

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล  
อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

นางสาวกัญญาวีร์ พิมพิสนธิ์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2564

The Effects of Using Online Guidance Activities Package Based on Rational  
Emotive Behavior Theory to Develop Learning Aspect of Growth Mindset  
in Grade 7 - 9 Students, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

Miss Kanyawee Pimpison



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Educational in Guidance and Psychological Counseling  
School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2021

**หัวข้อวิทยานิพนธ์** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล  
อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 -3 ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

**ชื่อและนามสกุล** นางสาวกัญญาวีร์ พิมพ์สนธิ์

**แขนงวิชา** การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

**สาขาวิชา** ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

**อาจารย์ที่ปรึกษา** 1. รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุخورณ วงษ์ทิม  
2. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร

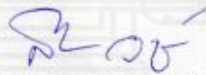
วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 29 ธันวาคม 2564

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)



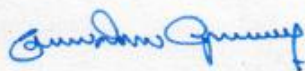
..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุخورณ วงษ์ทิม)



..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)



..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.เทพศักดิ์ บุญรัตน์พันธุ์)

**ชื่อวิทยานิพนธ์** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 -3 ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

**ผู้วิจัย** นางสาวกัญญาวีร์ พิมพิสนธิ์ **รหัสนักศึกษา** 2622800379 **ปริญญา** ศีษาศาสตรมหาบัณฑิต  
(การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง  
ดร.สุซอรุณ วงษ์ทิม (2) รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร **ปีการศึกษา** 2564

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของ  
นักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ และ (2) เปรียบเทียบกรอบความคิดแบบ  
เติบโตด้านการเรียนของนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์กับนักเรียนที่ทำกิจกรรมแนะแนว  
แบบปกติ

กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัด  
พระนครศรีอยุธยา จำนวน 14 คน ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปีการศึกษา 2564 ได้มาโดยการเลือก  
แบบเจาะจง แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการ  
วิจัย ได้แก่ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์  
และพฤติกรรม (2) กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ และ (3) แบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนซึ่งมี  
ค่าความเที่ยงเท่ากับ .93 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ มัชยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ การทดสอบวิลคอกสัน  
และการทดสอบแมนวิทนี

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังจากทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์นักเรียน  
กลุ่มทดลองมีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ มี  
กรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่าของนักเรียนที่ทำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ** ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ กรอบความคิดแบบเติบโต  
ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มัธยมศึกษา



**Thesis title:** The Effects of Using Online Guidance Activities Package Based on Rational Emotive Behavior Theory to Develop Learning Aspect of Growth Mindset in Grade 7 - 9 Students, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

**Researcher:** Miss Kanyawee Pimpison; **ID:** 2622800379;

**Degree:** Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

**Thesis advisors:** (1) Police Lieutenant Colonel Dr. Sukaroon Wongtim, Associate Professor; (2) Dr. Nitipat Mekkhachorn, Associate Professor; **Academic year:** 2021

### Abstract

The objectives of this research were (1) to compare the levels of growth mindset of learning of students before and after using an online guidance activities package; and (2) to compare the growth mindset of learning level of the students who used the online guidance activities package with the counterpart level of the students who undertook normal guidance activities.

The research sample consisted of 14 lower secondary students who had low learning achievement during the academic year 2021 at a school in Phra Nakhon Si Ayutthaya province, obtained by purposive selection. Then they were randomly assigned into an experimental group and a control group each of which containing 7 students. The employed research tools were (1) an online guidance activities package based on the Rational Emotive Behavior Theory, (2) a set of normal guidance activities, and (3) a scale to assess growth mindset of learning, with reliability coefficient of .93. Statistics employed for data analysis were the median, inter-quartile range, Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test, and Mann-Whitney U test.

The research findings showed that (1) after the experiment with using the online guidance activities package, the experimental group students' growth mindset of learning level was significantly higher than their growth mindset of learning level before using the online guidance activities package at the .05 level of statistical significance; and (2) the growth mindset of learning level the experimental group students who used the online guidance activities package was significantly higher than the counterpart level of the control group students who undertook normal guidance activities at the .05 level of statistical significance.

**Keywords:** Online Guidance Activities Package, Growth Mindset, Rational Emotive Behavior Theory, Lower Secondary Level

## กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม คือ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม และรองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร ที่ได้กรุณาเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำ ถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ ติดตามการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้อย่างใกล้ชิดตลอดมานับตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. พิชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ในการสอบวิทยานิพนธ์ที่ให้ข้อเสนอแนะ อันเป็นประโยชน์ในการปรับปรุง แก้ไขให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์แขนงวิชาการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ได้ถ่ายทอดความรู้เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำวิจัยรวมถึงการประชาสัมพันธ์ข้อมูลและข่าวสารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาและทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศศิธร กาญจนสุวรรณ อาจารย์ ดร. ญาณินท์ คุณา อาจารย์ตามพงษ์ วงษ์จันทร์ อาจารย์จันทร์ทิมา ขุนบำรุง และอาจารย์สวงศ์ แก่นตา คำ ที่ได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือในการทำวิจัย ช่วยตรวจทาน แก้ไข ทำให้เครื่องมือมีคุณภาพและเป็นประโยชน์ในการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนางคุ่ม นายประภาส ชาตินันท์ ที่ให้โอกาสในการศึกษาต่อเพื่อพัฒนาตนเองในด้านการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา

ขอบขอบคุณ เพื่อนนักศึกษาปริญญาโท แขนงวิชาการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา รุ่นที่ 9 ที่ร่วมเรียน คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือกันมาตลอด

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณครอบครัวอันเป็นที่รัก ที่ให้การสนับสนุนและช่วยเหลือในทุก ๆ ด้าน เป็นกำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามา

กัญญาวีร์ พิมพิสนธิ์

[เดือน ปี]

## สารบัญ

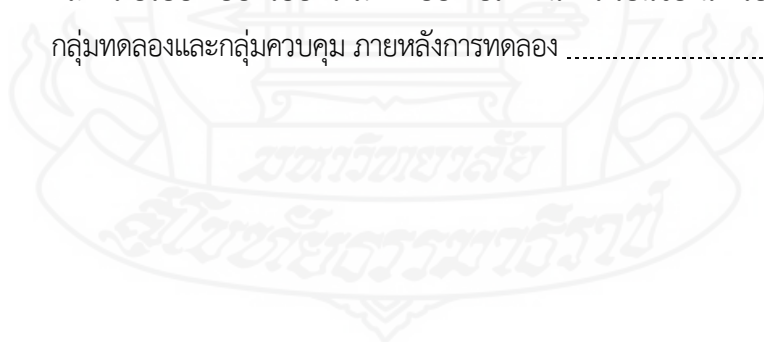
	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ณ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	5
สมมติฐานการวิจัย .....	6
ขอบเขตการวิจัย .....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	9
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	10
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกรอบความคิด .....	11
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว .....	30
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) .....	46
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	60
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	60
รูปแบบการวิจัย .....	60
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	62
วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	62
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	72
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	73
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	74
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	74

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน .....	74
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	74
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	75
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง .....	75
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเดิบท	
ด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	76
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	79
สรุปการวิจัย .....	79
อภิปรายผล .....	81
ข้อเสนอแนะ .....	86
บรรณานุกรม .....	88
ภาคผนวก .....	96
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย .....	97
ข ผลการตรวจสอบค่าความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ .....	100
ค ค่าความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดกรอบความคิดแบบเดิบท	
ด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น .....	109
ง ตัวอย่างแบบวัดกรอบความคิดแบบเดิบทด้านการเรียนของนักเรียน	
ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น .....	113
จ ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์	
และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเดิบทด้านการเรียน .....	120
ประวัติผู้วิจัย .....	185

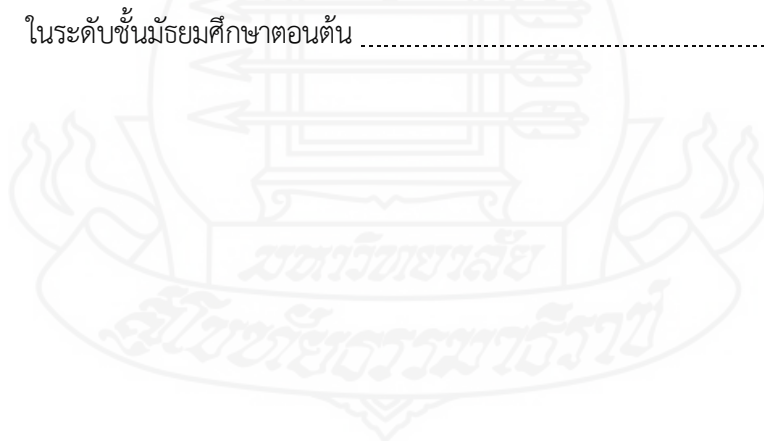
สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 เปรียบเทียบลักษณะของนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตและ กรอบความคิดแบบจำกัด .....	17
ตารางที่ 2.2 ตัวอย่างคำติชมที่ไม่ส่งเสริมและส่งเสริมกรอบความคิดแบบเติบโต .....	20
ตารางที่ 3.1 แสดงแบบแผนการทดลอง .....	61
ตารางที่ 3.2 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน .....	67
ตารางที่ 3.3 เกณฑ์น้ำหนักในการให้คะแนนตัวเลือกของข้อความประเภททางบวกและ ประเภททางลบ .....	70
ตารางที่ 3.4 ตัวอย่างข้อความเชิงบวก .....	71
ตารางที่ 3.5 ตัวอย่างข้อความเชิงลบ .....	71
ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย .....	75
ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนก่อนการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	77
ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง .....	77
ตารางที่ 4.4 ผลการเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากการทดลอง .....	78



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย .....	5
ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดของทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกรอบความคิดแบบเติบโต .....	13
ภาพที่ 2.2 แผนภูมิเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบจำกัดและกรอบความคิดแบบเติบโต. จาก <i>Mindset: The New Psychology of Success</i> (245), by Carol Dweck, 2006, New York: Random House .....	18
ภาพที่ 2.3 แสดงขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ จากเอกสารการสอนชุดแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยา โดย ลัดดาวรรณ ณ ระนอง, ประดิษฐ์ อุปรมัย และโกศล มีคุณ, 2562, นนทบุรี .....	40
ภาพที่ 2.4 รูปแบบ A-B-C (A-B-C Model). จาก <i>เอกสารการสอนชุดแนวคิดทางการแนะแนว และทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยา</i> (น. 17), โดยเจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ, 2562, นนทบุรี .....	53
ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน .....	66
ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น .....	69





# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาเป็นหนึ่งในรากฐานที่สำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตของมนุษย์ทั่วโลก ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2560 - 2579) ได้กล่าวว่าการศึกษาคือเครื่องมือสำคัญในการสร้างคน สร้างสังคมและสร้างชาติ เป็นกลไกหลักในการพัฒนา กำลังคนให้มีคุณภาพสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข เนื่องจากการศึกษามีบทบาทสำคัญในการสร้างความได้เปรียบของประเทศ เพื่อการแข่งขันและยืนหยัดในเวทีโลกภายใต้ระบบเศรษฐกิจและสังคมที่เป็นพลวัต ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกจึงให้ความสำคัญและทุ่มเทกับการพัฒนาการศึกษา เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของตนให้สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศภูมิภาคและโลก (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2560, น. 29)

ประเทศไทยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการศึกษา จึงได้มีการกำหนดกรอบทิศทางแผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2560 - 2579) โดยสรุป การศึกษาเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของคนไทยทุกคนที่รัฐต้องจัดให้เพื่อพัฒนาคนไทยทุกช่วงวัยให้มีความเจริญงอกงามทุกด้าน เพื่อเป็นต้นทุนทางปัญญาที่สำคัญในการพัฒนาทักษะ คุณลักษณะและสมรรถนะในการประกอบสัมมาชีพและการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็น สุขอันจะนำไปสู่เสถียรภาพและความมั่นคงของสังคมและประเทศชาติที่ต้องพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าทัดเทียมนานาประเทศในเวทีโลกท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกศตวรรษที่ 21 (สำนักงาน เลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2560, น. 1)

การพัฒนานักเรียนให้เติบโตตามทิศทางของกรอบการศึกษาแห่งชาติ ต้องเริ่มจากการพัฒนาความคิดของนักเรียนให้มีความตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการศึกษา เพราะการมีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนมีความสำคัญอย่างมากในการพัฒนานักเรียนให้เป็นบุคคลที่มีความคิด ความเชื่อว่าสติปัญญาและความสามารถนั้นสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ เพื่อเป็นพื้นฐานและแรงผลักดันให้นักเรียนก้าวไปสู่ความสำเร็จที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการศึกษา การทำงานและการใช้ชีวิตในสังคม

ตามที่นักจิตวิทยาได้ศึกษากรอบความคิดว่าเป็นความเชื่อของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ในเรื่องความฉลาดหรือบุคลิกภาพ ซึ่งกรอบความคิดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ กรอบความคิดแบบจำกัด (Fixed mindset) และกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) โดยนักเรียน

ที่เชื่อในกรอบความคิดแบบจำกัด มีความเชื่อว่าสติปัญญาไม่สามารถพัฒนาได้ ซึ่งความคิดของพวกเขา มักจะมาพร้อมกับการเรียนรู้ที่ตายตัว (Cruz, 2018, p. 20) โดยเด็กที่จัดตัวเองให้เป็นบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดจะมีการเผชิญกับความยากลำบากลดน้อยลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้โดยตรง ปิดกั้นความสามารถของตนเองเพียงเพราะเชื่อว่าตนเองไม่สามารถพัฒนาสติปัญญา (Dweck, 2006) โดย Dweck ยังกล่าวอีกว่า บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดจะเชื่อว่าความฉลาด ทักษะด้านต่าง ๆ รวมไปถึงความสามารถของตนนั้นถูกกำหนดไว้ล่วงหน้าและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งในทางกลับกันกับบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีความเชื่อว่าความฉลาด ทักษะด้านต่าง ๆ และความสามารถของพวกเขาสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา โดยการพยายามทำงานอย่างหนักและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่พบเจอ (Dweck, 2006)

ไรอัน และคูเปอร์ (Ryan and Cooper, 2009, p. 58; citing Blackwell and others, 2007) กล่าวว่า นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะมองว่าความพยายามเป็นสิ่งดีที่ก่อให้เกิดความฉลาดและเกิดการพัฒนา เมื่อพบกับความล้มเหลวนักเรียนจะเพิ่มความพยายามขึ้นและมองหาวิธีการเรียนรู้รูปแบบใหม่ ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตที่กำลังเผชิญหน้ากับสมการพีชคณิตศาสตร์ เป็นครั้งแรกและได้พบว่าเป็นสิ่งใหม่และยากเพราะไม่เหมือนกับสิ่งที่ตนเองเคยเรียน อย่างไรก็ตามนักเรียนยังมีความมุ่งมั่นที่จะทำความเข้าใจและตั้งใจในทุกสิ่งที่คุณสอนได้สอนพร้อมถามคำถามเมื่อสงสัยและอ่านหนังสือมากกว่าสองรอบ เมื่อนักเรียนได้เริ่มทำจะรู้สึกมีความสุขและได้รับความรู้ใหม่ ๆ ทางคณิตศาสตร์ เมื่อได้ติดตามนักเรียนผ่านการเรียนในห้องเรียน พบว่านักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตได้แสดงออกอย่างโดดเด่นเมื่อเทียบกับนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดถึงแม้ว่านักเรียนทั้งสองแบบจะมีทักษะและความรู้ที่เท่าเทียมกันแต่กรอบความคิดแบบเติบโตสามารถช่วยส่งเสริมความสามารถได้ตลอดเวลา (Anderson, 2006) ความเชื่อในกรอบความคิดแบบเติบโตจะเชื่อมโยงกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่มีเจตคติที่แตกต่างกันซึ่งมีผลต่อระดับความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียน ซึ่งนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดมองความฉลาดเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ในขณะที่นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีความเชื่อว่าสติปัญญาสามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา โดยความคิดเป็นสิ่งที่นักเรียนรับรู้ความสามารถและความคิดมีบทบาทสำคัญในการสร้างแรงจูงใจและความสำเร็จ โดยเฉพาะนักเรียนที่เชื่อว่าสติปัญญาสามารถทำได้หากได้รับการพัฒนา และความคิดของนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะมีประสิทธิภาพสูงกว่านักเรียนที่เชื่อว่าสติปัญญาไม่สามารถพัฒนาได้ ดังงานวิจัย (Blackwell, Trzesniewski, and Dweck, 2007, pp. 246-263) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อกับความฉลาดของนักเรียนในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) ผลการเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้นในช่วงสองปีสูงกว่ากลุ่มที่มีกรอบความคิดแบบจำกัด (Fixed mindset)

จากการสังเกตของผู้วิจัยนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบปัญหาว่า การให้ความสำคัญและความสนใจทางด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นยังอยู่ในระดับที่ต่ำ กล่าวคือ เมื่อครูจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละรายวิชา พบว่านักเรียนไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ไม่กล้าแสดงออก ไม่มีความมั่นใจ มีความเบื่อหน่ายเมื่อเริ่มทำกิจกรรม หหมดความสนใจในโรงเรียน จากพฤติกรรมของนักเรียนที่สังเกตได้ คือ การมองว่างานยากเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความยุ่งยาก ไม่กล้าที่เจอเผชิญหน้ากับอุปสรรคที่เข้ามา ไม่มีความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามาในระหว่างการทำงาน ไม่มีความพยายามในการแก้ไขปัญหา หงุดหงิดเมื่อครูกล่าวคำติชมในผลงานของตนเอง ไม่รู้จักเรียนรู้การทำงานจากบุคคลที่ประสบผลสำเร็จเพื่อผลักดันให้ตัวเองก้าวหน้าหนีห่างจากการเรียนรู้มีความคิดที่ว่าตนเองไม่สามารถเรียนรู้และบอกว่าตนเองทำไม่ได้ คิดว่าวิชาที่กำลังเรียนนั้นยากจึงทำให้ไม่อยากเรียนส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาต่าง ๆ นั้นต่ำลง สาเหตุมาจากการมีความคิดด้านลบต่อการเรียน ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงเลือกทำวิจัยกับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพราะนักเรียนในช่วงนี้สามารถเรียนรู้การปรับตัวในด้านต่าง ๆ ได้แล้ว

โดยการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน จะพัฒนาผ่านการทำกิจกรรมแนะแนว ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญกับนักเรียนอย่างมาก เพราะกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่ทำให้นักเรียนได้พัฒนาความสามารถของตนเองตามศักยภาพ เพิ่มเติมจากกิจกรรมที่ได้จัดการเรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ โดยกิจกรรมแนะแนวมีการใช้สื่อการสอนที่หลากหลายและทันสมัย ซึ่งการจัดการกิจกรรมแนะแนวจะดำเนินกิจกรรมผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ผสมผสานองค์ความรู้และนวัตกรรมเทคโนโลยีสมัยใหม่ อีกทั้งใช้ใช้เทคโนโลยีที่ช่วยลดข้อจำกัดทางด้านต่าง ๆ เช่น ด้านเวลา สถานที่เรียน เป็นต้น ก่อให้เกิดความสะดวกในการเรียนและช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าถึงการเรียนได้อย่างรวดเร็ว โดยจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการและความสามารถของนักเรียน ซึ่งใช้สื่อที่ทันสมัย ได้แก่ โปรแกรม Zoom ใบบงานออนไลน์ (live worksheet) วิดีโอ นำเข้าสู่บทเรียน โปรแกรมการนำเสนอ Powerpoint จะช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านการเรียน

การแนะแนวด้านการศึกษาส่งเสริมให้นักเรียนสามารถพัฒนาการเรียนรู้ มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ ส่งเสริมความสนใจใฝ่รู้โลกกว้างทางการศึกษาพัฒนาทักษะและกระบวนการเรียนที่เป็นปัจจัยสำคัญของการเรียนรู้และการบรรลุผลสำเร็จทางการเรียนและการเรียนรู้ตลอดชีวิต การกำหนดเป้าหมาย วางแผน และตัดสินใจทางการศึกษา (สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, 2559, น. 14) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์ (2561) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต พบว่านักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนน การตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงขึ้น โดยการพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน เพื่อให้นักเรียนมีความคิดและความเชื่อของนักเรียนที่มีต่อความสามารถของตนเองที่เชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาศักยภาพในตนเองได้ โดยกรอบความคิดแบบเติบโตมี

ส่วนสำคัญในการพัฒนาศักยภาพทางการเรียนของนักเรียน สามารถเอาชนะอุปสรรคในการเรียนที่เกิดขึ้นจากตนเอง รวมไปถึงการสร้างแรงจูงใจในการเรียน มีความพยายาม เรียนรู้จากคำวิจารณ์ แสวงหาความท้าทาย และเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น อีกวิธีที่จะสามารถสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียน คือ การสร้างกระบวนการทางปัญญาตามหลักของเหตุผลเพื่อให้เกิดความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยใช้เทคนิคของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งสิ่งนี้ช่วยแสดงให้เห็นถึงความเชื่อที่ว่าสติปัญญาและความสามารถนั้นสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ ซึ่งการพัฒนากรอบความคิดของนักเรียนจะสอดคล้องกับทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ของ เอลลิส ที่กล่าวว่า ความคิดที่มีเหตุผลจะมีผลทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่เหมาะสมและส่งเสริมให้บุคคลดำเนินการกับสถานการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนความคิดที่ไร้เหตุผลจะทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ทุกข์ และยังทำให้บุคคลดำเนินการกับสถานการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบอย่างไม่เหมาะสม (เจียรนัย ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ, 2562, น. 9-10) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสิริวิภา ปิงรัมย์ (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยปรากฏนักเรียน กลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากกรอบความคิดแบบเติบโตเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้ประสบความสำเร็จและสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างได้ราบรื่นและมีความสุข เพื่อให้ นักเรียนเปิดใจกว้างในการเรียน มีความกล้าแสดงออก และมีความคิดที่ดีต่อตนเองและการเรียน โดยเชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาและเติบโตได้ มองปัญหาที่เข้ามาเป็นเรื่องที่ท้าทายและน่าตื่นเต้น กล้าที่เจอเผชิญหน้ากับอุปสรรคที่เข้ามา มองความพยายามเป็นหนทางที่ทำให้ไปถึงเป้าหมาย สนใจที่กระบวนการระหว่างทางมากกว่าผลลัพธ์ปลายทาง เปิดใจเรียนรู้จากคำวิจารณ์ในด้านลบมาเป็นแรงผลักดันในการพัฒนาตนเอง เรียนรู้และหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น อันจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนานักเรียนด้านการศึกษา

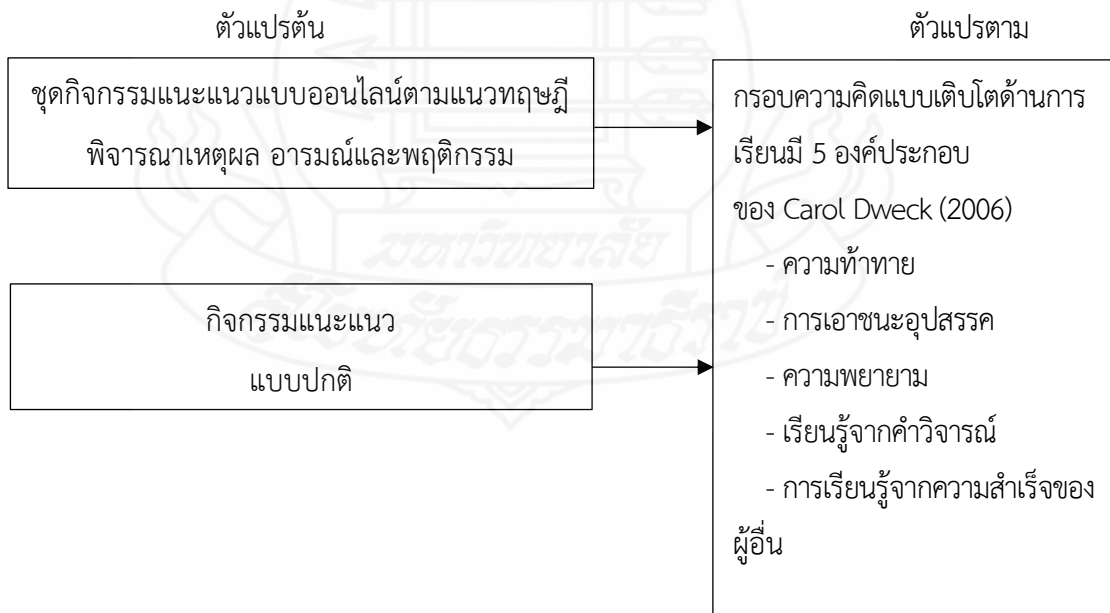
## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์

2.2 เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์และนักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

## 3. กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้องค์ประกอบของกรอบความคิดของ Carol Dweck (2006) มาใช้ร่วมกับเทคนิคจากทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เทคนิคด้านการรู้จักคิด เทคนิคด้านอารมณ์ เทคนิคด้านพฤติกรรม และเทคนิคที่นำมาใช้ในการจัดชุดกิจกรรมแนะแนว ได้แก่ การบรรยาย การอภิปราย การลงมือปฏิบัติ การแสดงบทบาทสมมติ เกม การใช้สถานการณ์จำลอง การศึกษารายกรณี ใบงาน ใบความรู้ และวีดิทัศน์ มาใช้เป็นขั้นตอนในการจัดกิจกรรมและบูรณาการร่วมกับการจัดกิจกรรม ในขั้นตอนการจัดกิจกรรมใช้ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประกอบด้วย 1) แลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) สะท้อนกลับการรับรู้ 3) สรุปสาระสู่ชีวิต 4) คิดและนำไปปฏิบัติ มาบูรณาการร่วมกับการจัดกิจกรรม



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย



#### 4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนมีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงขึ้นภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรม  
แนะแนวแบบออนไลน์

4.2 นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์มีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน  
สูงกว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

#### 5. ขอบเขตการวิจัย

5.1 รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีกลุ่มทดลองและ  
กลุ่มควบคุม

##### 5.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.2.1 ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564 โรงเรียน  
แห่งหนึ่งในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 51 คน

5.2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการ  
เรียนต่ำ ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 14 คน ได้มาโดยการ  
เลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วดำเนินการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม  
กลุ่มละ 7 คน

##### 5.3 ตัวแปรที่ศึกษา

5.3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณา  
เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

5.3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ กรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

##### 5.4 เครื่องมือที่ใช้

5.4.1 แบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

5.4.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ  
พฤติกรรม

5.4.3 กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ



## 6. นิยามศัพท์เฉพาะ

**6.1 กรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน** หมายถึง ความคิดและความเชื่อของนักเรียนที่มีต่อความสามารถของตนเองที่เชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาศักยภาพในตนเองได้ โดยกรอบความคิดแบบเติบโตมีส่วนสำคัญในการพัฒนาศักยภาพทางการเรียนของนักเรียน สามารถเอาชนะอุปสรรคในการเรียนที่เกิดขึ้นจากตนเอง รวมไปถึงการสร้างแรงจูงใจในการเรียน มีความพยายาม เรียนรู้จากคำวิจารณ์ แสวงหาความท้าทาย และเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น การพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนมี 5 องค์ประกอบ ดังนี้

