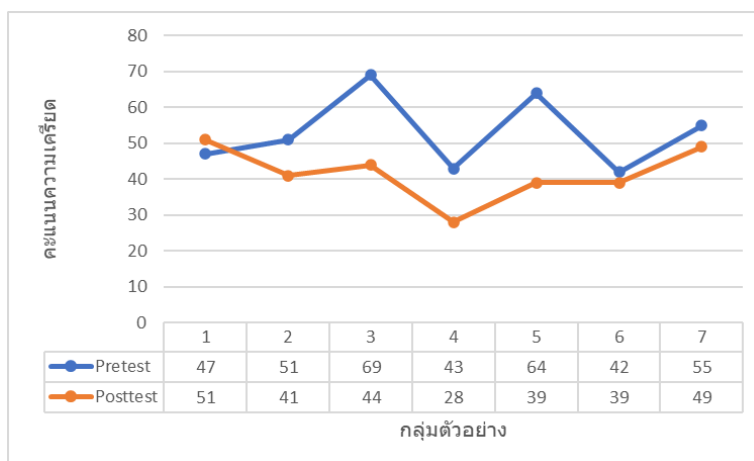
จากภาพที่ 1 พบว่า คะแนนรอบความคิดเติบโตหลังการให้คำปรึกษากลุ่มของนิสิต 5 ใน 7 คน เพิ่มขึ้นจากก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 71.43 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าวสามารถเพิ่มกรอบความคิดเติบโตของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) คะแนนกรอบความคิดเติบโตของนิสิตก่อน (Pretest) และหลัง (Posttest) เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test

	กรอบความคิดเติบโต		Wilcoxon Signed Ranks Test	
	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	Z	P value
ก่อนให้คำปรึกษากลุ่ม	165.43	16.07	1.352	0.176
หลังให้คำปรึกษากลุ่ม	178.57	17.52		

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ Wilcoxon Signed Ranks Test ของคะแนนกรอบความคิดเติบโตก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า คะแนนเฉลี่ยกรอบความคิดเติบโตหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม (178.57) เพิ่มขึ้นจากคะแนนเฉลี่ยก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม (165.43) แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีแนวโน้มในการพัฒนากรอบความคิดเติบโตของนิสิตกลุ่มนี้ ค่า p เป็น 0.176 นั่นคือ การให้คำปรึกษากลุ่มมีผลในการพัฒนากรอบความคิดเติบโตของนิสิตกลุ่มตัวอย่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

2. เปรียบเทียบระดับความเครียดของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่มีภาวะความเครียดสูง ก่อน (Pretest) และหลัง (Posttest) เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 7 คน โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test ผลการวิจัยมีดังนี้



ภาพที่ 2 กราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อน (Pretest) และหลัง (Posttest) การให้คำปรึกษากลุ่ม

จากภาพที่ 2 พบว่า คะแนนความเครียดหลังการให้คำปรึกษากลุ่มของนิสิต 6 ใน 7 คน ลดลงจากก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 85.71 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าวสามารถลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) ของคะแนนความเครียดของนิสิตก่อน (Pretest) และหลัง (Posttest) เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนารอบความคิดเติบโต โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test

	ความเครียด		Wilcoxon Signed Ranks Test	
	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	Z	P value
ก่อนให้คำปรึกษากลุ่ม	53.00	10.34	- 2.032	0.042*
หลังให้คำปรึกษากลุ่ม	41.57	7.61		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 2 การทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test ของคะแนนความเครียด พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม (41.57) ลดลงจากคะแนนเฉลี่ยก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม (53.00) ค่า p คือ 0.042 แสดงว่ามีความแตกต่างของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งอธิบายได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลในการลดความเครียดของนิสิตกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนารอบความคิดเติบโตของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่มีภาวะความเครียดสูง อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ และสมมติฐานของการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น คือ

ประเด็นที่ 1 นิสิตกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรอบความความคิดเติบโตเพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนารอบความคิดเติบโตคิดเป็นร้อยละ 85.71 แต่โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเพิ่มกรอบความคิดเติบโตได้อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > 0.05$) ซึ่งอาจเกิดได้จากหลายปัจจัย ประการแรกคือ ระยะเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่มอาจไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงกรอบความคิดซึ่งเป็นความเชื่อที่ฝังลึก และการเปลี่ยนแปลงความเชื่อเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นได้ในระยะเวลาสั้น ๆ ดังที่ Dweck, C. S. ได้อธิบายว่าการพัฒนารอบความคิดเติบโตเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา และการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง (Dweck, C. S., 2012) ประการที่สอง คือ กลุ่มตัวอย่างอาจมีลักษณะเฉพาะที่ส่งผลต่อการพัฒนารอบความคิดเติบโต เช่น ระดับแรงจูงใจ หรือประสบการณ์เดิม โดยนิสิตบางคนมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตที่สูงมากตั้งแต่ก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม อาจจะต้องมีการคัดออกเพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ เมษา นวลศรี และกุลชาติ พันธวรกุล ที่ศึกษาเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 186 คน โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกรอบความคิดเติบโต ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาครูที่ศึกษากลุ่มสาขาวิชาแตกต่างกัน มีกรอบความคิดแบบเติบโตแตกต่างกัน นักศึกษาครูที่มีผลการเรียนเฉลี่ย