**6.1.1 ความท้าทาย** คือ การที่นักเรียนมองความท้าทายเป็นการเรียนรู้และเป็นโอกาสที่ทำให้นักเรียนได้พยายามที่จะพัฒนาและปรับปรุงตนเอง ตระหนักรู้และเข้าใจในความสำคัญของการเรียน แล้วนำมาพิจารณาเพื่อตอบสนองต่อเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเอง เช่น ให้ความสนใจในบทเรียนแม้บทเรียนนั้นจะยาก ค้นคว้าหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการทำแบบฝึกหัดด้วยตนเอง ขอคำแนะนำหรือคำปรึกษาจากผู้อื่นเมื่อเจอแบบฝึกหัดที่ยากและซับซ้อน รู้สึกสนุกสนานในการทำแบบฝึกหัดที่มีระดับความยากและซับซ้อน

**6.1.2 การเอาชนะอุปสรรค** คือ ความกล้าของนักเรียนในขณะที่เผชิญหน้ากับอุปสรรคที่เข้ามา การเปิดใจยอมรับจุดอ่อนของตนเอง ไม่หลีกเลี่ยงกับอุปสรรคที่เข้ามา กล้าที่จะเผชิญกับเนื้อหาการเรียนที่ยากและสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน สามารถสร้างเป้าหมายในการเรียนรู้ แก้ปัญหาของตนเอง และเกิดความเข้าใจในวิธีการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น รู้ว่าตนเองมีข้อบกพร่องทางการเรียน ตรงไหนและพยายามปรับตัวให้ดีขึ้นอยู่เสมอ วางแผนแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสมเมื่อติดขัดทางการเรียน เมื่อเผชิญกับเนื้อหาในการเรียนที่เยอะและยากจะรู้สึกตื่นเต้นอยู่เสมอ หากต้องรับมือกับการบ้านที่ต้องใช้ความคิดมาก ๆ จะไปขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความถนัดในด้านนั้น

**6.1.3 ความพยายาม** คือ ค้นคว้าแนวทางที่ทำให้ไปถึงเป้าหมาย สนใจที่กระบวนการระหว่างทางมากกว่าผลลัพธ์ปลายทาง เช่น อ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนเสมอเมื่อต้องเจอบทเรียนใหม่ ช่วงใกล้สอบ ใช้เวลาส่วนใหญ่กับการเตรียมตัวสอบโดยไม่ทำกิจกรรมอื่นที่ไม่จำเป็น กำหนดเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายในสิ่งที่ทำให้ชัดเจนและวางแผนเพื่อลงมือทำอย่างตั้งใจ ความสามารถของตนเองมีน้อยกว่าผู้อื่น แต่พยายามพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ใฝ่หาความรู้อยู่เสมอโดยศึกษาเรียนรู้จากตำราสื่อต่าง ๆ หรือจากการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติเพื่อนำความรู้มาเป็นแนวทางปฏิบัติและพัฒนาตนเอง

**6.1.4 เรียนรู้จากคำวิจารณ์** คือ การเปิดใจเรียนรู้จากคำวิจารณ์ในด้านลบ มาเป็นแรงผลักดันในการพัฒนาตนเอง เช่น เรียนรู้จากคำวิจารณ์แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตนเอง ไม่โกรธเมื่อได้รับคำตำหนิงานของตน ขอขอบคุณเมื่อมีผู้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผลงานของตนเองแม้ว่า ความคิดเห็นนั้นจะ

เป็นลบ ยอมรับสิ่งที่เป็นข้อความที่ทำให้ตัวเองรู้สึกบั่นทอนในความพยายามนั้น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอยู่เสมอ

**6.1.5 การเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น** คือ การนำแบบอย่างของผู้ที่ประสบความสำเร็จมาปฏิบัติ โดยการศึกษาประวัติ ผลงาน ที่ทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จ แล้วนำมา เรียนรู้ และค้นหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น เช่น สามารถเรียนรู้วิธีการเรียนจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จ เรียนรู้การทำงานจากบุคคลที่ประสบผลสำเร็จเพื่อผลักดันให้ได้ผลการเรียนดี เมื่อทำการบ้านไม่ได้จะขอคำแนะนำจากเพื่อน สร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองแล้วมองเห็นถึงข้อดีและจุดแข็งของตนเอง แล้วนำมาเป็นพลังในการทำสิ่งต่าง ๆ โดยการให้กำลังใจตนเองอยู่เสมอเพื่อให้การทำงานประสบความสำเร็จ

**6.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม** หมายถึง ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้สำรวจปัญหาเกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง และเกิดการเรียนรู้ในการแก้ปัญหาของตนเอง ซึ่งจะจัดกิจกรรมผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เป็นการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ช่วยลดข้อจำกัดด้านเวลา สถานที่เรียน ก่อให้เกิดความสะดวกในการเรียนและช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าถึงการเรียนได้อย่างรวดเร็ว โดยจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการและความสามารถของนักเรียนซึ่งใช้สื่อที่ทันสมัย ได้แก่ โปรแกรม Zoom ใบบงานออนไลน์ (live worksheet) วิดีโอ นำเข้าสู่บทเรียน โปรแกรมการนำเสนองาน PowerPoint โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์ และกิจกรรมในขั้นตอนต่าง ๆ ในแต่ละขั้นตอนมีการนำเทคนิคจากทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เทคนิคด้านการรู้คิด เทคนิคด้านอารมณ์ เทคนิคด้านพฤติกรรม และและเทคนิคที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว ได้แก่ การบรรยาย การอภิปราย การลงมือปฏิบัติ การแสดงบทบาทสมมติ เกม การใช้สถานการณ์จำลอง การศึกษารายกรณี ใบบงาน ใบความรู้ และวีดิทัศน์ มาใช้เป็นขั้นตอนในการจัดกิจกรรมและบูรณาการร่วมกับการจัดกิจกรรม ในขั้นตอนการจัดกิจกรรมใช้ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประกอบด้วย 1) แลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) สะท้อนกลับการรับรู้ 3) สรุปสาระสู่ชีวิต 4) คิดและนำไปปฏิบัติ มาบูรณาการร่วมกับการจัดกิจกรรมในการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน 5 องค์ประกอบ ของ Carol Dweck 1) ความท้าทาย 2) การเอาชนะอุปสรรค 3) ความพยายาม 4) เรียนรู้จากคำวิจารณ์ และ 5) การเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น ซึ่งกิจกรรมแต่ละครั้ง ประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 3) วัตถุประสงค์ 4) สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม 5) วิธีดำเนินกิจกรรม และ 6) การประเมินผลกิจกรรม โดยมีการดำเนินกิจกรรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

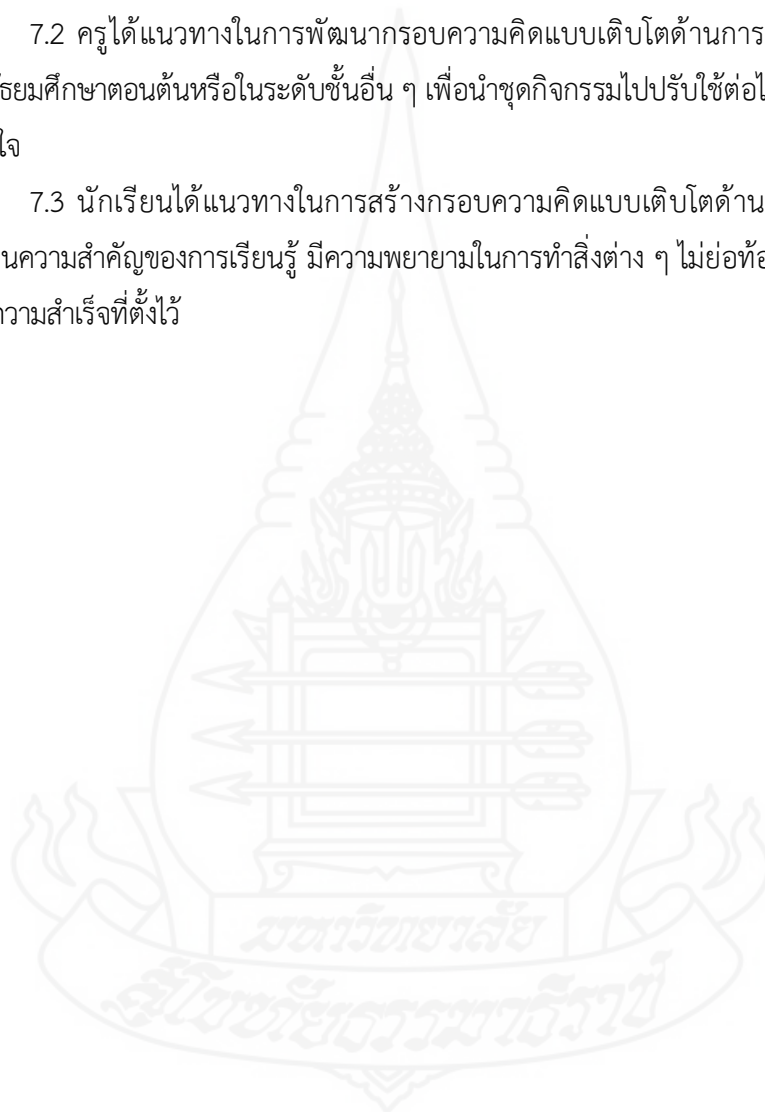
**6.3 นักเรียน** หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งเพศชายและหญิง โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 1.50

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 โรงเรียนได้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน สำหรับใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียน

7.2 ครูได้แนวทางในการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหรือในระดับชั้นอื่น ๆ เพื่อนำชุดกิจกรรมไปปรับใช้ต่อไปสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้ที่เกี่ยวข้อง

7.3 นักเรียนได้แนวทางในการสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน มุ่งเน้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการเรียนรู้ มีความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่พบเจอ จนนำไปสู่ความสำเร็จที่ตั้งไว้



## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาผู้วิจัยได้ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกรอบความคิด
  - 1.1 ความหมายของกรอบความคิด
  - 1.2 ประเภทของกรอบความคิด
  - 1.3 ความหมายกรอบความคิดแบบเติบโต
  - 1.4 ลักษณะของบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดและกรอบความคิดแบบเติบโต
  - 1.5 กรอบความคิดแบบเติบโตกับการเรียนรู้
  - 1.6 การพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต
  - 1.7 กรอบความคิดแบบเติบโตในห้องเรียน
  - 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.3 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.4 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.5 ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.6 การกำหนดขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนว
  - 2.7 แนวความคิดและเทคนิคที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว
  - 2.8 ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์
  - 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
  - 3.1 ทรรศนะเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์
  - 3.2 ลักษณะของความคิด ความเชื่อ
  - 3.3 ลักษณะของอารมณ์

3.4 ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C

3.5 เป้าหมายแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

3.6 เทคนิคการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## 1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกรอบความคิด

### 1.1 ความหมายของกรอบความคิด

ในการพัฒนากรอบความคิดเติบโต เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้วิจัยจำเป็นต้องเข้าใจ กระบวนการต่าง ๆ ของกรอบความคิดและเพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาการศึกษาผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับกรอบความคิด ดังนี้

นักวิชาการหลาย ๆ ท่านได้ให้ความหมายของกรอบความคิดไว้ ดังนี้

สมัชชาการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ (2562) ได้ให้ความหมายกรอบความคิด หมายถึง กรอบความคิดและความเชื่อของบุคคลที่ได้มาจากองค์ความรู้เดิมหรือประสบการณ์เดิมที่มีอิทธิพล ต่อทัศนคติ เจตคติ การแสดงออกในรูปแบบพฤติกรรมและการตีความหมายของสถานการณ์เพื่อตอบสนอง ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

มูทิตา อุดทน (2561) ได้ให้ความหมายกรอบความคิด หมายถึง ชุดความคิดความเชื่อที่สามารถสร้างพฤติกรรมที่แตกต่างอย่างเห็นได้ชัดในตัวบุคคล มี 2 ประเภท สำหรับความแตกต่างของบุคคล ที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดกับบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต คือ ความพยายามในการเอาชนะอุปสรรค กรอบความคิดแบบจำกัดจะไม่เชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาได้แต่กรอบความคิดแบบเติบโตจะเชื่อว่า ตนเองสามารถพัฒนาและพร้อมที่ต่อสู้กับอุปสรรคที่พบเจอ

วิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์ (2561) ได้ให้ความหมายกรอบความคิดแบบเติบโต หมายถึง มุมมอง ความเชื่อของบุคคลว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ มองอุปสรรคและความผิดพลาดคือโอกาสในการเรียนรู้ ให้คุณค่ากับความตั้งใจและความพยายาม

ทิพย์สุดา ทวีสิทธิ์ (2560) ได้ให้ความหมายกรอบความคิด หมายถึง ชุดความคิดของบุคคลโดยมีพื้นฐานมาจากความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติและประสบการณ์เดิมของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการแสดงออกในการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ มี 2 แบบ คือ ชุดความคิดจำกัดและชุดความคิดเติบโต

ชนิตา รุ่งเรือง และเสรีชัดเข้ม (2559) ได้ให้ความหมายกรอบความคิด หมายถึง ความเชื่อหรือความคิด ของมนุษย์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ของบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีพฤติกรรมและการตอบสนองที่แตกต่างกันออกไปตามรูปแบบกรอบความคิดของตน ทำให้มี

แรงจูงใจ คุณลักษณะและการพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่แตกต่างกัน เป็นผลให้การพัฒนาของมนุษย์แต่ละคนประสบผลสำเร็จไม่เท่ากัน อันเนื่องมาจากกรอบความคิดที่แตกต่างกันนั่นเอง

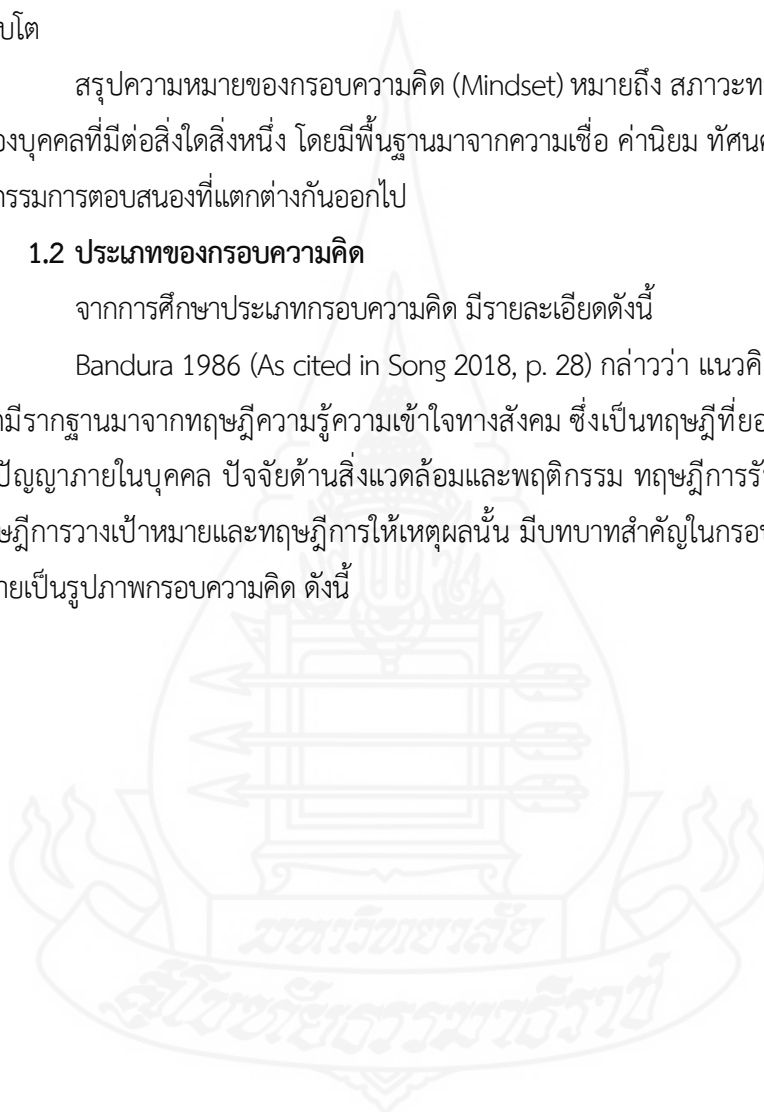
Dweck (2006) เป็นผู้คิดค้นทฤษฎีเรื่อง กรอบความคิด กล่าวว่า ความคิด (Mindset) หมายถึง ความเชื่อความคิด หรือท่าทีที่ส่งผลถึงพฤติกรรมและเจตคติ โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ กรอบความคิดแบบจำกัดเป็นความเชื่อหรือกรอบความคิดจำกัด และกรอบความคิดแบบเติบโตคือกรอบความคิดเติบโต

สรุปความหมายของกรอบความคิด (Mindset) หมายถึง สภาวะทางด้านจิตใจ ทางด้านความคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยมีพื้นฐานมาจากความเชื่อ ค่านิยม ทักษะคติ ซึ่งแต่ละบุคคลจะแสดงพฤติกรรมการตอบสนองที่แตกต่างกันออกไป

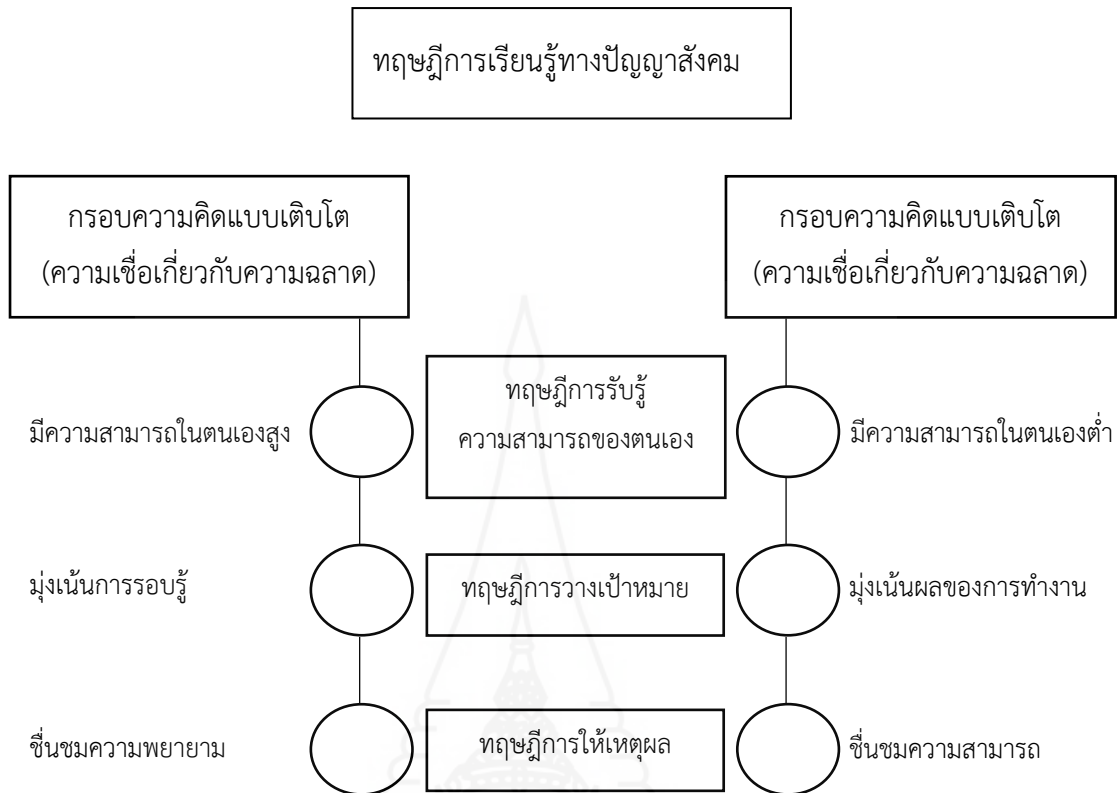
## 1.2 ประเภทของกรอบความคิด

จากการศึกษาประเภทกรอบความคิด มีรายละเอียดดังนี้

Bandura 1986 (As cited in Song 2018, p. 28) กล่าวว่า แนวคิดเรื่องกรอบความคิดแบบเติบโตมีรากฐานมาจากทฤษฎีความรู้ความเข้าใจทางสังคม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ยอมรับความสำคัญของปัจจัยทางปัญญาภายในบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทฤษฎีการวางเป้าหมายและทฤษฎีการให้เหตุผลนั้น มีบทบาทสำคัญในกรอบความคิดแบบเติบโต โดยได้อธิบายเป็นรูปภาพกรอบความคิด ดังนี้







ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดของทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกรอบความคิดแบบเติบโต

Dweck (2006) ทฤษฎีความเชื่อส่วนบุคคล หมายถึง มุมมองของแต่ละคนที่มีมองว่าความสามารถหรือพรสวรรค์นั้นมาจากไหน โดยทฤษฎีนี้อ้างอิงสมมติฐานความเชื่อสองข้อที่ถูกตั้งขึ้น ประการแรก เรียกว่า ทฤษฎีตัวตน (entity theory) ซึ่งแต่ละคนเชื่อว่าความฉลาดนั้นคงที่และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้หรือกล่าวได้อีกแง่หนึ่งคือ ความฉลาดของบุคคลถูกกำหนดไว้ล่วงหน้า ประการที่สอง เรียกว่า ทฤษฎีการตัดสินใจ (incremental theory) ซึ่งเชื่อว่าความฉลาดของบุคคลนั้นสามารถพัฒนาได้ บุคคลกลุ่มนี้เชื่อว่าการทำงานหนักและความพยายามสามารถพัฒนาสติปัญญาของคนได้ ซึ่ง Carol Dweck ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาและนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดผู้ซึ่งได้ทำงานอย่างหนักเพื่อทำการวิจัยเกี่ยวกับทฤษฎีความเชื่อส่วนบุคคล กล่าวว่าทฤษฎีตัวตนนั้น หมายถึง บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัด และทฤษฎีการตัดสินใจ หมายถึง บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต

Dweck (2006) ได้แบ่งประเภทของความคิดออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ กรอบความคิดแบบจำกัดและกรอบความคิดแบบเติบโต โดยกรอบความคิดแบบจำกัด (Fixed Mindset) หมายถึง ความเชื่อที่ว่าความสามารถพิเศษหรือเชาว์ปัญญาไม่สามารถพัฒนาได้ และเชื่อว่าความสามารถพิเศษเท่านั้นที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ ส่วนกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) หมายถึง ความเชื่อที่ว่าความสามารถของตนสามารถพัฒนาได้โดยการฝึกฝนด้วยความตั้งใจ

### 1.2.1 กรอบความคิดแบบจำกัด (Fixed Mindset)

กรอบความคิดแบบจำกัด หมายถึง ความเชื่อที่ว่าความสามารถพิเศษหรือหาวิชาปัญญาไม่สามารถพัฒนาได้ และเชื่อว่าความสามารถพิเศษเท่านั้นที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งความคิดของนักเรียนกลุ่มนี้จะมาพร้อมกับกฎการเรียนรู้ที่ตายตัว ไม่กล้าเผชิญหน้ากับความท้าทาย หลีกเลี่ยงปัญหาหรืออุปสรรคที่เข้ามา ไม่กล้าพยายามเพราะกลัวการล้มเหลว และให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์และบุคลิกภาพ เช่น ต้องดูฉลาด ต้องดูเก่ง และไม่ต้องการให้ตนเองตกอยู่ในสถานการณ์ที่พวกเขาจะดูไม่มีความรู้ โดยกรอบความคิดแบบจำกัดมาพร้อมกับกฎ 3 ข้อ

1) *อย่าทำผิดพลาด* นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบจำกัด จะคิดว่าความผิดพลาดหรือความพ่ายแพ้เป็นสิ่งที่ทำให้พวกเขาขาดความสามารถ ถ้านักเรียนเรียนได้เกรดเฉลี่ยไม่ดีในหลักสูตรนั้นหมายความว่าพวกเขาเรียนวิชานั้นได้ไม่ดีและมีความคิดที่จะไม่เรียนรายวิชานั้นอีก

2) *อย่าทำงานหนัก* นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบจำกัด จะหลีกเลี่ยงการทำงานหนักเนื่องจากมีความคิดว่าการทำงานอย่างหนักนั้นเป็นสัญญาณของการมีสติปัญญาที่ต่ำ เมื่อทำงานหนักที่โรงเรียนจะทำให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณเองนั้นไม่ฉลาดจึงต้องมาทำงานหนัก และนี่คือสาเหตุที่ทำให้นักเรียนที่มีพรสวรรค์หยุดทำงาน

3) *หากทำผิดพลาดอย่าพยายามแก้ไข* นักเรียนจะคิดว่าตนเองทำแบบทดสอบได้ไม่ดีทำให้ครั้งต่อไปพวกเขาจะตั้งใจเรียนในรายวิชานั้นลดน้อยลงและเกิดความคิดที่จะโกงข้อสอบแทนการพยายามอ่านหนังสือให้มากขึ้นเพื่อทำการทดสอบใหม่

### 1.2.2 กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset)

กรอบความคิดแบบเติบโต หมายถึง ความเชื่อที่ว่าความสามารถของตนสามารถพัฒนาได้โดยการฝึกฝนด้วยความตั้งใจและเป้าหมายหลักของนักเรียนกลุ่มนี้คือการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เด็กกลุ่มนี้จะให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ที่พัฒนาตนเองตนเองอยู่เสมอ เด็กที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะกระตือรือร้นในการเรียน มักมีคำถามเกิดขึ้นระหว่างเรียนหนังสือ ชอบเรียนรู้จากปัญหาเมื่อพบกับความล้มเหลวนักเรียนจะเพิ่มความพยายามขึ้นและมองหาวิธีการเรียนรู้รูปแบบใหม่ โดยกรอบความคิดแบบเติบโตมาพร้อมกับกฎ 3 ข้อ

1) *รับมือกับความท้าทาย* นักเรียนจะชอบงานที่ท้าทาย ชอบงานที่ต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพราะสามารถทำให้พวกเขาได้เรียนรู้และรับมือกับงานได้อย่างฉลาด นักเรียนกลุ่มนี้ไม่ต้องการเสียเวลาไปกับการให้ดูงานเพียงอย่างเดียวแต่ต้องการที่จะลงมือทำด้วย

2) *การทำงานอย่างหนัก* นักเรียนเชื่อว่าการพยายามทำงานหนักจะช่วยเพิ่มความสามารถให้กับตนเอง นักเรียนจะคิดว่ายิ่งทำงานหนักมากเท่าไรก็จะทำให้ความรู้ของนักเรียนเพิ่มขึ้นเท่านั้น

3) *เผชิญหน้ากับอุปสรรคและพยายามแก้ไข* นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง นักเรียนสามารถจัดการกับความรู้สึกที่ผิดหวังได้เป็นอย่างดี ยกตัวอย่างเช่น นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทำแบบทดสอบได้คะแนนไม่ดีส่งผลให้ได้ผลการเรียนไม่ดีแต่นักเรียนกลุ่มนี้ไม่ยอมแพ้และพยายามอ่านหนังสือ หากกลยุทธ์ในการเรียนให้ได้ผลการเรียนที่ดีขึ้น