สะสมแตกต่างกัน มีกรอบความคิดแบบเติบโตแตกต่างกัน (เมซา นวลศรี และกุลชาติ พันธวรกุล, 2566) อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยนี้ไม่ได้หมายความว่าทำให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดเติบโตไม่มีผลต่อการพัฒนากรอบความคิดเติบโตอย่างสิ้นเชิง การที่คะแนนกรอบความคิดเติบโตของนิสิตส่วนใหญ่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นแสดงให้เห็นถึงความเป็นไปได้ที่โปรแกรมการให้คำปรึกษาอาจมีส่วนช่วยในการพัฒนากรอบความคิดเติบโตได้ในระยะยาว หรือในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิณา อ่อนใจเอื้อ ที่ได้ทำการศึกษาในนิสิตหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 20 คน โดยใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเจริญเติบโต ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมที่จัดขึ้นสามารถพัฒนากรอบความคิดแบบเจริญเติบโตของนิสิตสาขาวิชาชีพครูได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ปวีณา อ่อนใจเอื้อ, 2562) เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ อัฐญา แพทย์ศาสตร์ และหทัยชนก อินลพ ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยกรอบความคิดแบบเติบโตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 (อัฐญา แพทย์ศาสตร์ และหทัยชนก อินลพ, 2566) และงานวิจัยของ สุพิน ใจแก้ว ที่ได้ศึกษาผลการเสริมสร้างกรอบความคิดเติบโตในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ปีการศึกษา 2562 จำนวน 740 คน พบว่า คะแนนกรอบความคิดเติบโตของนักศึกษาหลังการใช้ชุดฝึกอบรม และคะแนนการติดตามผลหลังสิ้นสุดการอบรม สูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (สุพิน ใจแก้ว, 2563)

ประเด็นที่ 2 นิสิตกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดลดลงหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดเติบโต และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าวสามารถลดความเครียดของมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มนี้สามารถลดความเครียดของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่มีภาวะความเครียดสูงได้ถึงร้อยละ 85.71 ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ต้องการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการลดระดับความเครียดของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่มีภาวะความเครียดสูง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Meyer, H. H. & Stutts, A. L. ที่ศึกษาผลของกระบวนการเสริมสร้างกรอบความคิด (Mindset Interventions) ที่มีต่อระดับความเครียดแรงจูงใจทางวิชาการ และการตอบสนองต่อสถานการณ์จำลองทางวิชาการในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกาจำนวน 210 คน พบว่า กลุ่ม Growth Mindset มีกรอบความคิดเติบโตเพิ่มขึ้นหลังกระบวนการเสริมสร้างกรอบความคิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และมีระดับความเครียดลดลง หลังกระบวนการเสริมสร้างกรอบความคิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 (Meyer, H. & Stutts, L., 2024) โดยในส่วนของการให้คำปรึกษากลุ่มผลการวิจัยนี้สนับสนุนแนวคิดของทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่เน้นว่าการปรับเปลี่ยนความคิดและความเชื่อที่ไม่เหมาะสม สามารถนำไปสู่การลดลงของความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ คณิติน จรโคกรวด และลักขณา สรีวัฒน์ ที่ได้กล่าวไว้ว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับความเครียด โดยการช่วยให้บุคคลระบุและปรับเปลี่ยนความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการเผชิญปัญหา (คณิติน จรโคกรวด และลักขณา สรีวัฒน์, 2564) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Nwadi, C. L. et al. ที่ได้นำทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรม และการฝึกสติเพื่อลดความเครียด มาใช้เพื่อช่วยนักศึกษา

ระดับอาชีวศึกษาในมหาวิทยาลัยของไนจีเรียที่มีความวิตกกังวลในการสอบ จำนวน 483 คน ซึ่งสุ่มแบ่งออกเป็นกลุ่มที่ได้รับการบำบัดความคิดและพฤติกรรมและการฝึกสติ กับกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มที่ได้รับการบำบัดความคิดและพฤติกรรมและการฝึกสติ มีความเครียด และความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 (Nwadi, C. L. et al., 2025) และทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มุ่งเน้นให้บุคคลค้นหาความต้องการของตน มีความรับผิดชอบในการเลือก และอยู่กับปัจจุบัน ก็เป็นอีกหนึ่งในวิธีเผชิญความเครียดที่มีประสิทธิภาพ ดังที่ งานวิจัยของ กนกวรรณ แสงชื่อ และคณะ ซึ่งได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียดสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 5 คน ซึ่งมีคะแนนประเมินความเครียด ST-5 อยู่ ในระดับมากที่สุด โดยให้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงแบบออนไลน์ พบว่า นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความเครียดลดลงจากระดับมากที่สุดเป็นเครียดระดับน้อย (กนกวรรณ แสงชื่อ และคณะ, 2567) นอกจากนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มยังเป็นการเปิดโอกาสให้นิสิตได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ซึ่งอาจเป็นกลไกสำคัญในการลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและความเครียดที่เกิดขึ้นของสมาชิกกลุ่ม อีกทั้งแนวคิดเรื่องกรอบความคิดเติบโตที่มุ่งเน้นให้สมาชิกมีความกล้าที่จะเผชิญปัญหา ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เชื่อมมั่นในความพยายาม ยอมรับและนำคำวิจารณ์มาแก้ไขปรับปรุง รวมไปถึงการเรียนรู้และยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น ซึ่งผสมผสานมาเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดเติบโตซึ่งพัฒนาให้สมาชิกมีกรอบความคิดเติบโตเพิ่มขึ้น ยังช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจ และมุมมองเหตุการณ์ใหม่ ๆ ของสมาชิกคนอื่นในกระบวนการกลุ่ม อาจมีส่วนช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดลดลงได้