สรุปประเภทของกรอบความคิด แบ่งเป็น 2 ประเภทได้แก่ กรอบความคิดแบบจำกัด (Fixed Mindset) หมายถึง ความคิดของบุคคลที่เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนไม่สามารถพัฒนาได้กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) หมายถึง ความคิดของบุคคลที่เชื่อว่าความคิดที่สามารถพัฒนาและต่อยอดได้

### 1.3 ความหมายกรอบความคิดแบบเติบโต

สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต เพื่อพัฒนานักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีขึ้นและความหมายของกรอบความคิดแบบเติบโตได้มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายไว้คล้ายคลึงกัน ผู้วิจัยจึงเลือกมาเพียง บางท่าน ดังนี้

Blackwell et al. (2007, pp. 246-263) ได้ให้ความหมาย กรอบความคิดแบบเติบโต หมายถึง ความเชื่อพื้นฐานของแต่ละบุคคลที่สร้างขึ้นจากความมุ่งมั่นและการทำงานหนัก โดยบุคคลดังกล่าวเรียนรู้จากความล้มเหลว ชอบความท้าทายและยอมรับความพ่ายแพ้ บุคคลกลุ่มนี้มองเห็น ความท้าทายทางด้านวิชาการ เช่น มองเห็นโอกาสการเรียนรู้และนำมาปรับปรุงตนเอง

Dweck (2006) ได้ให้ความหมาย กรอบความคิดแบบเติบโต หมายถึง ความเชื่อที่ว่าความสามารถของตนเองสามารถพัฒนาได้โดยการฝึกฝนด้วยความตั้งใจ ให้ความสำคัญกับความพยายาม ชอบปัญหา ชอบความท้าทายและกล้าที่จะเผชิญกับการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อสร้างโอกาสในการเรียนรู้

มูทิตา อุดทน (2561) ได้ให้ความหมาย กรอบความคิดแบบเติบโต หมายถึง กรอบความคิดในเชิงพัฒนาพฤติกรรมที่แสดงถึง ความสามารถในการสร้างความรู้สึกรับรู้เชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนเองมีความฉลาด และสร้างได้ด้วยการเรียนรู้ ให้ความสำคัญกับความพยายาม ชอบปัญหาและความท้าทาย มีความคิด ความเชื่อหรือทัศนคติที่เชื่อมั่นในความสามารถและสติปัญญาสามารถพัฒนา แก้ไขได้เปลี่ยนแปลงได้ส่งผลให้เกิด ความพยายามและความมุ่งมั่นในการพุ่งชนปัญหา ชอบความท้าทายและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ซึ่งเป็นหนทางในการเรียนรู้ที่ดีและสามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้

สรุป กรอบความคิดแบบเติบโต หมายถึง ความคิด ความเชื่อของบุคคลที่เชื่อว่าความสามารถและสติปัญญาเป็นสิ่งที่พัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ จากการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจนเกิดทักษะ อีกทั้งยังเป็นบุคคลที่ชอบความท้าทาย กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค มีความอดทนและมีความพยายามในการเรียนรู้เพื่อสร้างโอกาสการเรียนรู้ให้กับตนเอง ซึ่งเป็นหนทางนำไปสู่ความสำเร็จ

#### 1.4 ลักษณะของบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดและกรอบความคิดแบบเติบโต

Dweck and Muelle (1998, As cited in Vsetecka, 2018, p. 15) การพัฒนาของ Dweck และ Mueller เกี่ยวกับทฤษฎีนี้ พวกเขาคาดการณ์ว่าการยกย่องความฉลาดนั้นสามารถทำลายการพัฒนาและแรงจูงใจของเด็ก ในมุมมองของผู้วิจัยจึงได้ทำการดำเนินการทดลองการเปรียบเทียบระหว่างการยกย่องความฉลาดกับการยกย่องในการทำงานหนัก ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 128 คน แบ่งเป็นเด็กนักเรียนชาย 58 คนและเด็กนักเรียนหญิง 70 คน ซึ่งอยู่ในอายุระหว่าง 10 – 12 ปี เป็นกลุ่มการเข้าร่วมทดสอบความฉลาดผู้เข้าร่วมทดสอบความฉลาด ได้รับคะแนนจากการเข้าร่วมทดสอบ 80% ซึ่งคะแนนที่พวกเขาได้รับนั้นเป็นคะแนนที่สูงมาก จากผลลัพธ์พวกเขาได้รับคำชมในรูปแบบต่าง ๆ ประมาณ 33% ของผู้เข้าร่วมได้รับการชมเชยเพราะความฉลาดและความสามารถของพวกเขาสอดคล้องกับความคิดแบบจำกัด ในทำนองเดียวกันอีก 33% ที่เหลือ ได้รับคำชมเชยจากการพยายามและการทำงานอย่างหนักสอดคล้องกับความคิดแบบเติบโต และนักเรียนที่เหลือทำหน้าที่ควบคุมการทดสอบจึงไม่มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพวกเขา หลังจากการชมเชยผู้วิจัยได้ถามนักเรียนว่า นักเรียนต้องการทำงานตามเป้าหมายการเรียนรู้หรือเป้าหมายด้านผลลัพธ์ และมีตัวเลือกให้นักเรียนเลือก 4 ตัวเลือก ซึ่ง 3 ตัวเลือกแรกแสดงถึงเป้าหมายด้านผลลัพธ์และตัวเลือกสุดท้ายแสดงถึงเป้าหมายการเรียนรู้ การเลือกเป้าหมายของนักเรียนนั้นมาจากผลที่นักเรียนได้รับคำชมเชย นักเรียนที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นคนฉลาดจะเลือกงานที่ง่ายแต่ในทางตรงกันข้ามนักเรียนที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นคนมีพยายามจะเลือกงานที่ยากขึ้น

Dweck (2006) ได้แบ่งลักษณะของบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดและบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

##### 1. ลักษณะของบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัด

นักเรียนไม่เชื่อว่าความสามารถหรือสติปัญญาไม่สามารถพัฒนาได้ ซึ่งลักษณะของนักเรียนที่มีความคิดแบบนี้จะไม่พยายามทำในสิ่งที่เคยทำล้มเหลว ยอมแพ้เมื่อต้องเผชิญกับความท้าทายลดโอกาสตนเองในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพราะคิดว่าการที่ต้องเผชิญกับสิ่งใหม่ ๆ ในห้องเรียนจะเป็นการที่ทำให้ตนเองดูไม่มีความรู้ และสิ่งที่พวกเขาเลือกที่จะเรียนรู้จะต้องเป็นสิ่งที่พวกเขารู้มาก่อนแล้วหรือเป็นเรื่องที่สามารถเข้าใจได้ง่ายไม่ต้องซับซ้อน ไม่ต้องใช้ความพยายามหรือใช้ความคิดในการทำงาน ส่งผลให้การเรียนของนักเรียนกลุ่มนี้แย่ง ซึ่งนักเรียนกลุ่มนี้จะถูกจัดอยู่ในกลุ่มบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัด

##### 2. ลักษณะของบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต

นักเรียนเชื่อว่าสติปัญญาสามารถพัฒนาได้ นักเรียนกล้าที่จะเผชิญกับความท้าทายและมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้น เนื่องจากนักเรียนกลุ่มนี้จะอดทนต่อความทุกข์ยากและกล้าเผชิญกับอุปสรรคที่พบเจอ ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ นักเรียนกลุ่มนี้จึงมีแรงจูงใจในการฝึกฝนตนเองทางด้านการเรียน การทำงานจนสามารถทำให้ตนเองได้รับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น

เพื่อให้เข้าใจลักษณะของบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดและกรอบความคิดแบบเติบโต จะนำเสนอการเปรียบเทียบความคิดของบุคคลทั้ง 2 ประเภท ดังนี้

ตารางที่ 2.1 เปรียบเทียบลักษณะของนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตและกรอบความคิดแบบจำกัด

กรอบความคิดแบบจำกัด	ลักษณะกรอบความคิด	กรอบความคิดแบบเติบโต
พยายามแล้วแต่ยังดีไม่พอและล้มเลิกที่จะทำสิ่งนั้น	ความพยายาม	มองว่าความพยายามเป็นวิธีการที่จำเป็นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มสติปัญญา ทักษะ และความสามารถของพวกเขา
ยอมแพ้เมื่อเผชิญกับความล้มเหลว ตำหนิผู้อื่นและโทษตนเองว่าทำงานผิดพลาดเพื่อลดคุณค่าในตนเอง	เรียนรู้จากความผิดพลาด	มองความล้มเหลวเป็นความท้าทายและเป็นโอกาสในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ
จะมุ่งมั่นเฉพาะในสิ่งที่พวกเขาเชื่อว่าประสบความสำเร็จ หลีกเลี่ยงการท้าทายและการลองสิ่งใหม่ ๆ	การตั้งเป้าหมาย	สามารถรับมือกับความท้าทายใหม่ ๆ และยอมรับสิ่งใหม่ ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

Dweck (2006, p. 245) ได้อธิบายลักษณะของบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตและกรอบความคิดแบบจำกัดไว้ว่า บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะเชื่อว่าเขาวัวปัญญาสามารถพัฒนาได้ จึงทำให้บุคคลมีความต้องการที่จะเรียนรู้และมีแนวโน้มที่จะชอบความท้าทาย ยินหยัดที่จะเผชิญหน้ากับความพ่ายแพ้เมื่อเจอปัญหา มองความพยายามเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ เรียนรู้จากคำวิจารณ์ของผู้อื่น และใช้ความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจ จึงส่งผลให้บุคคลประสบความสำเร็จในระดับที่สูง ส่วนบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดจะเชื่อว่าเขาวัวปัญญาไม่สามารถพัฒนาได้ และถึงแม้ว่าบุคคลอยากที่จะดูดี ดูเก่ง แต่มักจะหลีกเลี่ยงความท้าทาย ยอมแพ้อย่างง่ายดาย มองความพยายามเป็นสิ่งไร้ค่า ละเลยคำวิจารณ์ที่มีประโยชน์ รู้สึกหวาดกลัวกับความสำเร็จของผู้อื่น จึงส่งผลให้บุคคลประสบความสำเร็จเพียงเล็กน้อย เมื่อเทียบกับศักยภาพที่มี ดังภาพที่ 2.2





ภาพที่ 2.2 แผนภูมิเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบจำกัดและกรอบความคิดแบบเติบโต.

จาก *Mindset: The New Psychology of Success* (245), by Carol Dweck, 2006, New York: Random House.

องค์ประกอบของกรอบแนวคิดกรอบความคิดแบบเติบโตของ (Dweck, 2006)

1. ความท้าทาย คือ บุคคลแต่ละคนนั้นมีวิธีการเข้าหาความท้าทายที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความคิดของแต่ละบุคคล โดยบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดมักจะหลีกเลี่ยงกับความท้าทายเนื่องจาก พวกเขากลัวความล้มเหลวและปล่อยให้ความล้มเหลวนี้กำหนดความสามารถของตนเอง (Heggart, 2015) และบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีแนวโน้มที่จะมองว่าความล้มเหลวหรือความ



ท้าทายเป็นการเรียนรู้และเป็นโอกาสที่ทำให้พวกเขาได้พยายาม ที่พัฒนาและปรับปรุงตนเอง Oxendine (2014; As cited in Peter Abboud, 2017) การนำกรอบ ความคิดแบบเติบโตมาใช้เมื่อต้องเผชิญกับความท้าทายอาจเป็นเรื่องยาก เนื่องจากในปัจจุบันสังคมยังมีการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบจำกัด

Boaler (2009) ได้กล่าวถึงกรอบความคิดแบบจำกัด เกี่ยวกับรายวิชาคณิตศาสตร์และวิธีการเรียนที่วิชาคณิตศาสตร์ที่นักเรียนในสหรัฐอเมริกาต้องทุกข์ทรมานจากสิ่งนี้ มีการอธิบายว่านักเรียนหญิงมักจะได้ยินข้อความที่บอกว่าพวกเธอเก่งหรือไม่เก่งในวิชาคณิตศาสตร์ พวกเขาไม่ได้คาดหวังให้ตนเองเก่งวิชาคณิตศาสตร์ Boaler ได้อธิบายถึงรายละเอียดในการสอนวิชาคณิตศาสตร์ ครูสามารถใช้ปริศนาทางคณิตศาสตร์และกลยุทธ์อื่น ๆ เพื่อขจัดประโยชน์ที่ทำให้เกิดกรอบความคิดแบบจำกัดออกไปและช่วยส่งเสริมให้นักเรียนยอมรับความท้าทายในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ในทำนองเดียวกัน Business Wire (2016) ได้ยกตัวอย่างความคิดที่จะช่วยเหลือนักเรียนให้เป็นผู้ที่ยอมรับความท้าทายในการเรียน โดยการเปลี่ยนข้อความจากกรอบความคิดแบบจำกัด เช่น ฉันไม่เก่งคณิตศาสตร์ ให้เปลี่ยนเป็นประโยคที่ส่งเสริมกรอบความคิดแบบเติบโต เช่น ฉันจะเรียนรู้จากความผิดพลาดของฉันและจะอดทนต่อความท้าทายในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์

2. อุปสรรค บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดมักจะยอมแพ้ง่าย ๆ เมื่อเจอกับอุปสรรคหรือความพ่ายแพ้ในสิ่งที่พวกเขากำลังทำอยู่ ในขณะที่บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะเผชิญกับอุปสรรคตัวอย่างที่ (Carol Dweck, 2006) ยกขึ้นมาคือ Jackson Pollack ศิลปินชื่อดังที่ไม่มีพรสวรรค์ในด้านศิลปะ แต่ Jackson ได้เพียรพยายามอย่างหนักจนทำให้เขาประสบความสำเร็จจนมีชื่อเสียงโด่งดัง

3. ความพยายาม ความพยายามของบุคคลนั้นแตกต่างกัน วิธีที่แต่ละบุคคลรับรู้และแสดงออกนั้นก็แตกต่างกันขึ้นอยู่กับว่าบุคคลจะแสดงออกมาในรูปแบบกรอบความคิดแบบจำกัดหรือกรอบความคิดแบบเติบโต ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดมองดูความพยายามเป็นสิ่งที่ไร้ประโยชน์และไม่เชื่อว่าการพยายามนั้นจะนำไปสู่ความสำเร็จ ดังนั้นพวกเขาจึงมีความพยายามในการทำงานต่ำ (Hochanadel & Finamore, 2015) ส่วนบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะเชื่อว่าความพยายามคือเส้นทางที่นำไปสู่ความเป็นมืออาชีพ (Dweck, 2006, p. 245) ซึ่งต้องพยายามฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจึงจะเกิดทักษะการเรียนรู้ Gladwell ได้เสริมแนวความคิดนี้โดยยืนยันว่าต้องใช้เวลากว่า 1,000 ชั่วโมงขึ้นไปในการฝึกฝนทักษะเฉพาะทางอย่างจริงจัง

4. คำวิจารณ์ บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะให้ความสำคัญกับคำวิจารณ์และคำแนะนำ ถึงแม้ว่าคำวิจารณ์นั้นจะเป็นลบก็ตาม เพราะพวกเขามองว่าคำแนะนำเป็นโอกาสที่ทำให้พวกเขาได้เรียนรู้และปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง ดังนั้นเมื่อพวกเขาได้รับคำวิจารณ์พวกเขาจะยอมรับฟังมากกว่าการทำเพิกเฉย แต่ในทางกลับกันบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดมักจะเพิกเฉยคำแนะนำและจะไม่นำคำแนะนำนั้นไปปรับปรุงตนเองหรือเพิ่มการเรียนรู้ พร้อมกับเกิดความรู้สึกที่ทำให้ตนเองสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง

อย่างไรก็ตามแม้ว่าคำวิจารณ์จะมีทั้งด้านลบและด้านบวก ซึ่งคำติชมมีพลังที่ทำให้เสริมกำลังใจหรือบั่นทอนกำลังใจได้ เช่น ทำงานดี แต่หากชมว่าทำงานดีเพียงอย่างเดียวโดยไม่ลงรายละเอียดว่าทำดีด้านไหนและควรปรับปรุงด้านไหน คำติขมนั้นก็จะไม่เกิดประสิทธิภาพ ซึ่งคำแนะนำที่ดีจะต้องมีการกำหนดเป้าหมายเพื่อให้ผู้ฟังได้ปรับปรุงตนเอง

ตารางที่ 2.2 ตัวอย่างคำติชมที่ไม่ส่งเสริมและส่งเสริมกรอบความคิดแบบเติบโต

คำติชมที่ไม่ส่งเสริมกรอบความคิดแบบเติบโต	คำติชมที่ส่งเสริมกรอบความคิดแบบเติบโต
คุณเป็นตัวของตัวเอง	คุณเป็นนักเรียนรู้
บางทีนี้อาจไม่ใช่จุดแข็งของคุณ ไม่ต้องกังวลคุณมีสิ่งอื่นที่ทำแล้วดีกว่านั้น	สิ่งที่ทำตอนนี้ไม่ได้ผล เรามาพูดถึงวิธีที่คุณเข้าหามันอาจได้ผลที่ดีกว่า
ยอดเยี่ยมมาก คุณมีพรสวรรค์	เยี่ยมมาก แต่มีบางสิ่งที่คุณสามารถทำได้ดีกว่านี้
ดีมาก อย่างน้อยก็ได้พยายามแล้ว	สิ่งนี้มันยาก อยากรู้สึกแย่หากยังไม่ลองทำ
สิ่งนี้มันยาก อยากรู้สึกแย่หากคุณไม่สามารถทำได้	ฉันจะคอยเป็นกำลังใจให้และฉันรู้ว่าพวกคุณทำได้

5. ความสำเร็จของผู้อื่น บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะได้แรงบันดาลใจจากการยินดีเมื่อเห็นความสำเร็จของผู้อื่น และศึกษาว่าพวกเขาเหล่านั้นใช้วิธีการอย่างไรจึงทำให้ประสบความสำเร็จได้ โดยวิธีการเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น ตรงข้ามกับบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดจะมีความรู้สึกไม่ดีจากความสำเร็จของผู้อื่นและจะละทิ้งความสำเร็จของตนเอง Nussbaum และ Dweck (2008) พบว่า บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดมักจะเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จมากกว่าที่พวกเขาจะเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น

สรุปลักษณะของบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดและกรอบความคิดแบบเติบโตได้ดังนี้

บุคคลที่มีลักษณะกรอบความคิดแบบจำกัด

1. เชื่อว่าความฉลาดและพรสวรรค์ไม่สามารถพัฒนาได้
2. ยึดติดกับสิ่งที่รู้เพียงสิ่งเดียว
3. เชื่อว่าคนเราไม่สามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวได้
4. หลีกเลี่ยงความท้าทายและข้อผิดพลาด
5. ปิดกั้นตัวเองจากคำวิจารณ์
6. ยอมแพ้กับอะไรง่าย ๆ
7. รู้สึกว่าความสำเร็จของผู้อื่นเป็นสิ่งที่ไม่น่ายินดี

บุคคลที่มีลักษณะกรอบความคิดแบบเติบโต

1. เชื่อว่าความฉลาดและพรสวรรค์สามารถพัฒนาได้
2. พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่
3. เชื่อว่าการเรียนรู้จากข้อผิดพลาดจะทำให้เราพัฒนาขึ้น
4. ยินดีที่จะรับฟังคำวิจารณ์
5. เผชิญหน้ากับความท้าทาย
6. นำคำวิจารณ์มาพัฒนาตนเอง
7. ใช้ความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจ

### 1.5 กรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

Costa (2019) กล่าวว่า กรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียน มีอยู่ 3 ประการ ดังนี้

1. ความเชื่อในกรอบความคิดแบบเติบโตเชื่อมโยงกับการมีส่วนร่วมทางการเรียนรู้ของนักเรียน นักเรียนแต่ละคนมีความเชื่อทางการเรียนรู้และมีความเชื่อในการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางวิชาการที่แตกต่างกันด้วย จึงส่งผลให้ความคิดทางวิชาการของนักเรียนแต่ละคนไม่เหมือนกัน ซึ่งทำให้การมองโลกทางการศึกษาของนักเรียนนั้นแตกต่างกันไปด้วย โดย Zeng (2016) ได้เปิดเผยว่ากรอบความคิดแบบเติบโตสามารถทำนายการมีส่วนร่วมทางวิชาการของนักเรียนได้ว่านักเรียนคนใดชอบการเรียนรู้ นักเรียนคนใดไม่สนใจ และ Aronson (2002) ยังค้นพบว่าการมีส่วนร่วมทางกิจกรรมวิชาการของนักเรียนในระดับวิทยาลัย สามารถช่วยให้กรอบความคิดแบบเติบโตของพวกเขาทำงานได้ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ ซึ่งการมีส่วนร่วมทางวิชาการเป็นการเรียนรู้เพื่อให้พวกเขาสามารถกล้าเผชิญหน้ากับงานที่ท้าทายหรือซับซ้อน

2. ความเชื่อในกรอบความคิดแบบเติบโตที่เชื่อมโยงกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นักเรียนมีเจตคติที่แตกต่างกันซึ่งมีผลต่อระดับความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียน ซึ่งนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดมองความฉลาดเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ในขณะที่นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีความเชื่อว่าสติปัญญาสามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา โดยความคิดเป็นสิ่งที่นักเรียนรับรู้ความสามารถและความคิดมีบทบาทสำคัญในการสร้างแรงจูงใจและความสำเร็จ โดยเฉพาะนักเรียนที่เชื่อว่าสติปัญญาสามารถทำได้หากได้รับการพัฒนา และความคิดของนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะมีประสิทธิภาพสูงกว่านักเรียนที่เชื่อว่าสติปัญญาไม่สามารถพัฒนาได้ ซึ่งเขาวัวปัญญามีผลอย่างมากต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยเฉพาะในวัยรุ่นจะมีเจตคติและส่วนทางการเรียนมากขึ้น

3. ความเชื่อในกรอบความคิดแบบเติบโตส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของนักเรียน พฤติกรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับความคิด เพราะความคิดจะส่งออกมาในรูปแบบของพฤติกรรม ถ้าพฤติกรรมของนักเรียนเป็นไปในทางบวก พฤติกรรมที่ปรากฏออกมาจะเป็นไปในทางบวก เช่นเดียวกับพฤติกรรมทางการเรียน ถ้านักเรียนคิดว่าสิ่งที่นักเรียนเจอเป็นเรื่องท้าทายพฤติกรรมที่ส่งผลออกมาจะเป็นในรูปแบบ

มีความต้องการที่จะเรียนรู้และมีแนวโน้มที่จะชอบความท้าทาย ซึ่งพฤติกรรมทางการเรียน ได้แก่ แรงจูงใจทางวิชาการ กำลังใจในการเรียน และการตอบสนองการเรียนรู้ของนักเรียนนั้นมีความแตกต่างกัน

Cruz (2018) กล่าวว่า การศึกษาในปัจจุบันระบุว่าความเชื่อในด้านความคิดของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับความฉลาด นั้นเกี่ยวข้องโดยตรงกับเศรษฐกิจและส่งผลเสียต่อความสำเร็จทางการเรียนรู้ของนักเรียน โดยปัจจัยทางจิตวิทยาจะเรียกว่า ทักษะทางพฤติกรรม (non-cognitive) หรือปัจจัยการสร้างแรงบันดาลใจซึ่งทั้ง 2 ปัจจัยสามารถนำไปใช้ได้จริงกับความสำเร็จทางวิชาการของนักเรียนมากกว่าปัจจัยทางด้านความรู้ความเข้าใจ เช่น การวัดความฉลาด ซึ่งไม่ได้เกี่ยวกับปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจเพียงอย่างเดียวแต่รวมถึงพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียน ความรู้สึกเกี่ยวกับโรงเรียนและความเชื่อของตนเอง นักเศรษฐศาสตร์ นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้รวบรวมความสำคัญของปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับความรู้อื่นๆ แต่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จทางด้านวิชาการและตลาดแรงงาน ซึ่งปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับความรู้อื่นๆ นั้นเป็นสิ่งที่กระตุ้นความคิดโดยตรงกับนักเรียนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ อย่างไรก็ตามความเชื่อเชิงบวกหรือการจูงใจนักเรียนสามารถส่งผลกระทบต่อนักเรียนแตกต่างกันไปตามกรอบความคิด หากนักเรียนมีกรอบความคิดแบบจำกัด ความคิด ความเชื่อและการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนจะออกมาในรูปแบบที่ไม่เชื่อในการพยายาม นักเรียนกลุ่มนี้จะหยุดความพยายามเพราะพวกเขาเชื่อว่าปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ เช่น สติปัญญาหรือความฉลาดนั้นเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จ ดังนั้นเมื่อพวกเขาล้มเหลวจากการพยายามหรือล้มเหลวจากเป้าหมายที่ตั้งไว้ พวกเขาจะสรุปผลลัพธ์ออกมาว่าไม่สิ่งใดที่เราจะแก้ไขหรือทำได้แม้จะพยายามมากน้อยแค่ไหน ซึ่งแตกต่างจากการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต นักเรียนในกลุ่มนี้จะถูกกระตุ้นได้ง่ายพวกเขาจะรับรู้ว่างานที่ยากนั้นเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความสามารถ พวกเขาจึงมุ่งมั่นที่จะแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ ที่ท้าทายสำหรับตนเอง นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะทุ่มเทให้กับการทำงานอย่างชาญฉลาดและทำงานอย่างหนักเพื่อให้งานประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งการวางเป้าหมายของนักเรียนจะเป็นเป้าหมายจากระยะสั้นไปจนถึงการสร้างเป้าหมายในระยะยาวหรือเป็นเป้าหมายที่สูงขึ้น นักเรียนกลุ่มนี้จะอดทนไม่กลัวการทำงานถึงแม้งานนั้นจะเป่างานที่ท้าทาย โดยการกระทำเหล่านี้จะส่งผลให้นักเรียนได้รับผลการเรียนที่ดีขึ้น แต่ถึงอย่างไรก็ตามนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะต้องเผชิญกับการถูกตีตราว่าเป็นบุคคลที่ไม่ฉลาดหรือถูกกีดกันในโรงเรียน แต่ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกเพียงระยะสั้นที่เกิดขึ้นเพราะพวกเขาสามารถรับมือกับคำวิจารณ์ได้อย่างดีเยี่ยมและนำเอาคำแนะนำไป ปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองต่อไป

Dweck et al. (2014, p. 6) กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิดแบบเติบโตกับการเรียนรู้ไว้ว่า ความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถทางด้านวิชาการมีอิทธิพลต่อความสามารถทางวิชาการของนักเรียน

Stein (2014) กล่าวว่า กรอบความคิดแบบเติบโตตามงานวิจัยของแคโรล ดเวค ได้เน้นย้ำว่า เขาวัวปัญญาสามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา กล่าวคือนักเรียนสามารถพัฒนาตนเองได้เมื่อนักเรียนได้รับ