สรุปและข้อเสนอแนะ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดเติบโตมีผลในการลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่มีผลต่อการพัฒนากรอบความคิดเติบโตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยพบว่า การศึกษาวิจัยเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดเติบโตของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่มีภาวะความเครียดสูงในครั้งนี้ มีข้อจำกัด คือ กลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็กมาก หรือวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่การสุ่ม ซึ่งข้อจำกัดเหล่านี้อาจลดความน่าเชื่อถือของการสรุปอ้างอิงผลการวิจัยไปยังประชากรในวงกว้าง จึงควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งต่อไป เพื่อให้ผลการวิจัยสามารถนำไปอ้างอิง และสรุปผลในภาพรวมได้มากขึ้น ควรมีการประเมินกรอบความคิดเติบโตด้วยวิธีการอื่น ๆ เช่น การสัมภาษณ์ หรือการสังเกตพฤติกรรม อาจให้ข้อมูลเชิงลึกเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าใจถึงประสบการณ์และความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมได้ดียิ่งขึ้น และควรศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มในระยะเวลานานขึ้น เพื่อศึกษาผลกระทบต่อการพัฒนากรอบความคิดเติบโตในระยะยาว



เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ แสงชื่อ และคณะ. (2567). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียดสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี. วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์, 8(2), 224-236.
- คณิติน จรโคกกรวด และลักขณา สริวัฒน์. (2564). ผลของการให้การปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ตามทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียด. ใน วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- จิตตินันท์ บุญสิทธิกุล และคาลอส บุญสุภา. (2567). การพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ เมื่อเผชิญปัญหา. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์, 12(3), 1230-1240.
- ดลนชา อีสริยานันท์ และนวลใย พิศชาติ. (2564). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร. วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี, 29(3), 371-378.
- ปวีณา อ่อนใจเอื้อ. (2562). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตของนิสิตสาขา วิชาชีพรู. วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม, 18(2), 21-30.
- มานิกา วิเศษสาธิต และคณะ. (2565). การพัฒนาแบบวัด GROWTH MINDSET สำหรับครูผู้สอนวิทยาการคำนวณ. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 24(2), 232-247.
- มุกिता อดทน และคณะ. (2561). ผลของโปรแกรมการพัฒนารอบความคิดเติบโตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. ใน วิทยานิพนธ์วิทยาศาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา สมอง หัวใจ และการเรียนรู้. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เมษา นวลศรี และกุลชาติ พันธวรกุล. (2566). การศึกษารอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษาครุมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์, 13(3), 15-26.
- ศรัณยู พงศ์ประเสริฐสิน และคณะ. (2565). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของชุดความคิดแบบเติบโตสำหรับนักศึกษาวิชาชีพรู. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 7(3), 161-175.
- ศักดิ์ชัย จันทะแสง. (2567). การประยุกต์ใช้สถิติอนพารามตริกสำหรับการวิจัย. Mahidol R2R e-Journal, 11(2), 12-26.
- สุพิน ใจแก้ว. (2563). การพัฒนาชุดฝึกอบรมเสริมสร้างกรอบความคิดเติบโตในนักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตต์. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 5(11), 348-360.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. (2540). การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. วารสารจิตเวชวิทยาสาร, 13(3), 1-20.
- อัฐณญา แพทย์ศาสตร์ และหทัยชนก อินลบ. (2566). การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์. วารสารวิจัยรำไพพรรณี, 17(1), 110-119.
- Corey, G. (2005). Theory & Practice of Counseling & Psychotherapy. (7th ed.). California: Thomson Brooks/Cole.
- Corey, G. (2006). Groups: Process and Practice. (7th ed.). California: Wadsworth.
- Dweck, C. S. (2012). Mindsets and Human Nature: Promoting Change in the Middle East, the Schoolyard, the Racial Divide, and Willpower. American Psychologist, 67(8), 614-622.



- Meyer, H. & Stutts, L. (2024). The Effect of Mindset Interventions on Stress and Academic Motivation in College Students. *Innovative Higher Education*, 49(4), 783-798.
- Nwadi, C. L. et al. (2025). Impact of cognitive-behavioral therapy and mindfulness-based stress reduction in mitigating test anxiety and enhancing academic achievement among vocational education students at Nigerian universities. *BMC Medical Education*, 25(1), 1-19.