คำชมเชยสำหรับความพยายามของตนเช่น “คุณมีความพยายามในการทำงานมาก” นักเรียนมีแนวโน้มที่จะพยายามต่อไปในการเผชิญหน้ากับสิ่งที่ท้าทาย ในทางตรงกันข้าม เมื่อนักเรียนถูกชมว่า “คุณฉลาดมาก” นักเรียนมักจะเชื่อว่าความสามารถนั้นไม่ได้เกิดจากความพยายาม เมื่อครูปลูกฝังนักเรียนเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบเติบโตแล้วนักเรียนจะมุ่งมั่นที่ความพยายามในการทำภาระงานมากกว่าการกลับไปนึกถึงเรื่องเขาวัวปัญญาและทักษะต่าง ๆ ของตนเองที่เคยมีมา การเรียนรู้ของนักเรียนจะเกิดขึ้นเมื่อนักเรียนรู้สึกสบายใจ ดังนั้น ห้องเรียนจึงควรเป็นบริบททางการเรียนรู้ที่นักเรียนใช้ความพยายามอย่างเป็นทางการและเป็นธรรมชาติและพยายามอย่างมั่นคงเพื่อบรรลุความสำเร็จ โดยวิธีการส่งเสริมกรอบความคิดแบบเติบโตในโรงเรียนมี 5 ประเด็นดังนี้

1. การรวบรวมการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตของบุคคล (Embrace your personal mindset journey) โดยครูควรที่จะเข้าใจเกี่ยวกับมายเซ็ตของตนเอง ประสบการณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ที่เป็นพื้นฐานสำหรับรูปแบบการคิดและระบบความเชื่อของครูกับการเรียนรู้ รวบรวมประสบการณ์เหล่านี้กับการทำงานเพื่อปรับปรุงบทเรียนและพัฒนาความสามารถของนักเรียน

2. การทำงานร่วมกับผู้อื่น อย่างมืออาชีพ (Collaborate personally and professionally) โดยครูหาเวลาสะท้อนตนเองในการใช้ชีวิตประจำวัน เขียนบันทึกความรู้สึกนึกคิดที่แสดงออกมาในแต่ละวัน การสะท้อนตนเองนั้นจะช่วยทบทวนความคิดและอารมณ์เมื่อครูสื่อสารกับผู้อื่น

3. การรู้จักนักเรียน (Know your students) โดยครูจำเป็นต้องทำความรู้จัก นักเรียน เพื่อติดตามความเป็นอยู่และเข้าใจนักเรียนจากการดูภูมิหลังของนักเรียนว่ามีความเป็นอยู่อย่างไรนอกโรงเรียน ครูควรมีวิธีเชื่อมความสัมพันธ์กับผู้ปกครองด้วยการจัดประสบการณ์ระหว่าง บ้านและโรงเรียน การทำความ รู้จักเรื่องราวของนักเรียนนั้นทำให้ครูสามารถชี้แนะนักเรียนในการ สร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีความหมายในชั้นเรียน

4. การสร้างสังคมของนักเรียน (Create a community of learners) ชั้นแรก ระดับ กลวิธี การสอนมีความเกี่ยวข้องกับสังคมการเรียนรู้ทั้งแบบออนไลน์และแบบตัวต่อตัว นักเรียนสร้างโอกาสและมีส่วนร่วมในการพัฒนาตนเองโดยเข้าร่วมการหารือและทำงานร่วมกับผู้อื่น นอกจากนี้ นักเรียนยังสามารถ ติดต่อกับการศึกษาทั่วโลกผ่านทางทวีตเตอร์ ชั้นที่สอง ระดับในห้องเรียน เป็นระดับที่ส่งเสริมสภาพแวดล้อมในห้องเรียน ซึ่งเป็นที่ที่นักเรียนสามารถเข้าใจถึงความคิดของตนเองและสามารถพูดแสดงความคิดของตนเองกับเพื่อนร่วมห้องได้ การส่งเสริมการทำงานร่วมกัน กลวิธีการคิดและการแก้ไขปัญหา ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมการคิดของนักเรียน

5. การทำให้นักเรียนเข้าถึงเนื้อหาทางวิชาการ (Keep academic content accessible to all learners) ครูต้องคำนึงถึงความสมดุลระหว่างสิ่งที่จำเป็นต้องสอนกับวิธีการสอนและให้ความสำคัญกับการ สร้างการเรียนรู้ตลอดชีวิตของนักเรียน มุ่งเน้นไปที่เนื้อหาและกระบวนการเรียนรู้ซึ่งครูต้องมั่นใจใน



การสร้าง กลุ่มของนักเรียนที่รู้ถึงวิธีการเรียน ความรู้เหล่านี้จะอยู่กับนักเรียนและนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนรู้

สรุป กรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน กรอบความคิดแบบเติบโตเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีคุณภาพตลอดชีวิต ถ้านักเรียนมีกรอบความคิดแบบเติบโตทางด้านการเรียนรู้ที่ดีจะทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาได้ นักเรียนสามารถยืนหยัดที่จะเผชิญหน้ากับเรียนรู้ ความรู้สึก และความคิดที่มีต่อความพ่ายแพ้เมื่อเจอปัญหา การเรียนรู้ที่จะมองปัญหาเป็นข้อท้าทาย และมองความพยายามเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ เรียนรู้จากคำวิจารณ์ของผู้อื่น เรียนรู้การชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นและใช้ความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจ เพื่อส่งผลให้ตนเองประสบความสำเร็จในระดับที่สูง

### 1.6 การพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต

นักวิชาการได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตไว้ ดังนี้

Rissanen et al (2018; As cited in Fraeyman, 2020) ได้ศึกษาวิธีการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต 9 วิธี โดยสามารถนำมาปรับใช้ได้กับนักเรียนในทุกระดับการศึกษา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เน้นกระบวนการ ในขณะที่นักเรียนกำลังมุ่งไปที่เป้าหมายเพียงอย่างเดียว ครูควรที่จะปลุกฝังให้นักเรียนเกิดความตระหนักมองถึงกระบวนการทำงานนั้นสำคัญที่สุด เพราะถ้ากระบวนการทำงานดี จะส่งผลไปสู่ผลลัพธ์ที่ดี
2. มุ่งเน้นนักเรียนที่มีความสามารถและนักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดี ครูส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นไปที่นักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำจึงทำให้หลายนักเรียนที่มีผลการเรียนสูง ซึ่งนักเรียนที่ประสบความสำเร็จมักจะถูกกลืนไปกับกรอบความคิดแบบตายตัว เนื่องจากมีความคิดที่บอกว่าตนเองนั้นเก่งแล้ว ทำดี แล้ว จึงทำให้ทักษะการเผชิญปัญหาหรือสิ่งที่ท้าทายถดถอยลง
3. แสดงตัวอย่างความล้มเหลวและบอกวิธีการรับมือ ครูควรที่จะบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ความล้มเหลวและวิธีการรับมือกับความล้มเหลวนั้นให้นักเรียนฟัง เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้นักเรียนเห็นว่าการยอมรับความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งที่เลวร้าย แต่ความล้มเหลวคือบทเรียนที่จะทำให้ นักเรียนเกิดความท้าทายและพร้อมที่จะวางแผนเพื่อแก้ปัญหา
4. สร้างโอกาสในการเรียนรู้ความผิดพลาด ครูสร้างโอกาสให้นักเรียนได้พบกับความผิดพลาดในห้องเรียน เพราะการสร้างโอกาสความผิดพลาดเป็นสิ่งที่ดีที่ฝึกให้นักเรียนเกิดความท้าทาย เช่น ให้งานที่ยากกับนักเรียน นักเรียนไม่สามารถทำงานและไม่สามารถขอความช่วยเหลือได้ในทันที ครูมีหน้าที่ส่งเสริมให้นักเรียนต้องรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายและเน้นการพัฒนา นักเรียน ในการเอาชนะความท้าทายมากกว่าการหาคำตอบของงาน

5. กล่าวชมเชยความพยายามของนักเรียนเมื่อนักเรียนประสบความสำเร็จ ครูชื่นชมความสำเร็จของนักเรียนและเสริมสร้างให้นักเรียนมองเห็นถึงความพยายามของตนเองที่สามารถหากลวิธีการแก้ไขปัญหานั้นทำให้งานสำเร็จลุล่วง

6. เน้นแนวคิดและวิธีการเรียนรู้ ปลุกฝังให้นักเรียนรักในกระบวนการเรียนรู้ ให้วิธีการแนวคิดและเครื่องมือในการเรียนรู้แก่นักเรียน สิ่งเหล่านี้จะให้นักเรียนเกิดศักยภาพในการเอาชนะความพ่ายแพ้และมุ่งสู่เป้าหมายได้อย่างเต็มที่ เพราะนักเรียนจะเข้าใจถึงคุณค่าของกระบวนการเรียนรู้

7. ฝึกความอดทน นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบตายตัวจะมีช่วงเวลาที่ยากลำบากในการจัดการกับความล้มเหลว นักเรียนกลุ่มนี้จะไม่สามารถจัดการกับความพ่ายแพ้ได้ ตรงกันข้ามกับนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตนักเรียนกลุ่มนี้จะสามารถจัดการกับปัญหาได้ อย่างไรก็ตามครูควรที่จะฝึกให้นักเรียนอดทนกับอุปสรรคที่พบเจอระหว่างการเรียนรู้เพื่อให้สามารถเอาชนะกับปัญหาได้

8. เน้นการโต้ตอบรายบุคคลและทำความเข้าใจนักเรียน การโต้ตอบกับนักเรียนเป็นรายบุคคลจะช่วยให้ นักเรียนสามารถเข้าใจตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ครูกับนักเรียนเกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน

9. หลีกเลี่ยงการตัดสินนักเรียน การตัดสินนักเรียนตามสภาพทางสังคม ผลงานวิชาการ ผลการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่ทำให้นักเรียนไม่สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ ดังนั้นครูควรที่จะปลุกฝังให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองโดยหลีกเลี่ยงการตัดสินว่าสิ่งนั้นดีหรือไม่ดี

Abboud (2017) การนำกลวิธีต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้เพื่อสนับสนุนกรอบความคิดแบบเติบโตในนักเรียน หากใช้อย่างรอบคอบกลวิธีเหล่านี้สามารถผลักดันให้นักเรียนเกิดความท้าทาย ขยันหมั่นเพียร เห็นคุณค่าและใช้คำวิจารณ์เพื่อการเติบโต มีกลยุทธ์ ดังต่อไปนี้

1. ให้ข้อเสนอแนะ การให้ข้อเสนอแนะที่เฉพาะเจาะจงสามารถช่วยให้นักเรียนพัฒนาได้ การให้ข้อเสนอแนะเพียงบอกว่า “งานดี” คำพูดนี้ทำให้นักเรียนรู้สึกดี แต่ไม่ได้ให้ข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับสิ่งที่ทำได้ดีนักเรียนจะไม่เกิดการพัฒนา ตัวอย่างการบอกนักเรียนว่าพวกเขาทำงานได้ดี เนื้อหาดี หากปรับนำเสียงในการนำเสนอจะทำงานออกมาสมบูรณ์ นอกจากนี้ข้อเสนอแนะควรเป็นจริงเพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนา

2. เน้นให้นักเรียนเกิดความพยายาม กลวิธีที่สามารถนำมาใช้เพื่อสนับสนุนกรอบความคิดแบบเติบโต คือเน้นความพยายาม โดยให้กล่าวถึงคุณค่าของความพยายามว่าเป็นสิ่งสำคัญ หากนักเรียน พยายามทุ่มเทให้กับการเรียนอย่างหนัก ความพยายามนั้นจะช่วยผลักดันให้นักเรียนประสบความสำเร็จ นอกจาก การผลักดันให้นักเรียนเกิดความพยายามแล้วนั้น อีกหนึ่งสิ่งที่จะต้องผลักดันคือให้นักเรียนได้เรียนรู้จากคำวิจารณ์ เรียนรู้จากข้อผิดพลาด จากงานวิจัยพบว่าในกระบวนการทำงานจำเป็นที่จะต้องที่ ได้รับคำวิจารณ์จากผู้อื่น เพื่อรับทราบข้อผิดพลาดและนำมาปรับปรุง



3. การสอนเกี่ยวกับสมองและกระบวนการเรียนรู้ การสอนนักเรียนเกี่ยวกับการเรียนรู้และสมอง ช่วยพัฒนากรอบแนวคิดแบบเติบโต เมื่อนักเรียนรู้ว่าการนำความพยายามและการเรียนรู้สามารถช่วยให้นักเรียนเรียนรู้และเติบโต จากนั้นสอนให้นักเรียนลองเล่าผลของความสำเร็จผ่านการบรรยายความคิด เพื่อให้เกิดความคิดและสอนให้นักเรียนรู้เกี่ยวกับสมองและแนวคิด ซึ่งสมองของบุคคลสามารถเติบโตและเปลี่ยนแปลงได้ควบคู่ไปกับกลวิธีการเรียนรู้ที่ชัดเจนและนำไปสู่ผลลัพธ์ในเชิงบวกในการเรียนรู้

4. ยินดีให้กับความสำเร็จ เป็นกลวิธีอีกอย่างครูสามารถใช้เพื่อสนับสนุนกรอบความคิดแบบเติบโตในนักเรียน กล่าวคือ ครูสามารถแบ่งปันตัวอย่างความสำเร็จและสิ่งทีนำไปสู่ความสำเร็จ โดยครูอธิบายให้นักเรียนถึงช่วงเวลาทีนักเรียนประสบความสำเร็จ จากนั้นให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงสิ่งทีทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จ “โดยการยกย่องความสำเร็จ ส่งเสริมเจตคติเชิงบวกสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและกระตุ้นนักเรียนทุกคนเกิดการเรียนรู้” ให้ตัวอย่างทีชัดเจนเกี่ยวกับวิธีการยินดีให้กับความสำเร็จ สนับสนุนให้นักเรียนเก็บประสบการณ์การเรียนรู้ทีประสบความสำเร็จ สำหรับกลวิธีการยินดีให้กับความสำเร็จมีหลายประการ ได้แก่ ได้แก่ การเขียนบันทึกความสำเร็จไว้เพื่อจดจำ การยินดีให้กับความสำเร็จของผู้อื่น

Delasandro (2016) กล่าวว่า นักเรียนทีมีกรอบความคิดแบบเติบโตจะเปลี่ยนกลยุทธ์การเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนเมื่อความพยายามของพวกเขาเริ่มหมดลง ซึ่งวิธีนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนเนื้อหาหรือทักษะเฉพาะ โดยพวกเขาจะปรับปรุงความพยายามของตนเอง เช่น การเว้นระยะในการศึกษาเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้ ศึกษาสภาพแวดล้อมเพื่อให้สถานที่ในการพักผ่อนสมอง การแสดงวิธีการศึกษาเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจวิธีการพัฒนานิสัยรักการเรียนรู้ซึ่งจะนำไปสู่ความเชื่อในการประสบความสำเร็จ และนักเรียนจะปรับปรุงผลการเรียนเมื่อนักเรียนเชื่อในความมุ่งมั่นในการสอนของครูทีจะช่วยทีพวกเขาประสบผลสำเร็จและพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต ครูหลายคนใช้กลยุทธ์ในการช่วยเหลือนักเรียนหลังเลิกเรียน โดยสอนนักเรียนให้มีความเชื่อในการอบความคิดแบบเติบโตนักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้และพยายามทีจะพัฒนากลยุทธ์การเรียนรู้ของตนเองให้เข้มแข็งขึ้น โดยครูอาจใช้บทเรียนวิทยาศาสตร์เพื่อช่วยทีพวกเขาเข้าใจในการทำงานของสมอง

ศูนย์จิตวิทยาการศึกษามูลนิธิศุภนิเวศ (2559) ได้กล่าวถึงวิธีการสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต 4 วิธี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ครูและผู้ปกครองต้องเป็นตัวอย่างของการมีกรอบความคิดแบบเติบโต คือ ไม่ย่อท้อต่อปัญหา รักทีจะเรียนรู้ไปพร้อมกับเด็ก เชื่อว่าเด็ก ๆ ทุกคนสามารถพัฒนาได้หากสอนพวกเขาอย่างตั้งใจ ให้เวลาทีโอกาสกับเด็กทุกคนในการเรียนรู้
2. สอนให้เด็กเรียนรู้และเข้าใจเรื่องกรอบความคิดแบบเติบโตว่าคนเราสามารถพัฒนาศักยภาพและความสามารถได้ สิ่งทีสำคัญคือความพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและฝึกทำสิ่งใหม่ ๆ ทีท้าทาย

3. ให้ความสำคัญกับกระบวนการ (Process) ในการเรียนหรือการทำงานของเด็ก เพื่อให้เด็กเห็นว่าเราให้ความสำคัญกับความพยายามกับความพยายามในการเรียนรู้มากกว่าผลลัพธ์ (Outcome) หรือความฉลาด

4. ให้ข้อเสนอแนะ (Feedback) ในกระบวนการเรียนการสอน เพื่อให้เด็กรู้ว่าอะไรที่ทำได้ดีแล้วและอะไรที่ต้องพัฒนาตนเองหรือสิ่งที่ยังทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร ควรต้องปรับปรุงแก้ไขโดย Feedback ที่ดี ต้องให้ข้อมูลในการแก้ไขและพัฒนาเพิ่มเติม

สรุปการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตสามารถพัฒนาได้หลายวิธี ได้แก่

1. การให้ข้อเสนอแนะ (Feedback) การให้ข้อเสนอแนะนักเรียนหลังจากทำกิจกรรมเสร็จจะช่วยให้นักเรียนได้รู้ข้อดีและข้อเสียของตนเอง เพื่อในการทำกิจกรรมครั้งต่อไปนักเรียนจะเกิดการพัฒนาและทำให้ผลการทำงำนนั้นดีขึ้น นอกจากนี้ข้อเสนอแนะควรเป็นจริงเพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนา

2. เน้นความพยายาม ซึ่งวิธีการที่เน้นให้นักเรียนรับรู้ถึงความพยายามของตนเองจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนเนื้อหาหรือทักษะเฉพาะ ปลูกฝังให้นักเรียนเห็นคุณค่าของความพยายาม หากนักเรียนทุ่มเทให้กับความพยายามนักเรียนก็จะสามารถประสบผลสำเร็จทางการเรียน

3. สอนเกี่ยวกับกระบวนการทำงานของสมอง เพื่อให้ช่วยให้นักเรียนรู้ว่า สมองของคนเรามีการทำงานอย่างไรเป็นการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต ว่าสมองของคนเราสามารถเติบโตและพัฒนาได้

### 1.7 กรอบความคิดแบบเติบโตในห้องเรียน

Claro et al. (2016) ได้กล่าวว่า นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต เป็นนักเรียนที่มีแนวโน้มที่จะได้รับผลการเรียนดีกว่าเมื่อเทียบกับนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบจำกัด เนื่องจากมีความเต็มใจและความพยายามที่จะแสวงหาความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อเปิดโอกาสให้กับตัวเอง และจากการศึกษาของ Claro พบว่า นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตสามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นเมื่อเจอรายวิชาเรียนที่ยาก และนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตพวกเขาจะเรียนรู้ ควบคุมตนเอง ตั้งเป้าหมาย และตรวจสอบเป้าหมายเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีของตนเอง จนทำให้ตนเองได้รับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น เมื่อเทียบกับนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดแล้วนั้น นักเรียนในกลุ่มนี้มีความอ่อนไหวทางความคิดมีแนวโน้มที่จะทำให้ผลสำเร็จทางการเรียนนั้นลดลง

Claro et al. (2016) กล่าวว่า การเติบโตทางด้านความคิดของนักเรียนเป็นอีกหนทางหนึ่ง ที่ช่วยในการพัฒนาความอดทนของนักเรียน ให้นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตทำงานได้ดีขึ้นหากนักเรียนมีความเชื่อว่าความฉลาดสามารถพัฒนาและปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ด้วยการพยายาม

Yeager et al. (2016) ระบุว่า การเปลี่ยนความคิดของนักเรียนให้นักเรียนมีกรอบความคิดแบบเติบโตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้นสามารถทำได้โดยการสอดแทรกในบทเรียนวิชาการเกี่ยวกับการทำงานของสมองและการพัฒนานักเรียนให้รับมือกับความท้าทายได้อย่างไร

สรุปกรอบความคิดแบบเติบโตในห้องเรียน หมายถึง นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตในห้องเรียนจะมีผลการเรียนที่ดีกว่านักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบจำกัด เนื่องจากนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะมุ่งมั่นและทุ่มเทให้กับกระบวนการเรียนมากกว่าผลลัพธ์ที่ตนเองจะได้ กล่าวเผชิญกับงานที่ท้าทาย ในทางตรงกันข้ามกับนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดจะกลัวบทเรียนที่ท้าทายเนื่องจากนักเรียนกลุ่มนี้ไม่ยอมตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกดูไม่ฉลาด แนวโน้มที่จะทำให้ผลสำเร็จทางการเรียนนั้นลดลง

## 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 1.8.1 งานวิจัยในประเทศ

มุกิตา อุดทน วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์และจุฑามาศ แทนจอน (2561, น. 182) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโตในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนบ้านฉางกาญจนกุลวิทยา จังหวัดระยอง จำนวน 70 คน โดยใช้การจัดหน่วยตัวอย่างเข้ากลุ่มแบบสุ่มและการจับคู่ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มควบคุม 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโตและแบบวัดชุดความคิดเปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิดเติบโตระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง และเปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิดเติบโตในกลุ่มทดลองระหว่างสิ้นสุดการทดลองกับก่อนการทดลองด้วยการทดสอบค่าที ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโตมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมภายหลังสิ้นสุดการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโตมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตเมื่อสิ้นสุดการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ผลการทดลองนี้ชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโตสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีกรอบความคิดเติบโตดีขึ้นและดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดรัมย์ (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่องกรอบความคิดเติบโต: แนวทางใหม่แห่งการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ โดยกล่าวว่ากรอบความคิดแบบเติบโตเป็นความเชื่อของมนุษย์ที่มีต่อลักษณะและคุณลักษณะของตนเองว่า ความสามารถ สติปัญญา เปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ซึ่งกรอบความคิดแบบเติบโตนั้นมีความสำคัญและความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ การมีกรอบความคิดแตกต่างกันจะส่งผลให้คุณลักษณะของบุคคลนั้นแตกต่างกันด้วยเช่นกัน ได้แก่ ความพยายาม ความคิดที่มีต่อความล้มเหลว โดยผลการวิจัยสรุปได้ว่า การให้ความรู้เกี่ยวกับการทำงานของสมองและการพัฒนาสมอง เป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงกรอบความคิดแบบจำกัดให้กลายเป็นกรอบความคิดแบบเติบโต

### 1.8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Dweck & Yeager (2019, pp. 2-49) ได้ทำการวิจัยเรื่องมุมมองความคิดในสองยุค กรอบความคิดเติบโตคือความเชื่อที่ว่าความสามารถของมนุษย์ไม่คงที่ แต่สามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา เมื่อเวลาผ่านไปได้มีการวิจัยความคิด โดยตรวจสอบพลังของความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ โดยบทความนี้ได้เสนอมุมมองส่วนบุคคลในสองมุมมองเกี่ยวกับกรวิจัยความคิดในยุคสองยุค ผู้เขียนจึงเป็นตัวแทนของนักวิจัยรุ่นต่าง ๆ โดยมุ่งเน้นไปที่ปัญหาและความท้าทายที่แตกต่างกันและทั้งมุ่งมั่นที่จะวิจัยยุคสมัย ผู้เขียนคนแรกมีร่องรอยการวิจัยความคิดจากการตรวจสอบอย่างเป็นระบบว่า mindsets ส่งผลกระทบต่อการศึกษาความท้าทายและความยืดหยุ่น ผู้เขียนคนที่สองอธิบายว่าการวิจัยความคิดเข้ามาในยุคของการทดลองภาคสนามและวิทยาศาสตร์และนักวิจัยทำงานอย่างไรเพื่อสร้างวิธีการที่เชื่อถือได้เพื่อจัดการกับความไม่สำเร็จ รวมถึงการทดลองระดับชาติในสหรัฐอเมริกา ผู้เขียนสรุปว่า การศึกษาในปัจจุบันแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเชื่อมโยงยุคของการวิจัยสามารถดำเนินการต่อไปเพื่อกำเนิดและเกี่ยวข้องกับนักวิชาการรุ่นใหม่

Vsetecka (2018, pp. 9-105) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการแทรกแซงกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในด้านเจตคติต่อการเรียนรู้และความฉลาด พบว่า นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต มีการพัฒนาความคิดและมีความเชื่อว่าจะสามารถทุกอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และคิดอยู่เสมอว่าทำอย่างไรจึงจะผ่านปัญหาที่ท้าทายและไม่ปล่อยให้ความล้มเหลวนั้นเข้ามาที่มีอิทธิพล จากการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณ พบว่า ทฤษฎีความฉลาดทางปัญญาของ Dweck ซึ่งใช้วิธีวิจัยเชิงทดลอง โดยมีกลุ่มแรกและกลุ่มควบคุม ใช้การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ากลางของสองประชากรที่มีการกระจายแบบปกติแต่ไม่อิสระต่อกัน (Paired samples t-tests) จากการวิจัยพบว่า นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มการแทรกแซงซึ่งได้รับบทเรียนกรอบความคิดแบบเติบโตทั้งหมด 5 ประการ แสดงให้เห็นว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เจตคติต่อการเรียนรู้และความเชื่อว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้มีการเพิ่มอย่างมีนัยสำคัญนัยสำคัญที่ 0.5 ซึ่งการนำบทเรียนกรอบความคิดแบบเติบโต 5 ประการมาใช้แสดงให้เห็นถึงผลที่ชัดเจนในการเพิ่มเจตคติทางการเรียนรู้

จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต พบว่า การพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตเริ่มจากการปรับความคิดของนักเรียนให้มีความคิดที่เชื่อว่าความสามารถและสติปัญญาของคนเราสามารถพัฒนาได้ โดยผ่านการทำงานอย่างหนัก ความพยายาม การเผชิญหน้ากับอุปสรรค เรียนรู้จากคำวิจารณ์ ขอบความท้าทาย ค้นหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น

## 2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียน เนื่องจากการแนะแนวมีความสำคัญต่อการพัฒนาตัวบุคคลและเป็นกิจกรรมที่มีกระบวนการและขั้นตอนในการจัดกิจกรรมอย่างชัดเจน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเนื้อหาที่เกี่ยวข้องแนะแนว เพื่อให้ครอบคลุมในประเด็นและเนื้อหาที่สำคัญ ดังนี้

### 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

มีนักวิชาการให้ความหมายกิจกรรมแนะแนวไว้หลายท่าน ดังนี้

กระทรวงศึกษาธิการ (2560) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สร้างเสริมให้นักเรียนมีคุณภาพเหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ค้นพบและพัฒนาศักยภาพตนเอง มีทักษะการดำเนินชีวิต มีคุณวุฒิทางอารมณ์ มีศีลธรรมจริยธรรม รู้จักการเรียนรู้ในเชิงหุปัญญา รู้จักคิดและแก้ปัญหา โดยจุดมุ่งหมายของกรแนะแนวคือการป้องกันปัญหา แก้ไขและพัฒนาให้ทุกคนไปสู่จุดมุ่งหมายของชีวิตตามที่ต้องการ

คณิตร์ จับจิตต์ (2559) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือนักเรียนให้รู้จักตนเองตามสภาพความเป็นจริง สามารถตัดสินใจด้วยตนเองไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การศึกษา อาชีพ หรือการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับสังคมได้ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพการณ์ที่เผชิญอยู่ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อสังคม

กฤตวรรณ คำสม (2557) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เป็นกระบวนการที่ช่วยให้เด็กแต่ละคนเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต สามารถวางแผนชีวิตอนาคตของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมอันจะนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จในชีวิต

กระทรวงศึกษาธิการ (2553) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนานักเรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจคิด แก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตนเองได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจนักเรียน อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมในการพัฒนานักเรียน

มนตรี หลินภู (2561) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมที่เป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจตนเองทั้งด้านความคิด ความรู้สึก มุมมอง ทักษะคติและพฤติกรรม เป็นกระบวนการช่วยเหลือที่จะทำให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงศักยภาพ ความสามารถภายในตนเอง สะท้อนให้เห็นตนเองอย่างแท้จริง เกิดการยอมรับในข้อดีและข้อเสียของตนเองและพร้อมที่จะแก้ไข



ปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือส่งเสริมพัฒนาตนเองให้มีความเจริญก้าวหน้าและปรับตัวได้ในการอยู่ในสังคมร่วมกับคนอื่น

ลัดดาวรรณ ฦ ระนอง, ประดิษฐ์ อุปรมัย และโกศล มีคุณ (2562) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลแต่ละคนในทุกด้าน เพื่อให้เขาได้เข้าใจตนเอง สามารถช่วยตนเอง นำตนเอง พัฒนาแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง ปรับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่อย่างมีความสุข

พรเพ็ญ แก้วมณี (2548) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนว คือ กิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคลและสามารถค้นพบศักยภาพของตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิต อารมณ์ การเรียน การสร้างสัมพันธภาพ การรู้จักและเข้าใจตนเอง รวมไปถึงสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

Comfort (2013) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้เข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นสามารถ ตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ไขปัญหาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม

Good (1973) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้สามารถเข้าใจตนเองและโลกเกี่ยวกับตนเองได้ดีสามารถแสวงหาความรู้เพื่อจะนำไปสู่ความเข้าใจเกี่ยวกับความก้าวหน้าทางการศึกษา การพัฒนาอาชีพและการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม

สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยเหลือให้นักเรียนให้รู้จักตนเองและผู้อื่น สามารถเลือกและตัดสินใจเลือกสิ่งต่าง ๆ ให้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม นอกจากนี้ยังเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ครูและผู้ปกครองรู้จักและเข้าใจนักเรียน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ครูและผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการพัฒนานักเรียนร่วมกัน

## 2.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

มีนักวิชาการให้ความหมายความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวไว้หลายท่าน ดังนี้

Parankimalil (2015) กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว คือ กิจกรรมแนะแนว ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ทั้งในชีวิตส่วนตัวและสังคมตลอดจนการแสวงหาการศึกษาและอาชีพ ซึ่งจะช่วยให้ทุกคนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กระทรวงศึกษาธิการ (2559) กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว คือ กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญกับนักเรียนอย่างมาก เพราะกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สื่อการสอนที่หลากหลายและทันสมัย จัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการและความสามารถ ของนักเรียนจะช่วยให้ นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านการเรียน การแนะแนวด้านการศึกษาส่งเสริมให้นักเรียนสามารถพัฒนาการเรียนรู้ มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ ส่งเสริมความสนใจใฝ่รู้โลกกว้างทางการศึกษาพัฒนาทักษะและ



กระบวนการเรียนที่เป็นปัจจัยสำคัญของการเรียนรู้ และการบรรลุผลสำเร็จทางการเรียนและการเรียนรู้ตลอดชีวิต การกำหนดเป้าหมาย วางแผนและตัดสินใจทางการศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ (2553) กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว คือ กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมหนึ่งในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเองและผู้อื่น เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในทุกด้าน รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิดและตัดสินใจแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิต ทั้งด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมและพัฒนาผู้เรียน

Baugh (2018) กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว คือ กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญในชีวิตมนุษย์ เนื่องจากช่วยให้นักเรียนแต่ละคนสามารถรับรู้และเข้าใจตนเอง ทั้งด้านการศึกษาซึ่งช่วยการวางแผนการเรียน การเลือกวิชาที่เหมาะสมกับตนเอง ด้านอาชีพ ช่วยให้นักเรียนเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับความรู้ความสามารถของตนเอง และด้านสังคม ให้นักเรียนรับรู้ปัญหาของตนเองและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนานักเรียนในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การพัฒนาบุคลิกภาพ กิจกรรมแนะแนวช่วยพัฒนาสติปัญญา ร่างกาย จิตใจและอารมณ์
2. การปรับตัว ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ภายในโรงเรียนหรือสังคม
3. การรักษาและดูแลจิตใจ การสอนให้นักเรียนมีวิธีการที่สามารถจัดหรือเอาชนะปัญหาต่าง ๆ ได้ เช่น ความเครียด ความหงุดหงิด ความขัดแย้ง ฯลฯ
4. การบริหารเวลา ช่วยให้นักเรียนสามารถแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นเวลาในการอ่านหนังสือเตรียมสอบ การทำงานต่าง ๆ ที่นอกเหนือจากการเรียน
5. การตัดสินใจ เมื่อนักเรียนประสบปัญหา ไม่สามารถเลือกการตัดสินใจที่เหมาะสมได้ในบางครั้ง กิจกรรมแนะแนวจะช่วยให้นักเรียนสามารถเลือกและตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
6. การประสบความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมาย นักเรียนทุกคนมีเป้าหมายในชีวิต การแนะนำและการให้การปรึกษาช่วยให้บรรลุเป้าหมายที่ถูกต้อง
7. ความแตกต่างระหว่างบุคคล บุคคลหรือเด็กทุกคนมีความแตกต่างกัน ในด้านสติปัญญาและอารมณ์ ความสนใจ ความคิด จินตนาการ ทัศนคติ ความสามารถและความสนใจ กิจกรรมแนะแนวและการให้การปรึกษาจะช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กระทรวงศึกษาธิการ (2559) กิจกรรมแนะแนวเป็นการให้บริการที่มุ่งเน้นให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการพัฒนาตนเองด้านต่าง ๆ จึงมีความสำคัญต่อผู้รับบริการ ผู้ให้บริการและกระบวนการให้บริการแนะแนว ดังนี้

### 1. ความสำคัญต่อผู้รับบริการ

ผู้รับบริการจะได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเอง ครอบคลุมทั้ง 3 ขอบข่าย ได้แก่ การพัฒนาส่วนตัวและสังคม การพัฒนาทางการศึกษา และการพัฒนาทางอาชีพ โดยกิจกรรมแนะแนวทั้ง 3 ขอบข่ายมีความสำคัญต่อการพัฒนาผู้รับบริการ โดยช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะการพัฒนาชีวิตส่วนตัวและสังคม พัฒนาทักษะการเรียนรู้ และพัฒนาทักษะพื้นฐานทางการงานอาชีพ บนพื้นฐานของการส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต ที่มีคุณภาพ มีเจตคติที่ดีต่อการวางแผนการศึกษาและอาชีพ รวมทั้งการส่งเสริมให้แสวงหาแนวทางดำเนินชีวิตที่มั่นคง

### 2. ความสำคัญต่อผู้ให้บริการ

กิจกรรมแนะแนวเป็นกระบวนการที่ได้จัดเตรียมไว้อย่างเป็นระบบ สามารถสนองตอบความต้องการของผู้รับบริการ มีความสำคัญต่อผู้ให้บริการ ดังนี้

2.1 เป็นสื่อการเรียนรู้ที่สำคัญในการให้บริการแนะแนว เนื่องจากได้รับการออกแบบมาอย่างเหมาะสม ทำให้มีความสะดวกที่จะให้บริการ

2.2 กิจกรรมแนะแนวเป็นสื่อสำคัญที่ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ในกรณีที่จัดกิจกรรมแนะแนวในสถานศึกษา

2.3 ผู้ให้บริการที่นำกิจกรรมไปใช้ในกระบวนการบริการแนะแนวมีโอกาสเก็บข้อมูลจากการประเมินหลังการใช้ แล้วทำการศึกษาและพัฒนาเพื่อได้องค์ความรู้เพิ่มขึ้นช่วยให้ผู้ให้บริการมีความสามารถประยุกต์ใช้ในการให้บริการที่ทันกาลต่อไป

### 3. ความสำคัญกระบวนการให้บริการแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวที่ได้รับการพัฒนาอยู่เสมอ จะช่วยเพิ่มโอกาสการพัฒนาวิชาชีพทางจิตวิทยาการแนะแนว ดังนี้

3.1 กิจกรรมแนะแนวที่ได้รับการพัฒนาเป็นการเพิ่มแนวทางการให้บริการแนะแนวด้านต่าง ๆ ได้กว้างขวางมากขึ้น

3.2 กิจกรรมแนะแนวที่ได้รับการพัฒนาเป็นการเพิ่มสื่อในการให้บริการแนะแนวมากขึ้น

3.3 กิจกรรมแนะแนวที่ได้รับการพัฒนา โดยศึกษาหรือกระบวนการวิจัย จะเปิดโอกาสให้หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องประยุกต์ใช้ในการให้บริการหรือฝึกอบรมในการพัฒนาผู้ทำงานได้ต่อไป

สรุปความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว คือ กิจกรรมแนะแนวเป็นกระบวนการที่สำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลทุกช่วงวัย เนื่องจากช่วยให้ทุกคนสามารถรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพ และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

### 2.3 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

มีนักวิชาการให้ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้หลายท่าน ดังนี้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545 อ้างถึงใน วัลภา สบายยิ่ง, 2561, น. 423) ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว คือ เป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่สร้างขึ้นโดยกิจกรรมที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายทางการแนะแนว ประกอบไปด้วย (1) คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมและการเตรียมตัวของผู้ให้บริการ (2) แผนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ และ (3) คำชี้แจงการใช้เครื่องมือตรวจสอบพฤติกรรมที่เป็นผลจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น ๆ นอกจากนี้ชุดกิจกรรมแนะแนวถูกสร้างขึ้นจากการใช้สื่อประสม เช่น รูปภาพ วิดิทัศน์ แอ็บต้นทึกเสียง เอกสารที่บันทึกรายละเอียดของกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งเกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ แบบฝึกก่อนเรียนและหลังเรียน โดยจัดทำไว้เป็นชุดกล่องหรือซองบรรจุคู่มือผู้เรียนและสื่อประกอบการจัดกิจกรรมแต่ละเรื่อง

ศิริรัตน์ แสนยากุล (2546) ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว คือ เครื่องมือช่วยสอนที่เป็นสื่อประสมที่สอดคล้องกับวิชา หน่วย หัวเรื่องและวัตถุประสงค์ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ โดยชุดการสอนประกอบด้วย คู่มือครู คู่มือนักเรียน สื่อและอุปกรณ์แบบประเมินก่อนและหลังโดยถูกจัดรวมไว้เป็นชุด ๆ อย่างเป็นระเบียบ

พรเพ็ญ แก้วมณี (2548) ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว คือ ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยการใช้สื่อประสมที่มีความสอดคล้องกับวิชากิจกรรมแนะแนว ซึ่งประกอบไปด้วย วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น รูปภาพ เทป เสียง สื่อวิดิทัศน์ เกม รวมไปถึงคู่มือครูและนักเรียน

สรุปความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ตามเทคนิคและวิธีการที่เหมาะสม เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย 3 ขอบข่าย คือ การศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม โดยการใช้สื่อประสมในการสร้างเพื่อให้มีความสอดคล้อง เช่น ภาพ เกม เสียง วิดิทัศน์ กรณีศึกษา บทบาทสมมติ เกม การอภิปราย รวมไปถึงใบงานและใบความรู้ต่าง ๆ ที่แนบมาพร้อมกับคู่มือการใช้ชุดกิจกรรมของครูและนักเรียน

### 2.4 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

กระทรวงศึกษาธิการ (2563) ได้กำหนดหลักการจัดกิจกรรมแนะแนวมีการดำเนินการดังนี้

1. การจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการและธรรมชาติของนักเรียน
2. การจัดกิจกรรมให้ครอบคลุมเนื้อหาสาระด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

3. ประสานความร่วมมือกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนานักเรียน ตั้งแต่ผู้บริหารครู ทุกคน ผู้ปกครองชุมชน ร่วมมือมีบทบาทและมีส่วนร่วมในการดำเนินการ ให้ความร่วมมือและสนับสนุนให้การจัดกิจกรรมดำเนินไปด้วยความสะดวกอย่างมีประสิทธิภาพ

เรียม ศรีทอง (2559) ได้กล่าวถึงหลักการจัดกิจกรรมแนะแนว คือ การจัดกิจกรรมแนะแนวอาศัยหลักการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนวสำคัญ 4 ประการ ได้แก่

1. การจัดกิจกรรม มุ่งเน้นประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับบริการ
2. สนองความต้องการของผู้รับบริการตามวัย
3. ผู้รับบริการ มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ โดยมีสิทธิและเสรีภาพในการเลือกตัดสินใจรับบริการ
4. กิจกรรมแนะแนวควรมีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรและความจำเป็นของสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง

**2.4.1 แนวทางการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว** กระทรวงศึกษาธิการ (2559) กล่าวถึง การจัดกิจกรรมแนะแนวว่าสามารถ ดำเนินการได้ 2 วิธี คือ

1) **กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน** เป็นการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีหลักสูตร เนื้อหาสาระครอบคลุมด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เช่น กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมโฮมรูม การสอดแทรกกระบวนการแนะแนว โดยจะดำเนินการทุกภาคเรียนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อย่างต่อเนื่อง แนวการจัดการกิจกรรมในชั้นเรียน มีดังนี้

- (1) ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียน
- (2) วิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ วัสดุทัศนของสถานศึกษาและข้อมูลของผู้เรียนเป็นรายบุคคล
- (3) กำหนดสัดส่วนของการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุม ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติของผู้เรียนและเป้าหมายของสถานศึกษา โดยครู ผู้ปกครอง และผู้เรียนมีส่วนร่วม การจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว
- (4) กำหนดวัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวของสถานศึกษา เป็นระดับการศึกษาและชั้นปี
- (5) ออกแบบการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ พฤติกรรมผู้เรียน หลักฐานการทำกิจกรรม วิธีการจัดกิจกรรม วิธีการประเมินผล ภาคเรียน และจำนวนเวลาที่จัดกิจกรรมแนะแนว

(6) จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวรายคาบ ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม เวลา วัตถุประสงค์ สำคัญ ชี้แจงงาน/ภาระงาน วิธีการจัดกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล

(7) จัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวและประเมินผลการจัดกิจกรรม

(8) ประเมินเพื่อตัดสินผล และสรุปรายงาน

2) *กิจกรรมแนะแนวนอกชั้นเรียน* เป็นการจัดกิจกรรมแนะแนวที่หลักสูตรมีวัตถุประสงค์เฉพาะเจาะจง เพื่อพัฒนาหรือแก้ปัญหาให้นักเรียน ระยะเวลาในการจัดแต่ละหลักสูตร ประมาณ 12-15 ชั่วโมง จะดำเนินการนอกเวลาเรียนปกติ เช่น การอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดนิทรรศการ การจัดเสวนาตามสาย กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน โปรแกรมการพัฒนาแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โปรแกรมการกำกับตนเอง เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียน เป็นต้นแนวการจัดกิจกรรมนอกชั้นเรียน มีดังนี้

- (1) ศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจของนักเรียน
- (2) ตรวจสอบความต้องการ ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม
- (3) ออกแบบหลักสูตรโดยมีหลักการทฤษฎีรองรับ
- (4) จัดทำโปรแกรมการจัดกิจกรรม
- (5) จัดกิจกรรมตามโปรแกรมที่กำหนด
- (6) ประเมินผลสัมฤทธิ์การจัดกิจกรรม

#### 2.4.2 แนวการประเมินผลกิจกรรมแนะแนว

การประเมินกิจกรรมแนะแนว มี 2 ลักษณะ คือ  
ลักษณะที่ 1 การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียน อาจประเมินได้จากครู นักเรียน และผู้ปกครอง

ลักษณะที่ 2 การประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียน ครูผู้จัดกิจกรรมตรวจสอบเวลา การเข้าร่วมกิจกรรม และประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมด้วยวิธีการที่หลากหลาย ตัดสินผล การประเมินเป็น “ผ่าน” และ “ไม่ผ่าน” ดังนี้

“ผ่าน” หมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรม ปฏิบัติกิจกรรม และมีผลงาน/ชิ้นงาน/คุณลักษณะตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

“ไม่ผ่าน” หมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามเกณฑ์ ไม่ผ่านการปฏิบัติกิจกรรม หรือมีผลงาน/ชิ้นงาน/คุณลักษณะไม่เอนไปตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด



นอกจากนี้ครูยังสามารถประเมินภาพรวมของการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวเมื่อสิ้นภาคการศึกษาเพื่อจะได้นำผลมาวิเคราะห์แล้วพัฒนาการจัดกิจกรรมแนะแนวให้ดียิ่งขึ้นในภาคการศึกษาต่อไป

สรุปหลักการจัดกิจกรรมแนะแนว คือ การจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยของบุคคลจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลและในการจัดกิจกรรมนั้นจะต้องจัดให้ตรงตามเนื้อหาและวัตถุประสงค์ นำเทคนิคและวิธีการมาใช้อย่างเหมาะสม มีการประสานงานกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องให้เข้ามาร่วมกันจัดกิจกรรมเพื่อให้งิจกรรมดำเนินไปด้วยความสะดวกและเกิดประสิทธิภาพ

## 2.5 ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว

ประโยชน์ของการแนะแนวมีผู้กล่าวไว้ ดังนี้

นิตา วงศ์อารีย์ (2559) การจัดบริการแนะแนวขึ้นในสถานศึกษา ก่อให้เกิดประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ต่อตัวผู้เรียน การแนะแนวช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง รับรู้ถึงข้อดี ข้อบพร่องและความพรสวรรค์ของตนเอง มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพิจารณาตัดสินใจได้อย่างถูกต้องสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่ตนประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถวางแผนชีวิตของตนเองได้ รวมทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ประโยชน์ต่อครู อาจารย์และสถานศึกษา ซึ่งการแนะแนวจะช่วยให้ครูผู้สอน เข้าใจผู้เรียนได้ดีขึ้นทุกด้าน ทำให้ยอมรับและเข้าใจผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ สามารถปรับปรุงการเรียนการสอนและเลือกเทคนิคและวิธีการในการสอนได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งสามารถจัดแบ่งผู้เรียนออกตามความสามารถและจัดบทเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ประโยชน์ต่อผู้ปกครอง การแนะแนวจะช่วยให้ผู้ปกครองมีความเข้าใจบุตร หลานของตนเองได้ดีขึ้น เข้าใจถึงโอกาสในการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปกครองสามารถชี้แนะแนวทางแก่บุตรหลานของตนได้ดีขึ้น

4. ประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ การแนะแนวช่วยให้สังคมและ ประเทศชาติได้ประชากรที่มีคุณภาพไปพัฒนาประเทศ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2562) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการแนะแนว ในแต่ละด้าน ดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ของการแนะแนวการศึกษา มีประโยชน์ทั้งต่อผู้รับบริการ ต่อนักเรียน ต่อผู้ปกครองและครูอาจารย์ มีรายละเอียดดังนี้

- 1.1 นักเรียนได้รู้จักตนเองด้านการศึกษาในการจะเสริมสร้างศักยภาพ ในทุกด้าน
- 1.2 นักเรียนเกิดความตระหนักในคุณค่าของการเรียน



1.3 นักเรียนได้รู้จักตนเอง มั่นใจ รู้จักประเมินความสนใจ ความสามารถของตนเอง และเตรียมพร้อมที่จะตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในกลุ่มวิชาที่เหมาะสมกับตนเอง

1.4 นักเรียนรู้จักวิธีการเรียนที่เหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนสามารถวางแผนอนาคตได้

1.5 นักเรียนรู้จักศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลสารสนเทศโดยตรง

1.6 นักเรียนรู้จักโลกกว้างทางการศึกษา ทั้งทางด้านสายสามัญ สายอาชีพ และสายอื่น ๆ

2. ประโยชน์ของการแนะแนวอาชีพ นักเรียนได้รับประโยชน์ด้านการแนะแนวอาชีพดังนี้

2.1 รู้จักโลกของงานอาชีพ ลักษณะอาชีพ รายได้ ความมั่นคงความก้าวหน้า ซึ่งแต่ละเรื่องต่างมีความสำคัญควรแก่การรู้จัก

2.2 รู้จักเตรียมตัวประกอบอาชีพอย่างมีเป้าหมาย เช่น การทำงานหรือเลือกงานที่เหมาะสมกับตนเอง

2.3 รู้จักเลือกอาชีพที่สุจริตและสอดคล้องกับความสนใจ ความถนัดของตนเอง

2.4 รู้จักวิธีการปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานทุกคน เช่น หันหน้างาน เพื่อร่วมงานและลูกน้อง

3. ประโยชน์ของการแนะแนวส่วนตัวและสังคม นักเรียนได้รับประโยชน์ด้านการแนะแนวส่วนตัวและสังคมดังนี้

3.1 เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดการยอมรับ พร้อมทั้งจะปรับตัวในการทำงานร่วมกันได้

3.2 มีบุคลิกภาพดี เหมาะสมกับวัยและสถานที่

3.3 มองโลกในแง่ดี มีความคิดเชิงบวกเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาที่เข้ามา

3.4 เลือกตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างชาญฉลาด

3.5 มีมนุษยสัมพันธ์ดี เข้าอกเข้าใจผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น

3.6 มีชีวิตที่เป็นสุข ในบทบาทตามวัยที่แตกต่างกัน

สรุปประโยชน์ของการแนะแนว มีประโยชน์ในทุกด้าน ได้แก่ ด้านการศึกษา ช่วยให้นักเรียนสามารถวางแผนการเรียนและเลือกแผนการเรียนที่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง รวมทั้งช่วยให้นักเรียนรู้จักวิธีการเรียนที่เหมาะสมกับตนเอง ด้านอาชีพ ช่วยให้นักเรียนมีข้อมูลในการประกอบการตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง ด้านส่วนตัวและสังคม ช่วยให้นักเรียนรู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่น ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งในแต่ละด้านที่กล่าวมานั้นล้วนมีประโยชน์ต่อตัวผู้เรียน ประโยชน์ต่อครู อาจารย์และสถานศึกษา ประโยชน์ต่อผู้ปกครองและประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติอีกด้วย

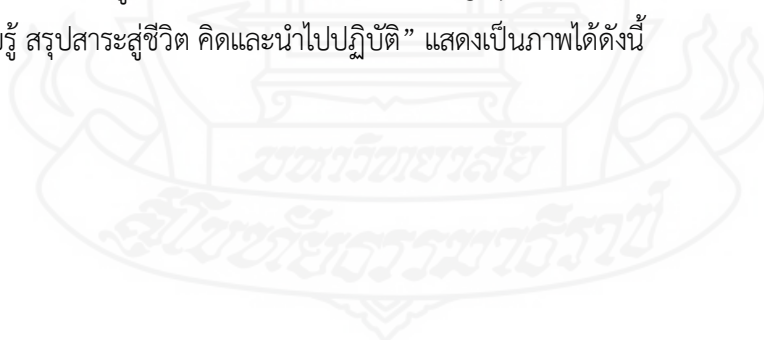
## 2.6 การกำหนดขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนว

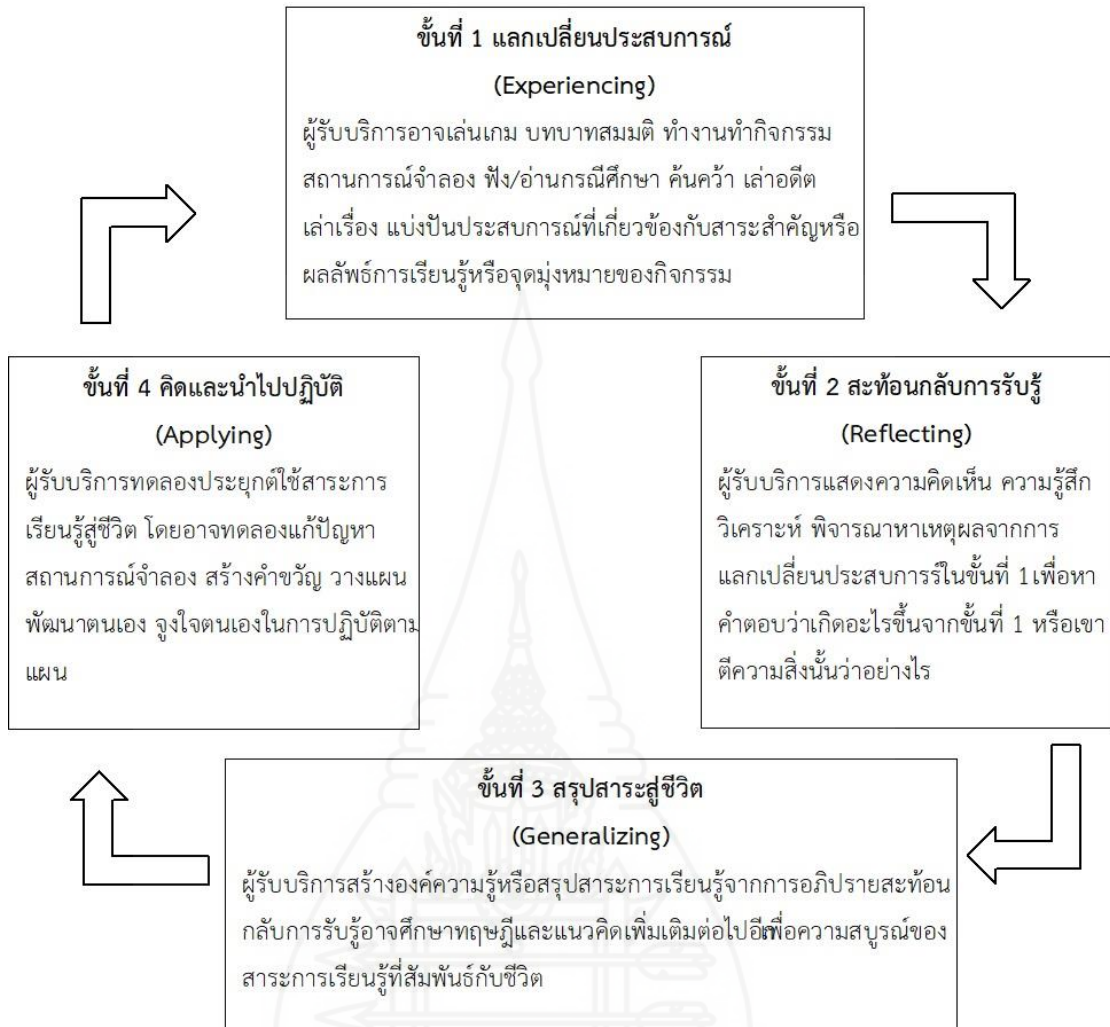
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2562) ได้กำหนดขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

การกำหนดขั้นตอนของกิจกรรม เป็นการระบุลำดับขั้นของการดำเนินกิจกรรมนับตั้งแต่เริ่มกิจกรรมจนถึงสิ้นสุดกิจกรรม ขั้นตอนของกิจกรรมจะมีลักษณะทำนองเดียวกับขั้นตอนกระบวนการสอนประกอบไปด้วย ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นสอน ขั้นสรุป และขั้นประเมินผล ซึ่งเมื่อนำมาใช้ในกระบวนการของกิจกรรมแนะแนวกล่าวได้ว่า ขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุปกิจกรรมและขั้นประเมินผล จะนิยมใช้ในรูปแบบของกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ซึ่งส่วนใหญ่ประเทศไทยนำมาใช้

การจัดกิจกรรมโดยใช้เทคนิคแนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process Learning) ซึ่งนักการศึกษาส่วนใหญ่ยอมรับว่าการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะเสริมสร้างผู้รับบริการทั้งกระบวนการคิดและการปฏิบัติ โดยข้อดีในการนำเทคนิควิธีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มาใช้เป็นหลักในการกำหนดขั้นตอนกิจกรรมและการดำเนินกิจกรรมแนะแนวว่า วิธีนี้ช่วยสนองปรัชญาการแนะแนวที่มุ่งเสริมสร้างการเจริญส่วนตนของผู้รับบริการ เพราะสนับสนุนโอกาสให้ผู้รับบริการเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของความรู้และข้อมูลที่ได้เรียนรู้ นับเป็นการเรียนรู้ที่แท้จริงซึ่งมิใช่เพียง “รู้” แต่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนและพัฒนาการกระทำด้วย

ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีกำหนดขั้นตอนของกิจกรรม ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนได้เป็นวงจรการเรียนรู้ (Four Phases of the Learning Cycle) คือ “แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนกลับการรับรู้ สรุปสาระสู่ชีวิต คิดและนำไปปฏิบัติ” แสดงเป็นภาพได้ดังนี้





ภาพที่ 2.3 แสดงขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์.

จากเอกสารการสอนชุดแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา, โดย ลัดดาวรรณ ฐ ระนอง, ประดิษฐ์ อุปรมัย, และโกศล มีคุณ, 2562, นนทบุรี.

## 2.7 แนวความคิดและเทคนิคที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

กระทรวงศึกษาธิการและสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2559) ได้นำเสนอ เทคนิค นิยมนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว ดังนี้

เทคนิคที่ครูนิยมนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวมีหลากหลายวิธีขึ้นอยู่กับ ลักษณะกิจกรรม สถานที่และปัจจัยอื่น ๆ และควรเลือกเทคนิคที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมให้เหมาะกับ นักเรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและประโยชน์สูงสุดจากการเรียนรู้สู่ผู้เรียน ได้แก่

**1. การบรรยาย** เป็นการนำเสนอให้ความรู้ข้อเท็จจริง โดยมีวัตถุประสงค์ให้นักเรียนทราบเนื้อหาที่ศึกษาเองได้ยากหรือเรื่องราวที่ครุทราบ โดยต้องการให้นักเรียนมีโอกาสได้เกิดความรู้ความเข้าใจด้วย

**2. การระดมสมอง** เป็นวิธีการที่รวบรวมความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่มในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งการระดมความคิดเห็นเป็นวิธีการประชุมหรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชนิดหนึ่งที่มีประสิทธิภาพมากในการเลือกหาสาเหตุของปัญหาและนำแนวทางในการตัดสินใจแก้ปัญหาหรือยุติในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยอาศัยความคิดเห็นของบุคคลส่วนมากเป็นเครื่องประกอบการตัดสินใจ

**3. การลงมือปฏิบัติ** เป็นการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและลงมือกระทำจริง โดยนักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ การวางแผนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจของนักเรียนเพื่อนำไปสู่การพัฒนาการด้านต่าง ๆ และแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวนักเรียนเอง

**4. การอภิปรายกลุ่ม** เป็นการสนทนาระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เกี่ยวกับหัวข้อเรื่องที่เตรียมไว้หรือเป็นเรื่องที่อยู่ในความสนใจของนักเรียนในการอภิปรายกลุ่ม มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้กลุ่มพิจารณาปัญหาเพื่อหาข้อยุติ ซึ่งประโยชน์จากการอภิปรายกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกทราบเรื่องราวและได้แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็น เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาาร่วมกัน อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างความสามัคคีภายในกลุ่มอีกด้วย

**5. การแสดงบทบาทสมมติ** เป็นการแสดงออกโดยวิธีธรรมชาติ ที่ไม่ได้มีการชักซ้อมหรือเตรียมการมาก่อนล่วงหน้าเกี่ยวกับเหตุการณ์ความขัดแย้งกันระหว่างบุคคล 2 บุคคลขึ้นไป โดยมีผู้แสดงมากกว่า 2 คนหรือมากกว่า ได้ทำการแสดงบทบาทในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ การแสดงบทบาทสมมติเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือในการขัดประสการการเรียนรู้ ที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น

**6. เกม** เป็นการจัดกิจกรรมที่ใช้เกมเป็นสื่อประกอบการทำกิจกรรมแนะแนว โดยครูแนะนำนิยามใช้กันอย่างแพร่หลาย วิธีนี้จะช่วยตอบสนองพฤติกรรมที่ไม่อยู่นิ่งของนักเรียน การใช้เกมในการแนะแนวจะต้องเลือกเกมที่เหมาะสมกับเวลา จุดประสงค์และลักษณะของนักเรียน ซึ่งจะช่วยให้กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนบรรลุวัตถุประสงค์ได้ดีขึ้น ทั้งนี้จะต้องมีการอภิปรายสรุปผลการเรียนรู้จากเกมและนำข้อคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

**7. การใช้สถานการณ์จำลอง** เป็นการจัดกิจกรรมที่เสนอสถานการณ์จำลองที่อาจสมมติขึ้นหรือเรื่องจริงที่เกิดขึ้นแต่ไม่บอกแหล่งหรือระบุชื่อ ซึ่งวิธีนี้จะช่วยให้แต่ละบุคคลได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ความในใจ ค่านิยมรวมทั้งแสดงบุคลิกภาพด้านอื่น ๆ ออกมา ทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและยอมรับผู้อื่น นำไปสู่การปรับตัวให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข รวมทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้เข้าใจการทำงานกลุ่ม ฝึกทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

**8. การศึกษารายกรณี** เป็นวิธีการฝึกโดยการหยิบยกเอาเรื่องราวกรณีใดกรณีหนึ่งมา ร่วมกันแล้วศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาสาระและประโยชน์จากกรณีตัวอย่างนั้น ๆ ซึ่งจากตัวอย่างกรณีที่น่ามา นั้น จะช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการฝึกได้เข้าใจและเห็นแนวทางปฏิบัติที่ทักขณะนั้น ๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ จริง ๆ นอกจากนี้เทคนิควิธีในการจัดกิจกรรมแนะแนวยังสามารถนำสื่ออื่น ๆ ที่ทันสมัย เช่น ภาพยนต์ วีดีโอ คอมพิวเตอร์ สื่อหรืออุปกรณ์จริง เป็นต้น มาใช้ในการทำกิจกรรมตามเนื้อหาหรือสถานการณ์ที่ เหมาะสม

ทั้งนี้ การเลือกใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ควรคำนึงถึง วัตถุประสงค์และเนื้อหาของการจัดกิจกรรมแนะแนวในครั้งนั้น เนื่องจากเทคนิค วิธีการแนะแนวแต่ละวิธีมี ลักษณะในการจัดการและการตอบสนองวัตถุประสงค์ของการแนะแนวที่แตกต่างกัน การเลือกใช้เทคนิค ต่างๆ ให้เหมาะสมจะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดและบรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวในครั้ง นั้น ๆ

## 2.8 ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์

### 2.8.1 การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนออนไลน์

Nataphol Teepsuwan (2020) การเรียนการสอนออนไลน์ (Online) หมายถึง เทคโนโลยีทางการศึกษาในรูปแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นการใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการสอน

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 3 (2564) การเรียน การสอนแบบออนไลน์ (Online learning) หมายถึง การเรียนผ่านทางอินเทอร์เน็ต โดยอยู่ในรูปแบบของ คอมพิวเตอร์ เป็นการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ บวกเข้ากับเครือข่ายอินเทอร์เน็ต สร้างการศึกษาที่มี ปฏิสัมพันธ์คุณภาพสูง โดยไม่จำเป็นต้องเดินทาง เกิดความสะดวกและเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว ทุกสถานที่ ทุกเวลา

จักรกฤษณ์ โปตาพล (2563) การเรียนรู้แบบการเรียนรู้แบบออนไลน์ หมายถึง การเรียนที่มีความมีความยืดหยุ่นสูง เป็นการ เตรียมการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนที่มีความใฝ่เรียนรู้ สำหรับ นักเรียนนักศึกษาทั่วไปที่ต้องเข้าเรียนตามหลักสูตร ผู้เรียนจำเป็นต้องมีความรับผิดชอบในการเรียนมากกว่า ปกติ เพราะเป็นการเรียนรู้ด้วยตัวเอง

สิริพร อินทสนธิ์ (2563, น. 207) การเรียนการสอนออนไลน์ หมายถึง การที่ผู้เรียน และผู้สอนอยู่คนละพื้นที่ ผู้เรียนสามารถเข้ามาเรียนผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ซึ่งมีการนำเสนอใน รูปแบบข้อความ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เสียง และการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

คณะกรรมการการจัดการความรู้ คณะบริหารธุรกิจและวิทยาศาสตร์ (2563) การ เรียนการสอนแบบออนไลน์ (Online Learning) หมายถึง กระบวนการเรียนการสอนที่ผู้สอนได้ จัดเตรียม เนื้อหา แบบฝึกหัด และกระบวนการวัดผล เป็นแบบออนไลน์ผ่านทาง web-based หรือ mobile - based



applications ซึ่งผู้เรียนสามารถที่จะเรียนจากสถานที่ใด ในเวลาใดก็ได้ที่มีความสะดวกและเหมาะสมต่อการเรียนรู้

สรุป การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนออนไลน์ หมายถึง การเรียนการสอนผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เป็นการนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้ในกระบวนการเรียนการสอน โดยนักเรียนสามารถเรียนได้ทุกที่ทุกเวลา

## 2.8.2 หลักการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบออนไลน์

คณะกรรมการการจัดการความรู้ คณะบริหารธุรกิจและวิทยาศาสตร์ (2563) กล่าวถึง หลักการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบออนไลน์ เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ผสมผสานองค์ความรู้และนวัตกรรมเทคโนโลยีสมัยใหม่ มีหลักการในการจัดกิจกรรมดังนี้

- 1) กำหนดแนวทางที่ชัดเจน
- 2) ออกแบบการสอนที่น่าสนใจ
- 3) เลือกเครื่องมือการสอนที่เหมาะสม
- 4) กระตุ้นให้นักเรียนทำงานร่วมกันแบบออนไลน์
- 5) ใช้ประโยชน์จากการทำงานทั้งแบบกลุ่มและแบบเดี่ยว
- 6) ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่
- 7) มีการปิดการสอน
- 8) ให้นักเรียนสะท้อนกลับบทเรียน

เชิดศักดิ์ ไอรณรัตน์ (2564) กล่าวถึง หลักการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนออนไลน์ ไว้ดังนี้

1) การจัดบทเรียนแบบผสมผสาน synchronous และ asynchronous ร่วมกัน มีการให้เนื้อหาความรู้แก่ผู้เรียนแบบ asynchronous และมีการนัดหมายมาเข้าเรียนพร้อมกัน (synchronous) ในบางช่วงเวลา เพื่อพัฒนาทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้

2) การส่งเสริมการมีวินัยในการเรียน โดยกำหนดให้นักศึกษาส่งงานและเข้าเรียนเป็นระยะ โดยผู้สอนจะต้องมีการกำหนดเวลาการรับส่งงาน เช่น บทเรียน 1 วิชา ต้องเรียนทั้งหมด 10 ชั่วโมง แต่ครั้งผู้สอนมีเวลาในการสอน 3 ชั่วโมง ผู้สอนอาจกำหนดว่าเมื่อจบชั่วโมงเรียน ให้นักศึกษาส่งงานภายใน 72 ชั่วโมงหลังเรียนจบ เพื่อเป็นการเสริมสร้างวินัยในการส่งงาน

3) การนำเครื่องมือออนไลน์มาช่วยดึงนักศึกษาในการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การตอบคำถามปรนัย การพิมพ์แสดงความเห็นบน word cloud การสะท้อนประเด็นเรียนรู้บนกระดานข้อความ เป็นต้น ตัวอย่างเครื่องมือเหล่านี้ เช่น Kahoot, Socrative, Mentimeter, Padlet, Answergarden



4) การใช้การส่งผ่านสัญญาณต่อเนื่องสด (live streaming) ผ่านทาง facebook live หรือ Youtube live แทนการสอน synchronous ผ่านระบบการประชุมทางไกลการสอนรูปแบบ synchronous ผ่าน การประชุมทางไกล โดยการใช้ระบบการประชุมทางไกลจะต้องการความเร็วในการส่งข้อมูลของอินเทอร์เน็ตที่สูง ซึ่งหากผู้สอนหรือผู้เรียนคนใดมีความไม่เสถียรของสัญญาณอินเทอร์เน็ตจะทำให้การฟังบรรยายไม่ราบรื่น ซึ่งการปรับเปลี่ยนมาใช้ในการส่งผ่านสัญญาณต่อเนื่องสด (live streaming) จะเป็นลักษณะเหมือนการแพร่สัญญาณภาพ และเสียงออกไปทางเดียว ให้ผู้เรียนรับชม ซึ่งจะทำให้การรับชมมีความราบรื่นกว่า และหากผู้เรียนมีข้อสงสัยต้องการสอบถาม อาจจัดหาช่องทางในการส่งคำถามไปให้อาจารย์ผ่านทาง Line, Facebook messenger

5) การจัดประสบการณ์เรียนรู้แบบผสมผสาน (blended learning) มีการสอนออนไลน์ร่วมกับมีการนัดนักศึกษาเข้ามาเข้าห้องเรียนเพื่อฝึกประยุกต์ใช้ การเรียนในห้องเรียนเป็นรูปแบบที่ทั้งผู้สอนและผู้เรียนคุ้นเคยทำได้ง่าย มีการตอบสนองทันที สามารถดึงความสนใจของผู้เรียนได้ดี มีการจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษาได้ การจัดเนื้อหาให้ผู้เรียนสามารถศึกษาเวลาใดที่ไหนก็ได้ แล้วนัดหมายให้มาเข้าเรียนพร้อมกันเพื่อทำกิจกรรมประยุกต์ใช้ความรู้ มีการโต้ตอบถามข้อสงสัย ในช่วงเวลาสั้น ๆ จะทำให้ผู้เรียนได้ประสบการณ์เรียนรู้ที่ดี มีเทคโนโลยีและเพิ่มความยืดหยุ่นในการเรียน แต่ไม่ขาดปฏิสัมพันธ์ในห้องเรียนดั้งเดิม

สรุปความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ คือ กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา ความสามารถและความถนัดของแต่ละบุคคล ช่วยเหลือให้นักเรียนรู้จักตนเองและผู้อื่น สามารถเลือกและตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ให้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยเป็นการทำกิจกรรมผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยอยู่ในรูปแบบของการจัดกิจกรรมแบบออนไลน์เป็นการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ช่วยลดข้อจำกัดด้านเวลา สถานที่เรียนและไม่จำเป็นต้องเดินทาง ทำให้การเรียนสามารถเรียนได้อย่างสะดวกและเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว

## 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

### 2.9.1 งานวิจัยในประเทศ

วิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์ (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กรอบความแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ (1) เปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบ เติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา (2) เปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียน ที่ใช้กิจกรรมปกติและที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทาง การศึกษา และ (3) ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อ

ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบ ความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทาง การศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 (2) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 (3) นักเรียนกลุ่ม ทดลองมีความคิดเห็นต่อชุดกิจกรรมว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด

จีริสุตา แก้วประเสริฐ (2555) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดมนุษยนิยมเพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนหลวงพ่อบานคลองด่านอนุสรณ์ จังหวัดสมุทรปราการ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหลวงพ่อบานคลองด่านอนุสรณ์ ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม จำนวน 41 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดมนุษยนิยมเพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ (2) แบบทดสอบวัดความคิดสร้างสรรค์ที่มีค่าความเที่ยง 0.80 และผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาหาค่าความเที่ยงอีกครั้งได้ 0.94 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความคิด ผลการวิจัยพบว่า (1) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้นกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดมนุษยนิยมเพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ (2) ภายหลังจากทดลองความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนด้านความคล่องแคล่ว ด้านความคิดริเริ่ม ด้านความคิดยืดหยุ่นและความคิดละเอียดลออสูงขึ้นกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

### 2.9.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Abid Hussain (2006, pp. 35-45) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้การบริการแนะแนวด้านการศึกษาที่มีต่อทัศนคติ นิสัยและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา จุดมุ่งหมายของการวิจัยในครั้งนี้คือ การตรวจสอบผลของการใช้การบริการแนะแนวด้านการศึกษาที่มีต่อทัศนคติ นิสัยและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจประสิทธิภาพของการบริการแนะแนวด้านการศึกษาในการพัฒนาทัศนคติ นิสัยในการเรียน รวมไปถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สมมติฐานของการวิจัย คือ ผลของการใช้การบริการแนะแนวด้านการศึกษาที่มีต่อพฤติกรรมการเรียน ทัศนคติต่อการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่าการใช้การบริการแนะแนวด้านการศึกษาที่มีต่อพฤติกรรมการเรียน ทัศนคติต่อการเรียนของนักเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Yusop, Zainudin & Ismail (2018) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่มต่อแนวคิดในตนเองของนักเรียน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อระบุการเสริมสร้างแนวคิดในตนเองของนักเรียนผ่านการใช้กิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 64 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 31 คน และ

กลุ่มควบคุมจำนวน 33 คน ซึ่งทั้งสองกลุ่มได้รับแบบประเมิน Tennessee Self-Concept Children:2 (TSCS: 2) เพื่อวัดระดับความคิดในตนเองก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 7 กิจกรรม ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม คือ การเข้าร่วมกิจกรรม 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จากการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่มสามารถพัฒนาและปรับปรุงแนวคิดที่มีต่อตนเองได้

### 3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT)

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ (2562) ผู้นำของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ อัลเบิร์ต เอลลิส ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) มีสมมติฐานว่า บุคคลสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและเหมาะสมโดยพฤติกรรมที่เหมาะสมจะมีผลในเชิงสร้างสรรค์ ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจะมีผลในเชิงลบ ซึ่งเป็นผลที่เกิดมาจากวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล วิธีการคิดที่ไร้เหตุผลเหล่านี้อาจก่อตัวมาตั้งแต่ในวัยเด็กและได้รับการเสริมแรงจากผู้ที่มีความสำคัญต่อชีวิตเขา รวมทั้งจากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เอลลิสมีความเห็นว่า บุคคลที่มีปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึก มักจะมีความคิดความเชื่อซึ่งนำไปสู่การเฝ้าบอตนเองอย่างไร้เหตุผล และสิ่งนี้เองจะสัมพันธ์และมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไร้เหตุผลของตัวบุคคล

Ellis (1962; As cited in Cliff, Rus, Butterfield & Parris, 2015, p. 211) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นโปรแกรมทางจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) โดยมีแบบจำลองแบบ ABCDE เป็นองค์ประกอบหลักของทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งแบบจำลอง ABCDE ยังเป็นแกนหลักที่ใช้ในการบำบัดทางจิตเวชอื่น ๆ อีกด้วย โดยแบบจำลองนี้จะแสดงขั้นตอนความคิดความเชื่อของบุคคลที่พบเจอกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรม

#### 3.1 ทรศนะเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ (2562) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ 5 ประการ ดังนี้

**3.1.1 มนุษย์ต่างจากสัตว์โลก** เพราะมนุษย์มีค่านิยม มีความคิด พัฒนาการรู้คิดของตนเองได้ สามารถตัดสินใจและปรับค่านิยมของตนเองได้

**3.1.2 มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่จะเป็นผู้ที่มีเหตุผล** แต่บางคนเป็นผู้ที่ไร้เหตุผล เนื่องจากมีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่ค่อยมีเหตุผลมาตั้งแต่วัยเด็ก จนถึงปัจจุบัน บุคคลที่ไร้เหตุผลจะมีปัญหาทางด้านอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น รู้สึกท้อแท้ ลึกลับ หวัง มีความซึมเศร้า เป็นต้น ซึ่งต่างจากกับบุคคลที่มีเหตุผลจะมีอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น มีความสุข ร่าเริง มีชีวิตชีวา เป็นต้น

**3.1.3 มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล** การที่บุคคลมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมมีสาเหตุมาจากการมีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล แต่ถ้าบุคคลมีการเรียนรู้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น จะนำไปสู่การเป็นผู้มีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้นและมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิต

**3.1.4 มนุษย์มีความต้องการสิ่งดีงามสำหรับชีวิต** บุคคลที่ไม่ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ตนปรารถนามักจะกล่าวโทษตนเองและคนอื่น แต่มนุษย์สามารถที่จะปรับเปลี่ยนและพัฒนาความคิดได้

**3.1.5 ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด** เอลเลียส กล่าวว่า “เมื่อบุคคลแสดงความรู้สึก เขาก็จะคิดและแสดงพฤติกรรมด้วย เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรม เขาก็จะคิดและแสดงความรู้สึกด้วย และเมื่อบุคคลคิด เขาก็จะแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมด้วย” สามารถสรุปได้ดังนี้

- 1) มนุษย์มีทั้งความคิดและเหตุผลที่ไร้เหตุผล
- 2) อารมณ์ไม่เป็นสุข หรืออาการของโรคประสาท เป็นผลมาจากการมีความคิดที่ไร้เหตุผลไม่สมเหตุสมผล
- 3) ความคิดที่ไร้เหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่สมเหตุสมผลตั้งแต่ในวัยเด็ก ซึ่งเรียนรู้มาจากพ่อแม่สภาพแวดล้อมและสังคม
- 4) มนุษย์พูดหรือคิดโดยใช้สัญลักษณ์หรือภาษา
- 5) อารมณ์ไม่เป็นสุขไม่ได้เป็นผลมาจากเหตุการณ์ภายนอกแต่เป็นผลมาจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของบุคคลนั้น ๆ
- 6) ความคิดที่ไร้เหตุผลของมนุษย์สามารถทำให้ลดลงหรือขจัดออกไปได้ โดยการสร้างการรับรู้และความคิดที่มีเหตุผลมาแทน

### 3.2 ลักษณะความคิดความเชื่อ

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ (2562) ได้อธิบายลักษณะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลและมีเหตุผลตามแนวคิดของเอลเลียส พอสรุปได้ดังนี้

**3.2.1 ความชอบ (Preferences) กับความคิดว่าต้องเป็นเช่นนั้น (Musts)** ความชอบจัดเป็นความคิดที่มีเหตุผล เพราะมีความยืดหยุ่น สอดคล้องกับความเป็นจริง สมเหตุสมผลและเป็นความคิดที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดีและดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้

ความคิดว่าต้องเป็นเช่นนั้น จัดเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะไม่มีความยืดหยุ่น ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงไม่สมเหตุสมผลและเป็นอุปสรรคขัดขวางการมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดี

**3.2.2 ความคิดว่าไม่ใช่เรื่องเลวร้าย (Anti-awfulizing) กับความคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย (Awfulizing)** ความคิดว่าไม่ใช่เรื่องเลวร้าย จัดเป็นความคิดเชิงประมาทที่มีเหตุผล สอดคล้องกับความเป็นจริง สมเหตุสมผลและสร้างสรรค์ เพราะบุคคลจะประเมินเรื่องเลวร้ายอย่างยืดหยุ่น โดยไม่คิดว่าเรื่องนั้นเป็นเรื่องเลวร้าย

ความคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย จัดเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะบุคคลมักจะคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเลวร้ายในระดับมากจนถึงไม่มีที่สิ้นสุด บุคคลเหล่านี้มักจะกล่าวคำว่า “มันน่ารังเกียจที่...” “มันแย่มากที่...”

**3.2.3 ความอดทนสูงต่อความคับข้องใจ (High Frustration Tolerance) กับความอดทนต่ำต่อความคับข้องใจ (Low Frustration Tolerance)** การมีความอดทนสูงต่อความคับข้องใจ จัดเป็นความคิดที่มีเหตุผล เพราะมีความยืดหยุ่น สอดคล้องกับความเป็นจริง จะช่วยให้คุณมีการกระทำอย่างสร้างสรรค์หากเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

การมีความอดทนต่ำต่อความคับข้องใจ จัดเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง บุคคลในลักษณะนี้มักจะกล่าวว่า “ฉันทนไม่ได้” “ฉันรับไม่ได้” บุคคลในกลุ่มนี้จะไม่มีความสุข

**3.2.4 การยอมรับตนเองและ/หรือผู้อื่น (Self/Other Acceptance) กับการดูถูกตนเองและ/หรือผู้อื่น (Self/Other Dewing)** การยอมรับตนเองและ/หรือผู้อื่น จัดเป็นความคิดที่มีเหตุผล เพราะมีความยืดหยุ่นสอดคล้องกับความเป็นจริง เพราะบุคคลจะสามารถยอมรับข้อดี-ข้อด้อยของผู้อื่นและตนเองได้

การดูถูกตนเองและ/หรือผู้อื่น จัดเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง บุคคลในกลุ่มนี้จะไม่สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

ลักษณะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลและมีเหตุผล ตามแนวคิดของเอลลิสม์ 11 ประการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความคิดที่ว่า บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลอื่นที่สำคัญสำหรับเขาและจากบุคคลที่เขาติดต่อสัมพันธ์ด้วย ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะไม่สามารถที่จะบรรลุได้เสมอไป

บุคคลที่มีความคิดที่มีเหตุผลจะตระหนักว่า เขาไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป ดังนั้นบุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ทู่ทอเพื่อให้ได้รับความสนใจ แต่จะเป็นบุคคลที่ให้ความรักและสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่น

2. ความคิดที่ว่า บุคคลที่มีคุณค่าต้องมีความสามารถ ประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้าน ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกต่ำต้อยและไร้ค่า



บุคคลที่มีความคิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จและความเพียบพร้อม แต่จะทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนมากกว่าที่จะทำงานเพื่อให้ดีกว่าผู้อื่น

3. ความคิดที่ว่า บุคคลที่คดโกงและชั่วร้าย ควรถูกลงโทษ ความคิดเช่นนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะไม่มีอะไรที่แน่นอนที่จะสามารถตัดสินได้ว่าอะไรคือความถูกต้องอะไรคือความผิด ดังนั้นการลงโทษ การดำเนิน ไม้ได้นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรืออารมณ์ แต่จะทำให้พฤติกรรมและอารมณ์ที่เลวลง

บุคคลที่มีความคิดที่มีเหตุผล จะไม่กล่าวโทษและตำหนิผู้อื่น แต่จะพยายามเข้าใจและยุติพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม บุคคลกลุ่มนี้จะคิดว่าคนทุกคนสามารถผิดพลาดกันได้ และเมื่อใดที่ผิดพลาดก็หาทางแก้ไขเพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นอีก

4. ความคิดที่ว่า มันเป็นเรื่องเลวร้าย เมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้เป็นไปตามที่คาดหวัง ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะไม่มีอะไรที่สามารถเป็นไปได้ตามที่เราคาดหวัง การพบความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ทำให้เหตุการณ์ที่พบเจอเป็นเรื่องราวใหญ่โต แต่จะพยายามแก้ไขเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ให้ดีขึ้น แต่ถ้าหากไม่สามารถแก้ไขได้ เขาจะยอมรับและไม่ถือว่าเป็นเรื่องเลวร้าย

5. ความคิดที่ว่า ความทุกข์เกิดจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุม ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะบุคคลจะไม่สามารถถูกทำให้เจ็บปวดหรือมีความทุกข์ได้

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะทำความเข้าใจว่าความทุกข์มีสาเหตุมาจากการที่บุคคลรับรู้และเฝ้าบอกตนเองอยู่เสมอถึงความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีต่อเหตุการณ์ แต่เขาสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงแก้ไขสาเหตุของความทุกข์นั้นได้

6. ความคิดที่ว่า บุคคลน่าจะกังวลหรือเป็นห่วงสิ่งที่น่ากลัวหรืออันตราย ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะวิตกกังวลมากเกินไป

บุคคลที่มีความคิดอย่างมีเหตุผลจะไม่คาดการณ์อะไรล่วงหน้าในแง่ลบมากนัก จะไม่วิตกกังวลหรือกลัวจนเกินกว่าเหตุ บุคคลกลุ่มนี้จะพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล

7. ความคิดที่ว่า การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบ เป็นสิ่งทำได้ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะการหลีกเลี่ยงไม่จัดการกับความยากลำบาก สภาพการณ์นั้นก็ยังคงอยู่และต้องได้รับการจัดการแก้ไข อีกทั้งการหลีกเลี่ยงจะทำให้บุคคลเสียความมั่นใจในตนเอง

บุคคลที่มีความคิดที่มีเหตุผล จะตระหนักว่าความยากลำบากและความรับผิดชอบนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายและทำให้ความสามารถในการพัฒนาตนเองของบุคคลนั้นเพิ่มขึ้น

8. ความคิดที่ว่า บุคคลต้องพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีผู้ที่เข้มแข็งกว่าตนให้พึ่งพา ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เนื่องจากบุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นพอประมาณ แต่ก็ไม่ควรพึ่งพาผู้อื่นมากนัก เพราะจะทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเป็นตัวเอง ขาดอิสระในการแสดงความคิดเห็น อีกทั้งการพึ่งพาผู้อื่นมาก ๆ จะทำให้ตนเองเกิดความล้มเหลวในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

บุคคลที่มีความคิดที่มีเหตุผลจะพยายามพึ่งพาตนเอง แต่ก็ไม่ได้ปฏิเสธความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นหากมีความจำเป็น ถ้าหากสิ่งใดล้มเหลวการประสบความสำเร็จก็ไม่ใช้สิ่งเลวร้ายแต่เขาจะได้ประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น

9. ความคิดที่ว่า เหตุการณ์ในอดีตในชีวิตของบุคคลเป็นตัวกำหนดในปัจจุบันของเขาและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล ถึงแม้ว่าอดีตจะมีอิทธิพลต่อปัจจุบัน แต่ไม่จำเป็นว่าอดีตจะต้องกำหนดปัจจุบันเสมอไป พฤติกรรมที่จัดว่าเคยมีความสำคัญในอดีตอาจจะไม่ได้จัดว่าเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญในปัจจุบัน และวิธีการแก้ปัญหาในอดีตอาจจะไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบันเลย

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะพิจารณาเหตุการณ์ในอดีตโดยวิเคราะห์อย่างรอบคอบ เพื่อให้พฤติกรรมในปัจจุบันมีความถูกต้องมากขึ้น

10. ความคิดที่ว่า บุคคลน่าจะกังวลและเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะปัญหาของผู้อื่นมักจะไม่เกี่ยวข้องกับเรา ดังนั้นจึงไม่น่ากังวลมากนัก ถ้าปัญหากับผู้อื่นมีผลกับเรา เราจะไม่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นในการจัดการปัญหาของเขา

บุคคลที่มีความคิดอย่างมีเหตุผลจะพยายามช่วยเหลือผู้อื่นถ้าเขาสามารถทำได้ แต่ถ้าหากเขาไม่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ เขาจะยอมรับและปล่อยวางโดยไม่กังวลกับปัญหาของผู้อื่น

11. ความคิดที่ว่า ทุกปัญหาจะต้องมีทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะไม่มีวิธีการแก้ปัญหาใดที่สมบูรณ์แบบ การค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบจะเพิ่มความวิตกกังวลให้แก่ตัวบุคคลนั่นเอง

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะพยายามคิดค้น วิธีการแก้ปัญหาอย่างหลากหลาย โดยคิดเสมอว่าไม่มีทางแก้ปัญหาใดที่สมบูรณ์แบบ และยอมรับในวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดเท่าที่มีอยู่

ซอลดา ชาวูเมือง (2548) ได้กล่าวว่า นอกจากนี้ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลยังสามารถรวบรวมได้ทั้งเอกสารทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพิ่มเติมได้อีก 9 ประการ ดังนี้

1. ความคิดที่ว่า ความสุขเกิดจากการที่ได้อยู่เฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไรและใช้เวลาอยู่ว่าง ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลเพราะคิดว่าความสุขนั้นเกิดจากการที่ไม่ต้องทำอะไร ทำให้เป็นบุคคลที่ชอบมีเวลาว่างตลอดเวลาและมักเชื่อในเรื่องโชคชะตา ชอบปลีกตัวออกจากสังคมและการทำงานทุกอย่าง

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะมองว่าการอยู่เฉย ๆ เป็นความสุขระยะสั้นที่อาจทำให้เกิดความทุกข์หรือปัญหาอื่น ๆ ตามมา และบุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะมองว่าคนทุกคนควรทำงาน ไม่เชื่อในเรื่องโชคชะตา จะทำให้พบกับความสุขระยะยาว

2. คนเราช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และไม่สามารถควบคุมสิ่งที่ได้รับหรือรู้สึกได้ ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลเพราะจะทำให้บุคคลเกิดความซึมเศร้าและวิตกกังวล

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะมองว่าเราต้องฝึกหัดควบคุมเกี่ยวกับสภาพการณ์ระหว่างบุคคล แต่เรายังควบคุมวิธีการตีความหมายและตอบสนองต่อเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

3. คนเราเปราะบางและไม่สมควรได้รับความเจ็บปวด ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล โดยความเชื่อนี้ทำให้เกิดความล้มเหลวในการสื่อสารความรู้สึก ทำให้บุคคลคิดว่าสิ่งที่เราต้องการนั้นอาจทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวด จนทำให้ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้และเป็นซึมเศร้าในที่สุด

4. ความสัมพันธ์ที่ดีควรอยู่บนพื้นฐานของการเสียสละต่อกันและควรเน้นการให้ ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลเพราะเป็นความคิดที่ตั้งอยู่บนข้อสันนิษฐานว่าการให้ดีกว่าการรับ โดยบุคคลจะไม่ขอผู้อื่นช่วยเหลือแต่จะรอคอยให้คนอื่นมาช่วยเหลือตนเอง เป็นการคาดหวังว่าจะต้องมีคนคอยช่วยเหลือและมักคิดว่าผู้อื่นรับรู้ความต้องการของตนเอง ซึ่งผู้อื่นอาจคาดเดาไม่ถูกและทำให้ตนเองรู้สึกว่าถูกปฏิเสธหรือไม่ได้รับในสิ่งที่ต้องการ จนทำให้แยกตัวออกจากสังคมในที่สุด

5. ถ้าคุณไม่ใช้ความพยายามอย่างยิ่งในการแสดงความยินดีกับผู้อื่นแล้ว พวกเขาจะทอดทิ้งหรือไม่ยอมรับคุณ ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เกิดจากการมองคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งปกติแล้วคนเราเสี่ยงต่อการถูกปฏิเสธและเลี่ยงการถูกปฏิเสธ โดยการยกย่องคนอื่นเพื่อเสริมตนเองซึ่งเขาอาจจะรับหรือไม่รับก็ได้ ถึงอย่างไรเราต้องอยู่ให้ได้แม้จะถูกปฏิเสธก็ตาม

6. เมื่อบุคคลไม่ได้รับการยอมรับแสดงว่าบุคคลนั้นผิดหรือเป็นคนไม่ดี ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลเพราะจะทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

7. ความสุข ความพึงพอใจและความสำเร็จอาจเกิดขึ้นจากได้อยู่ร่วมกับคนอื่นเท่านั้น การมีชีวิตอยู่อย่างโดดเดี่ยวเป็นสิ่งที่น่ากลัว ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะความสุข ความพึงพอใจและความสำเร็จอาจจะได้รับจากคนอื่นหรือการอยู่คนเดียวก็ได้

8. ค่าของคนขึ้นอยู่กับความสำเร็จและผลของงาน ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะคุณค่าที่แท้จริงของคนควรขึ้นอยู่กับความสามารถของตัวบุคคล เป็นการมีชีวิตอยู่อย่างพอเพียงมากกว่าขึ้นอยู่กับความสำเร็จของงานหรือผลงาน

9. ความรู้สึกโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดีและเป็นการทำงานโดยอัตโนมัติ ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความจริงแล้วความโกรธเป็นการชำระล้างจิตใจอยู่เป็นประจำ มันเป็นการสื่อสารทางความรู้สึกที่ซื่อสัตย์ โดยปราศจากการตำหนิคุณค่าและความปลอดภัยส่วนตัวของคนอื่น

10. มีความรักและความสัมพันธ์ที่สมบูรณ์ ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลเพราะไม่มีใครในโลกสมบูรณ์แบบ

11. การเห็นแก่ตัวเป็นสิ่งที่ไม่ดีและเป็นสิ่งที่ผิด ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลเพราะความจริงไม่มีใครรู้ถึงความต้องการของคุณได้ดีกว่าตัวของคุณเอง ไม่มีใครสนใจในการมองคนอื่นว่าจะสำเร็จหรือไม่ ความสุขของคุณเป็นความรับผิดชอบของคุณซึ่งการมีชีวิตที่เห็นแก่ตัวหมายความว่าคุณกำลังยอมรับความรับผิดชอบนั้น

### 3.3 ลักษณะอารมณ์

เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ (2562) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จำแนกอารมณ์ ออกเป็น 2 ประเภท คือ อารมณ์ที่เหมาะสมและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

**3.3.1 อารมณ์ที่เหมาะสม** เป็นอารมณ์ที่ช่วยผลักดันให้บุคคลสามารถไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ โดยอารมณ์ที่เหมาะสมแบ่งออกได้ 2 ประเภท ดังนี้

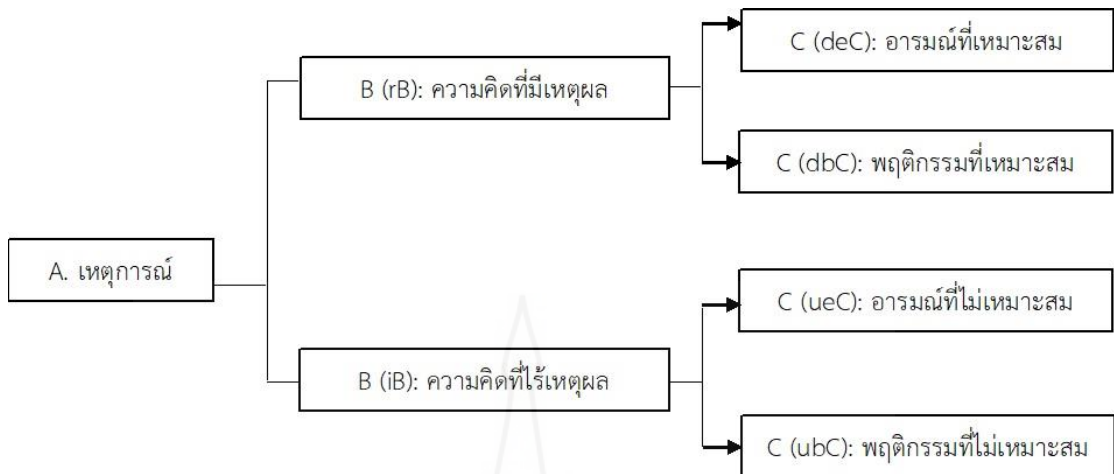
1) **อารมณ์ที่เหมาะสมเชิงบวก** เป็นอารมณ์ที่แสดงถึงความต้องการ ความปรารถนา และความชื่นชอบของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์นั้น เช่น อารมณ์ความรัก ความสุข ความยินดี เป็นต้น

2) **อารมณ์ที่เหมาะสมเชิงลบ** เป็นอารมณ์ที่แสดงถึงความคับข้องใจ ไม่พึงพอใจ ต่อสถานการณ์นั้น ๆ เช่น ความเสียใจ ความรำคาญ แต่อารมณ์เหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้บุคคลต่อสู้และอดทน และเพิ่มความพยายามในการทำงาน

**3.3.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม** เป็นอารมณ์ที่ขัดขวางการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่ให้บุคคลไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ เช่น ความท้อแท้ ความรู้สึกมึ่งร้าย ความวิตกกังวลมากเกินไป เป็นต้น เพราะอารมณ์เหล่านี้ไม่ได้ช่วยให้บุคคลไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

### 3.4 ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C

เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ (2562) ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B- C (A-B-C Theory of Personality) เป็นทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้ในการ ปรึกษาแบบ REBT ดังนี้



ภาพที่ 2.4 รูปแบบ A-B-C (A-B-C Model).

จาก เอกสารการสอนชุดแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎี  
การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (น. 17), โดยเจียรนัย ทรงชัยกุล และ  
โกศล มีคุณ, 2562, นนทบุรี.

รูปแบบ A-B-C มีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

**A (Activating Event)** หมายถึง เหตุการณ์กระตุ้นหรือสภาพการณ์

**B (Belife)** หมายถึง ความคิด ความเชื่อ แบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ

1. ความเชื่อที่มีเหตุผล (Rational Belife หรือ rB) พบได้จากพฤติกรรมที่แสดงถึงความปรารถนา ความอยากได้และความชอบ เป็นต้น

2. ความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (Irrational Belife หรือ iB) พบได้จากพฤติกรรมที่แสดงถึงการเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่ง และการต้องทำ (Must) ซึ่งเอลิสได้สรุปไว้ 3 ประการ

(1) ฉันต้องทำดีและได้รับความรักจากบุคคลที่สำคัญ ฉันจะรู้สึกแย่มากถ้าหากฉันทำไม่ดี ดังนั้นฉันจึงเป็นคนไม่เอาไหนเลย

(2) คุณต้องปฏิบัติกับฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม มันจะน่ากลัวมากถ้าคุณไม่ปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม ฉันไม่สามารถทนพฤติกรรมของคุณได้ ดังนั้น คุณจึงเป็นคนเลว

(3) โลกต้องข้องเกี่ยวกับฉันในทางที่ดี มีอนาคต และให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันอยากได้ มันจะเลวร้ายถ้าไม่เป็นอย่างนั้น ฉันไม่สามารถอาศัยอยู่บนโลกที่แสบแบบนี้ได้ ดังนั้น โลกจึงเป็นสถานที่ที่น่ารังเกียจ

**C (Consequence)** ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์ พฤติกรรม แบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ



1. ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (rB) ผลที่เกิดขึ้น คือ อารมณ์ที่เหมาะสม (desirable emotion Consequence หรือ deC) และพฤติกรรมที่เหมาะสม (desirable behavior Consequence หรือ bdC)

2. ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (iB) ผลที่เกิดขึ้น คือ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (undesirable emotion Consequence หรือ ueC) และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (undesirable behavior Consequence หรือ ubC)

A ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิด C แต่ B คือสาเหตุที่ทำให้ C ซึ่งเป็นอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมเกิดขึ้น

ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C ตามแนวคิด REBT เป็นวิธีการคิดอย่างมีเหตุผลซึ่งผู้ให้การปรึกษาใช้อธิบายให้ผู้รับบริการปรึกษาได้เข้าใจถึงสาเหตุของอารมณ์และพฤติกรรมของเขาว่าเกิดจากอะไร

ผ่องศรี คุณารักษ์ (2560) กล่าวว่า มนุษย์มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและส่งผลออกมาทางการกระทำ ถ้าบุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้มีเหตุผล พฤติกรรมและอารมณ์ที่เหมาะสม จะเปลี่ยนแปลงตามมา

Spencer (2005) กล่าวว่า เอลลิสเป็นผู้สร้างทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมขึ้นมาเป็นทฤษฎีที่ครอบคลุมและมุ่งเน้นไปที่ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล โดยเอลลิสเชื่อว่าทั้งสามสิ่งนี้ที่กล่าวมานั้นมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งเอลลิสได้อธิบายความสัมพันธ์ของทั้งสามสิ่งผ่านแบบจำลอง A-B-C-D โดยมีระบบความเชื่อที่ว่าหากบุคคลมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลจะแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม หากบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจะก่อให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา

สรุปว่า ความคิดที่มีเหตุผลจะมีผลทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่เหมาะสม และส่งเสริมให้บุคคลดำเนินการกับสถานการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนความคิดที่ไร้เหตุผลจะทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ทุกข์ และยังทำให้บุคคลดำเนินการกับสถานการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในทางลบอย่างไม่เหมาะสม

### 3.5 เป้าหมายแนวคิดทฤษฎีแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เจียร์นัย ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ (2562, น. 17-18) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีเป้าหมายกว้าง ๆ คือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาสามารถดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริงและมีเหตุผล โดยแบ่งเป้าหมายออกเป็น 2 เป้าหมาย คือ เป้าหมายหลักและเป้าหมายเฉพาะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**3.5.1 เป้าหมายหลัก** คือ การสอนให้ผู้รับบริการสามารถสืบค้น และจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการมีความสุข

### 3.5.2 เป้าหมายเฉพาะ มี 11 ประการ ดังนี้

- 1) ให้ผู้รับบริการตระหนักว่าความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลก่อให้เกิดปัญหา ด้านอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมและจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นผู้รับบริการควร ได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักวิธีคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักควบคุมและเอาชนะอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม
- 2) ช่วยให้ผู้รับบริการมีความยืดหยุ่นทางความคิด เปิดใจกว้างในการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักวิธีการควบคุมเอาชนะอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม
- 3) มีวิถีชีวิตที่เป็นวิทยาศาสตร์ โดยสามารถนำเอาเหตุผลและวิธีการทาง วิทยาศาสตร์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- 4) ช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบคอบ มีเหตุผลและ สติปัญญา สามารถยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
- 5) ช่วยให้ผู้รับบริการมีความเข้าใจตนเองและยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความพึงพอใจที่มีชีวิตอยู่และรู้จักแสวงหาความสุขให้กับตนเอง
- 6) ช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบ สามารถกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิต ของตนเองได้พึงพาตนเองสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองโดยใช้วิธีการที่เหมาะสม
- 7) ช่วยให้ผู้รับบริการยอมรับในคุณค่าของตนเองและบุคคลอื่น เพื่อให้อยู่ร่วมกับ บุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข
- 8) ช่วยให้ผู้รับบริการมีความอดทนต่อความผิดพลาดของผู้อื่น
- 9) ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าเสี่ยงกล้าทำในสิ่งต่าง ๆ เช่น เมื่อผู้รับบริการถามตนเอง ว่าอะไรคือสิ่งที่เขาอยากทำในชีวิต ผู้ให้การศึกษาจะช่วยกระตุ้นให้ผู้รับบริการกล้าเสี่ยง กล้าคิดและ กล้าทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเต็มศักยภาพ โดยไม่ต้องกังวลถึงความล้มเหลว
- 10) ช่วยให้ผู้รับบริการมีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริงที่จะทำในสิ่งที่ผู้รับบริการสนใจ และให้ความสำคัญจนสามารถประสบความสำเร็จ
- 11) ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้ ด้วยความสามารถของตนเอง

สรุปได้ว่า ผู้ให้การศึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับการศึกษาสามารถดำรงชีวิตอยู่กับ ความเป็นจริงและมีเหตุผล โดยกระตุ้นให้ผู้รับการศึกษาสามารถจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ให้กลายเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล

### 3.6 เทคนิคการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เจียร์นีย์ ทรวงชัยกุล และโกศล มีคุณ (2562) การศึกษา แบบ REBT มีเทคนิคหลากหลาย สามารถเลือกนำไปใช้ได้ตามความเหมาะสม แบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

### 3.6.1 กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิด (เทคนิคทางปัญญา)

เป็นเทคนิคที่ใช้พัฒนาความคิด และช่วยให้สามารถจัดหรือเอาชนะ ความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล กลุ่มเทคนิคการรู้คิด ประกอบด้วยเทคนิคหลายประการ ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

1) เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ใช้การโต้แย้งหรือท้าทายให้ผู้รับบริการใช้เหตุผลในการคิดพิจารณา โดยการใช้คำถามจากผู้รับบริการเพื่อให้ผู้คิดอย่างมีสติ เช่น “ทำไมคุณจึงคิดว่าคุณเป็นคนที่มีคุณค่า เพียงเพราะว่าคุณประพฤติตัวเช่นนั้น?”

2) เทคนิคการทำการบ้านเพื่อฝึกคิดหรือเทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน ใช้วิธีการมอบกิจกรรมให้ผู้รับบริการทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง เพื่อฝึกให้มีความคิดความเชื่อที่เหมาะสมมากขึ้น โดยการมอบให้ผู้รับบริการทำแบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเองของ REBT (REBT Self-Help Form) แล้วให้ผู้รับบริการเสนอข้อความหรือประโยคที่ได้เขียนไว้มาวิเคราะห์ร่วมกันกับผู้ให้การศึกษา

3) เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาและ/หรือเทคนิคการปรับเปลี่ยน การใช้ถ้อยคำ เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ใหม่

4) เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน เพราะการใช้อารมณ์ขันจะช่วยให้เกิดความ กระจ่าง ในพฤติกรรมพ่ายแพ้ของตนเอง ชี้ให้ผู้รับบริการเห็นถึงความโง่งที่หน้าขบขัน ตัวอย่าง “ไม่น่าสงสัยเลยทำไมคุณถึงอ้วนอย่างนี้ ก็คุณจะหยุดกินได้ก็ต่อเมื่อคุณนอนหลับเท่านั้น”

### 3.6.2 กลุ่มเทคนิคด้านอารมณ์

เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาสภาวะทางอารมณ์ของผู้รับบริการ เพื่อให้มีอารมณ์ที่เหมาะสมมากขึ้น

1) เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กระตุ้นให้ผู้รับบริการจินตนาการว่าอยู่ในสภาพที่รู้สึกเคยชินและมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ต่อมาผู้รับบริการจะพยายามปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวมาเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมขึ้น

2) เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ มุ่งเน้นเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลกับอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม โดยให้ผู้รับบริการทดลองสวมบทบาทและแสดงพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้ได้รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกในบทบาทของผู้อื่น

3) เทคนิคการฝึกสู้กับความรู้สึกอับอายหรือเทคนิคการหักล้างความละอาย โดยผู้ให้บริการกระตุ้นให้ผู้รับบริการทำในสิ่งที่ไม่กล้าทำ แต่สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกกฎหมายและไม่ทำให้อับอายเดือดร้อน

4) เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ ในระหว่างการปรึกษาผู้ให้การศึกษาจะแสดงพฤติกรรมเพื่อเป็นตัวอย่างให้ผู้รับบริการสังเกตและเรียนรู้ที่จะมีความคิดความเชื่อมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

### 3.6.3 กลุ่มเทคนิคด้านพฤติกรรม

1) เทคนิคการกำหนดงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นการบ้าน กิจกรรมที่กำหนดให้ฝึกการจัดความวิตกกังวล การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

2) เทคนิคการเสริมแรงและการปรับโทษ ผู้ให้การปรึกษาจะสอนและเสนอแนะให้ผู้รับบริการที่ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายให้แล้วเสร็จตามที่กำหนด ให้การเสริมแรงแก่ตนเองด้วยการเลือกสิ่งที่ดีขึ้นชอบ ส่วนผู้รับบริการที่ไม่สามารถทำงานเสร็จตามที่มอบหมาย ผู้ให้การปรึกษาก็จะเสนอแนะให้ผู้รับบริการเลือกการปรับโทษตนเอง

สรุปได้ว่า ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในการนำเทคนิคไปใช้ เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้กับผู้รับบริการปรึกษาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเทคนิคในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิด กลุ่มเทคนิคด้านอารมณ์และกลุ่มเทคนิคด้านพฤติกรรม

## 3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 3.7.1 งานวิจัยในประเทศ

สิริวิภา ปิงรัมย์ (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ (2) เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 70 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม และสุ่มอย่างแบบง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 35 คน โดยกลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (2) แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ที่มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .89 และ (3) โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังจากทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และ

พฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ลดลงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุกานดา ภาวะเวช พัฒนานุสรณ์ สถาพรวงศ์และศิริศักดิ์ จันฤไชย (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางของนักเรียนโดยใช้ (1) วิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และ (2) วิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว 2) เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางของนักเรียนระหว่างก่อนและหลังการทดลอง และ วิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว และ 3) เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางระหว่างนักเรียนที่ได้รับวิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มที่ได้รับวิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสุวรรณภูมิวิทยาลัย จำนวน 40 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) กำหนดเป็นกลุ่มทดลอง 1 จำนวน 20 คน ใช้วิธีการสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มทดลอง 2 จำนวน 20 คน ใช้วิธีการสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) โปรแกรมกิจกรรมการแนะแนวตาม ทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (2) แผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว และ (3) แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง มีการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test (dependent samples) และ t-test (independent samples) ผลการวิจัย ปรากฏดังนี้ นักเรียนที่ได้รับวิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ในระบบกลาง ลดลงมากกว่ากลุ่มนักเรียนที่ได้รับวิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 3.7.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Anggreini, Dahamis and Karneli (2019) ได้ทำการวิจัยเรื่องประสิทธิผลของการใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม แบบกลุ่มเพื่อลดความเหนื่อยล้าในการเรียนรู้ของนักเรียน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของการใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม แบบกลุ่มในการลดความเหนื่อยล้าในการเรียนรู้ของนักเรียนที่นักเรียนกำลังพบเจอ ซึ่งเป็นสาเหตุมาจากความคิดที่ไร้เหตุผลของนักเรียน งานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณที่ใช้วิธีการทดลอง โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นักเรียนในในระดับชั้น VIII-1 เป็นกลุ่มทดลอง และนักเรียนในระดับชั้น VIII-8 เป็นกลุ่มควบคุม



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดความเหนื่อยล้าในการเรียนรู้ที่มีความเที่ยงตรง 0.273 และมีค่าความตรง 0.936 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติแบบนอนพารามิเตอร์ Wilcoxon Signed Ranks จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม แบบกลุ่มมีคะแนนความเหนื่อยล้าในการเรียนรู้ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Misdeni, Syahnar and Marjohan (2019, pp. 82-88) ประสิทธิภาพของการใช้ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลของนักเรียนที่ต้องเผชิญหน้าในการสอบ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลของนักเรียนที่ต้องเผชิญหน้าในการสอบ การวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณโดยใช้วิธีการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 10 คน ที่มีความวิตกกังวลในระดับสูง ปานกลางและต่ำ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบสอบถามความวิตกกังวลโดยใช้เกณฑ์ตามมาตราประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert Scale) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา พร้อมการทดสอบ Wilcoxon Signed Ranks จากผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมกลุ่มที่ใช้ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เปลี่ยนความวิตกกังวลของนักเรียนที่ต้องเผชิญหน้าในการสอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีรายละเอียดการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. รูปแบบการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 กลุ่มประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 51 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 14 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วดำเนินการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน

#### 2. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แสดงแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อนใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนว	ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว	ทดสอบหลังใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนว
กลุ่มทดลอง	E	$X_1$	O
กลุ่มควบคุม	C	$X_2$	O

เมื่อ  $X_1$  แทน การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎี  
พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิด  
แบบเติบโตด้านการเรียน

$X_2$  แทน การใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

E แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

O แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

C แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม

O แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

แบบแผนการทดลองเป็นการทดลองแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดย  
กลุ่มทดลองทำการทดสอบก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎี พิจารณาเหตุผล  
อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน (E) ด้วยแบบวัดกรอบความคิด  
แบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แล้วจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรม  
แนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิด  
แบบเติบโตด้านการเรียน ( $X_1$ ) แก่นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 12 ครั้ง เมื่อดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมเสร็จสิ้น  
แล้วทำการทดสอบหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์  
และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน (O) ด้วยแบบวัดกรอบความคิดแบบ  
เติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนกลุ่มควบคุมทำการทดสอบก่อน  
การจัดกิจกรรมแนะแนว (C) ด้วยแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับ  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ชุดเดียวกันกับกลุ่มทดลองแล้วจัดกิจกรรม โดยจัดกิจกรรมแนะแนวปกติ ( $X_2$ )  
เมื่อจัดกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้วทำการทดสอบหลังการจัดกิจกรรม (O) ด้วยแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโต  
ด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชุดเดิม

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำแนกได้ 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

#### 3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

#### 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

### 4. วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### 4.1 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

มีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ดังนี้

4.1.1 ศักยภาพของเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต

4.1.2 ศักยภาพของเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนวและการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต ตามองค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความท้าทาย 2) การเอาชนะอุปสรรค 3) ความพยายาม 4) เรียนรู้จากคำวิจารณ์ และ 5) การเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น โดยผู้วิจัยอ้างอิงเอกสารการพัฒนากรอบความคิดของ Carol Dweck เพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน โดยการสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้ประสบความสำเร็จ และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างได้ราบรื่นและมีความสุข เพื่อให้ให้นักเรียนเปิดใจกว้างในการเรียน มีความกล้าแสดงออก และมีความคิดที่ดีต่อตนเองและการเรียน โดยเชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาและเติบโตได้ มองปัญหาที่เข้ามาเป็นเรื่องที่ท้าทายและน่าตื่นเต้น กล้าที่เจอเผชิญหน้ากับอุปสรรคที่เข้ามา มองความพยายามเป็นหนทางที่ทำให้ไปถึงเป้าหมาย สนใจที่กระบวนการระหว่างทางมากกว่าผลลัพธ์ปลายทาง เปิดใจเรียนรู้จากคำวิจารณ์ในด้านลบมาเป็นแรงผลักดันในการพัฒนาตนเอง เรียนรู้และหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น อันจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการเรียนด้านการศึกษา

4.1.3 จัดทำชุดกิจกรรมแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน ให้มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และความมุ่งหมายของกิจกรรมในแต่ละชุดขององค์ประกอบ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยชุดกิจกรรมแนวแบบออนไลน์ แต่ละครั้งจะ ประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 3) กลุ่มเป้าหมาย 4) วัตถุประสงค์ 5) สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม 6) วิธีดำเนินการกิจกรรม ประกอบด้วย ขั้นนำกิจกรรม ขั้นดำเนินการกิจกรรม และขั้นสรุปกิจกรรม และ 7) การประเมินผลกิจกรรม

4.1.4 นำชุดกิจกรรมแนวแบบเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักเพื่อตรวจสอบ ความถูกต้อง ความสอดคล้องของเนื้อหาและความเหมาะสมของการจัดทำชุดกิจกรรมแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

4.1.5 นำชุดกิจกรรมแนวแบบมาปรับและแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้องของเนื้อหาและความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม วิธีการดำเนินการกิจกรรมและการประเมินผลกิจกรรม จากนั้นรวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไข

4.1.6 นำชุดกิจกรรมแนวแบบที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วมาหาค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ แปลความหมายจากค่าเฉลี่ยตามน้ำหนักคะแนนเฉลี่ยที่คำนวณได้ โดยจำแนกเป็น 5 ระดับ ดังนี้ (มนต์ชัย เทียนทอง, 2554, น. 125)

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50	หมายถึง	รายการประเมินมีความเหมาะสมน้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50	หมายถึง	รายการประเมินมีความเหมาะสมน้อย
ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50	หมายถึง	รายการประเมินมีความเหมาะสมมาก
ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00	หมายถึง	รายการประเมินมีความเหมาะสมมากที่สุด

4.1.7 นำชุดกิจกรรมแนวแบบที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็นข้อเสนอแนะนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำชุดกิจกรรมแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนคนละกลุ่มกับกลุ่มทดลอง จำนวน 7 คน จำนวน 3 ครั้ง เพื่อตรวจสอบความเข้าใจ คำชี้แจง ความเหมาะสมด้านอุปกรณ์ วิธีดำเนินการ เวลาและการใช้สถานที่ ซึ่งผลของการทดลองพบว่า

กิจกรรมที่ 1 สานสัมพันธ์ กระชับมิตร ควรเพิ่มเวลาในการทำกิจกรรมจากเวลา 50 นาที เป็น 1 ชั่วโมง 30 นาที เนื่องจากในกิจกรรมนี้นักเรียนจะต้องใช้เวลาในการทำความรู้จักกับ



ผู้ดำเนินการและมีเวลาในการทำใบงาน “รู้จักฉันรู้จักเธอ” เพื่อที่จะมีเวลาในการสะท้อนภาพตนเองในขณะที่นั่งเรียนอยู่ในห้องเรียนและให้นักเรียนได้มีเวลาเตรียมตัวในการนำเสนอผลงานของตนเอง

กิจกรรมที่ 2 สสำรวจความคิด ควรเพิ่มเวลาในการทำกิจกรรมจากเวลา 50 นาที เป็น 1 ชั่วโมง 30 นาที เนื่องจากในกิจกรรมนี้นักเรียนจะต้องใช้เวลาในการทบทวนความทรงจำเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านการเรียนของตนเองเพื่อสำรวจว่าตนเองมีกรอบความคิดด้านการเรียนแบบใดเพื่อจะได้นำข้อมูลในส่วนนี้ไปสู่การทำใบงาน “กราฟความคิด”

กิจกรรมที่ 3 รู้นะ คิดอะไรอยู่ ควรปรับเปลี่ยนใบงานออนไลน์ (live worksheet) เรื่อง Growth mindset VS Fixed Mindset จากงานเดี่ยวให้ปรับเป็นงานกลุ่ม เนื่องจากการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตของนักเรียนแต่ละบุคคลมีความเสถียรที่ต่างกัน การเข้าโปรแกรม Zoom พร้อมกับสลับหน้าไปทำใบงานออนไลน์ (live worksheet) ทำให้นักเรียนบางคนหลุดออกจากการร่วมกิจกรรม การปรับใบงานออนไลน์ (live worksheet) คือ ผู้ดำเนินการเป็นผู้นำกลุ่มในการทำใบงานเพื่อเปิดใบงานจากหน้าจอหลักและให้นักเรียนช่วยกันทำใบงานนี้พร้อมกับอภิปรายร่วมกัน เพื่อจะได้รวดเร็วขึ้นและสามารถดำเนินการทำใบงาน “พลังของคำว่าแต่” ได้ โดยไม่เกินเวลาที่กำหนด

กิจกรรมที่ 4 คิดแยกแยะ ควรเพิ่มเวลาในการทำกิจกรรมจากเวลา 50 นาที เป็น 1 ชั่วโมง 30 นาที เนื่องจากในกิจกรรมนี้นักเรียนจะต้องใช้เวลาในการทบทวนความทรงจำเกี่ยวกับประสบการณ์หรือเหตุการณ์ด้านการเรียนของตนเองและถ่ายทอดเรื่องราวออกมาในรูปแบบของ ABC ซึ่งเวลา 50 นาที เป็นเวลาที่น้อยเกินไปไม่สามารถรวบรวมประเด็นให้นักเรียนทำใบงานให้เสร็จสมบูรณ์ได้จึงต้องเพิ่มเวลาเป็น 1 ชั่วโมง 30 นาที

กิจกรรมที่ 5 พิชิตอุปสรรค ต้องมีการปรับปรุงภาษาในคำชี้แจง รูปแบบของใบงานเพื่อความกระชับและเหมาะสมกับเวลา

กิจกรรมที่ 6 ขจัดความคิด ในใบงาน “แบบฝึกหัด ABC” ควรเริ่มจากการถามคำถามนำนักเรียนก่อนที่จะให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด เช่น มีนักเรียนคนใดเคยสอบตกวิชาคณิตศาสตร์บ้าง มีนักเรียนคนใดเคยถูกเพื่อนด่าว่าไม่ตั้งใจเรียน เพื่อเป็นการโยงประสบการณ์ของนักเรียนกับแบบฝึกหัดในใบงานเข้าด้วยกัน จะทำให้นักเรียนทำใบงานได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

กิจกรรมที่ 7 เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนคำพูด ต้องมีการปรับปรุงภาษาในคำชี้แจง รูปแบบของใบงานเพื่อความกระชับและเหมาะสมกับเวลา

กิจกรรมที่ 8 จัดการอารมณ์ ควรเพิ่มเวลาในการทำกิจกรรมจากเวลา 50 นาที เป็น 1 ชั่วโมง 30 นาที และปรับกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ เนื่องจากเป็นกิจกรรมออนไลน์จึงทำให้ไม่สามารถเห็นท่าทางและน้ำเสียงของนักเรียนในการแสดงได้ชัดเจน จึงควรปรับเป็นให้นักเรียนฟังผู้ดำเนินการเล่าสถานการณ์แทนแล้วให้นักเรียนนึกถึงอารมณ์ว่าถ้าได้อยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ อารมณ์จะเป็นสีเขียวหรือสีแดง และในใบงาน “เปลี่ยนลบ ให้เป็นบวก” ควรเพิ่มให้นักเรียนคิดเหตุการณ์ของตนเองที่

เป็นคำพูดด้านลบของคนอื่นที่พูดเกี่ยวกับตัวนักเรียนแล้วทำให้นักเรียนเกิดความคิดความเชื่อในทางลบ เพราะถ้าหากนักเรียนมีสถานการณ์ของตนเองจะทำให้นักเรียนเข้าถึงอารมณ์ที่รู้สึกมากกว่า เพื่อฝึกให้นักเรียนเปลี่ยนความคิดของตนเอง

กิจกรรมที่ 9 เรียนรู้คำวิจารณ์ ควรมียุทธศาสตร์การสำรองในกรณีที่นักเรียนไม่สามารถเข้าทำกิจกรรมแอฟใน Lino ได้ เนื่องจากในขณะที่ทำการทดลองมีนักเรียนบางคนเข้าแอฟ Lino ไม่ได้ ซึ่งวิธีการสำรองคือ ให้นักเรียนเตรียมปากกาสีแดงกับสีน้ำเงินเขียนใส่กระดาษ โดยกำหนดว่า ปากกาสีแดง เขียนประโยคที่ทำให้รู้สึกบั่นทอนในการเรียน และปากกาสีน้ำเงิน เขียนประโยคที่ทำให้รู้สึกมีแรงบันดาลใจในการเรียน จากนั้นผู้ดำเนินการพิมพ์ลงในแอฟ Lino เพื่อแสดงผลบนหน้าจอให้นักเรียนดูไปพร้อม ๆ กัน

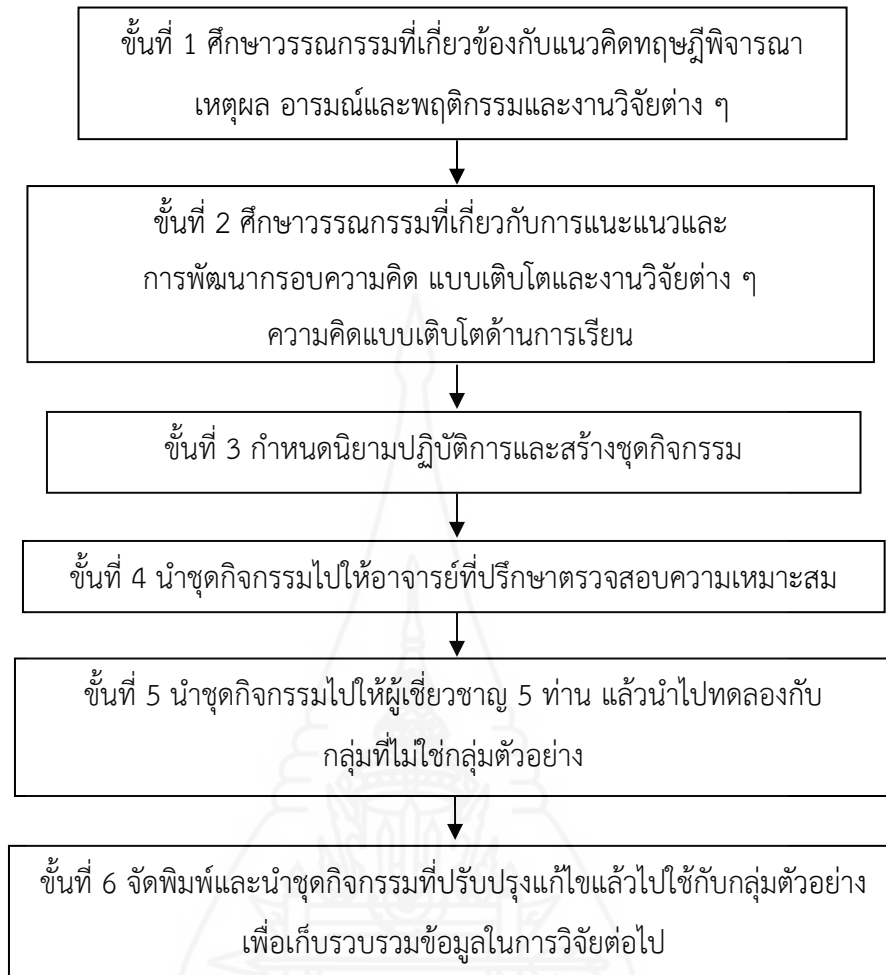
กิจกรรมที่ 10 สำเร็จได้มีวิธีอย่างไร ต้องมีการปรับปรุงภาษาในคำชี้แจง รูปแบบของใบงานเพื่อความกระชับและเหมาะสมกับเวลา

กิจกรรมที่ 11 แรงบันดาลใจสู่ผลสำเร็จ ควรมียุทธศาสตร์การสำรองในกรณีที่นักเรียนไม่สามารถปรีนภาพมีนำเสนอได้ โดยให้นักเรียนแจ้งล่วงหน้า 1 วันว่านักเรียนเลือกภาพบุคคลไหนและให้นักเรียนแจ้งชื่อบุคคลนั้นหรือให้นักเรียนส่งภาพมาให้ผู้ดำเนินการ จากนั้นผู้ดำเนินการนำรูปบุคคลที่นักเรียนเลือกมาใส่ใน Power Point และเปิดให้นักเรียนเพื่อนำเสนอ

กิจกรรมที่ 12 ความคิดฉับพลันเปลี่ยนได้ ควรเพิ่มเวลาในการทำกิจกรรมจากเวลา 50 นาที เป็น 1 ชั่วโมง 30 นาที เนื่องจากในกิจกรรมนี้นักเรียนจะต้องใช้เวลาในการทบทวนเนื้อหาและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมา เพื่อสำรวจว่าตนเองมีกรอบความคิดด้านการเรียนของนักเรียนเปลี่ยนไปอย่างไร เพื่อจะได้นำข้อมูลในส่วนนี้ไปสู่การทำใบงาน “กราฟความคิด”

4.1.8 นำชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปทำการทดลองกับกลุ่มทดลอง 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

เพื่อความเข้าใจที่ง่ายขึ้นผู้วิจัยได้นำเสนอขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล  
อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

ตารางที่ 3.2 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

ชุดกิจกรรม	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วันในการจัดกิจกรรม	เวลาในการจัดกิจกรรม
ปฐมนิเทศ	1	สานสัมพันธ์ กระชับมิตร	15/11/2564	19.00 – 20.00
	2	สำรวจความคิด	16/11/2564	19.00 - 20.00
ความท้าทาย	3	รู้นะ คิดอะไรอยู่	17/11/2564	19.00 - 20.00
การเอาชนะอุปสรรค	4	คิดแยกแยะ	18/11/2564	19.00 – 20.00
อุปสรรค	5	พิชิตอุปสรรค	19/11/2564	19.00 – 20.00
	6	ขจัดความคิด	20/11/2564	19.00 - 20.00
ความพยายาม	7	เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนคำพูด	21/11/2564	19.00 - 20.00
เรียนรู้จากคำวิจารณ์	8	จัดการอารมณ์	22/11/2564	19.00 – 20.00
	9	เรียนรู้คำวิจารณ์	23/11/2564	19.00 – 20.00
การเรียนรู้จากความสำเร็จ	10	สำเร็จได้มีวิธีอย่างไร	24/11/2564	19.00 - 20.00
ของผู้อื่น	11	แรงบันดาลใจสู่ผลสำเร็จ	25/11/2564	19.00 - 20.00
	12	ความคิดฉันเปลี่ยนได้	26/11/2564	19.00 – 20.00

#### 4.2 การสร้างแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

##### 4.2.1 แบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยศึกษาการพัฒนากรอบความคิดของ Dweck (2006) โดยแบ่งคำถามออกเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความท้าทาย 2) การเอาชนะอุปสรรค 3) ความพยายาม 4) เรียนรู้จากคำวิจารณ์ และ 5) การเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น โดยมีขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือดังนี้

4.2.2 ดำเนินการกำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวให้มีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

4.2.3 ศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

4.2.4 ศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน จากงานวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของ มุทิตา อุตทน (2561) และจากงานวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต ของวิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์ (2561)

4.2.5 สร้างแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น โดยกำหนดนิยามปฏิบัติการและองค์ประกอบที่ใช้วัดจำนวน 5 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 ความท้าทาย องค์ประกอบที่ 2 การเอาชนะอุปสรรค องค์ประกอบที่ 3 ความพยายาม องค์ประกอบที่ 4 การ วิจาร์ณ และ องค์ประกอบที่ 5 การเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น ให้เข้ากับกลุ่มที่จะดำเนินการทดลอง

4.2.6 นำแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งเนื้อหา ข้อคำถามและภาษาของ แบบวัด รับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ควรปรับปรุงแก้ไขและนำมา ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

4.2.7 นำแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ได้ปรับปรุงและแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ไปตรวจสอบความตรงตาม เนื้อหา โดยให้ ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ 5 ท่าน เป็นผู้ประเมินความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.6-1.00

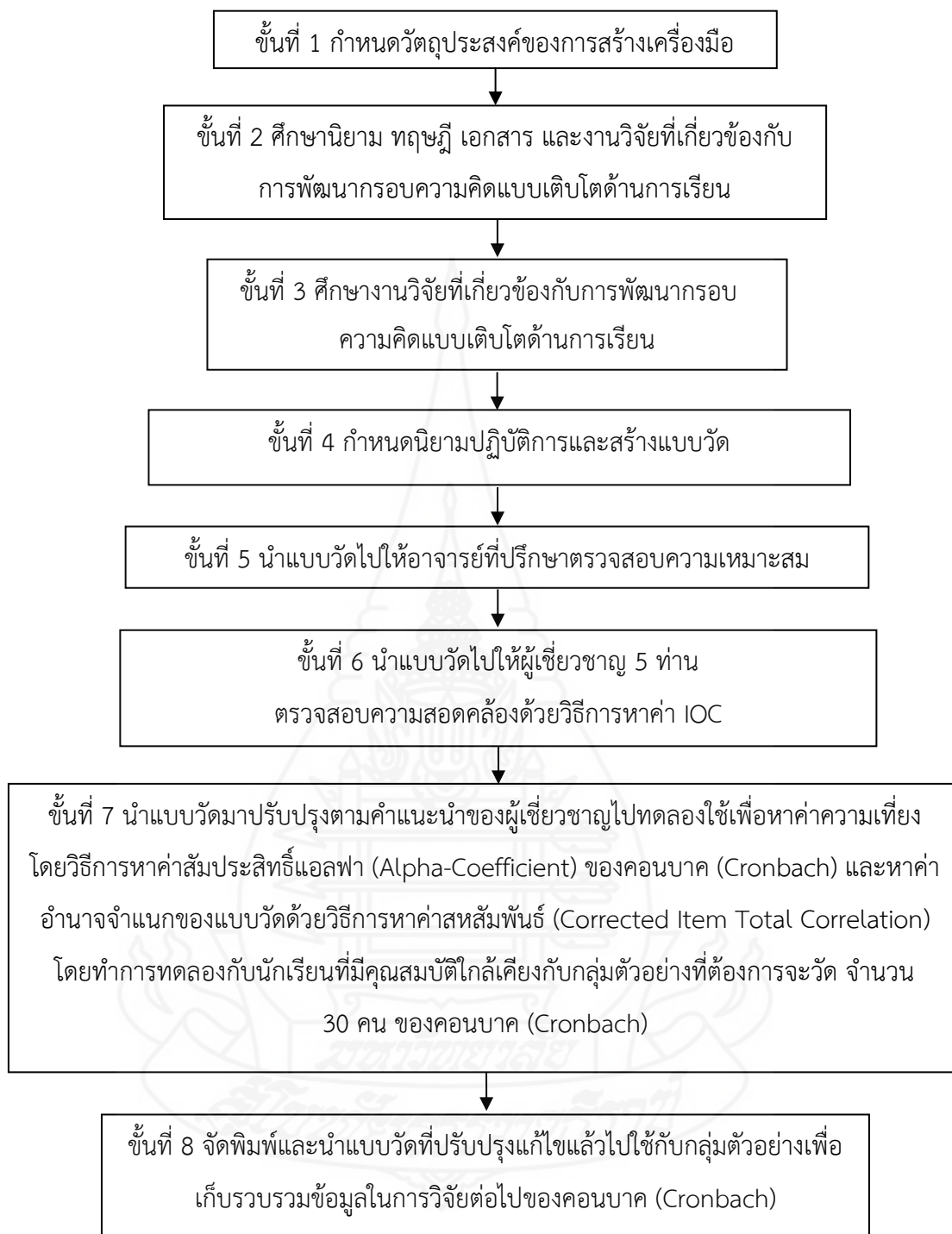
4.2.8 นำแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปรับปรุงและแก้ไขแล้วตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักเพื่อ พิจารณาและปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง

4.2.9 นำแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วมาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้การวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนน รายข้อกับคะแนนรวม (Item-total Correlation) และหาค่าความเที่ยง (Reliability) วิเคราะห์สัมประสิทธิ์ ความสอดคล้องภายในโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbacch' Alpha Reliability Coefficients) โดยทำการทดลองกับนักเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ ต้องการจะวัด จำนวน 30 คน พบว่ามีข้อคำถามที่ต้องตัดออกจำนวน 4 ข้อ คือข้อที่ 2 ข้อที่ 5 ข้อที่ 20 และ ข้อที่ 21 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .27-.82 และได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ .93

4.2.10 จัดพิมพ์ แบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น สำหรับนำไปทดลองใช้จริง

เพื่อการศึกษาที่เข้าใจมากขึ้นผู้วิจัยได้นำเสนอขั้นตอนการสร้างแบบวัดเพื่อวัดกรอบ ความคิดแบบเติบโตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นแผนภาพได้ดังนี้





ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียน  
ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

#### 4.3 ลักษณะและองค์ประกอบของเครื่องมือ

ลักษณะของแบบวัดเพื่อวัดกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีลักษณะดังนี้

แบบวัดเพื่อวัดกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ 5,4,3,2 และ 1 โดยได้กำหนดให้มีข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ในองค์ประกอบความท้าทาย มีข้อคำถาม 5 ข้อ การเอาชนะอุปสรรค เรียนรู้จากคำวิจารณ์ มีข้อคำถามองค์ประกอบละ 7 ข้อ ส่วนองค์ประกอบความพยายาม มีข้อคำถาม 6 ข้อ และเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น มีข้อคำถาม 8 ข้อ รวมข้อคำถามมีจำนวนทั้งสิ้น 33 ข้อ

เกณฑ์การตรวจให้คะแนนและการประเมินผล มีดังนี้

แบบวัดเพื่อวัดกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดเป็นรายข้อโดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 – 5 คะแนน ซึ่งให้คะแนนรายข้อตามความ มากน้อยของระดับความรู้สึก ความคิดเห็นและการกระทำของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 – 5 คะแนน โดยใช้เกณฑ์ตามมาตราประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert Scale) ซึ่งมีตัวเลือกให้เลือก 5 ข้อ โดยถือเกณฑ์น้ำหนักในการให้คะแนนตัวเลือกของข้อคำถามประเภททางบวกและประเภททางลบดังนี้ (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2543)

ตารางที่ 3.3 เกณฑ์น้ำหนักในการให้คะแนนตัวเลือกของข้อคำถามประเภททางบวกและประเภททางลบ

ข้อคำถามประเภททางบวก		ข้อคำถามประเภททางลบ	
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 5 คะแนน	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 5 คะแนน
เห็นด้วย	ให้ 4 คะแนน	ไม่เห็นด้วย	ให้ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้ 3 คะแนน	ไม่แน่ใจ	ให้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้ 2 คะแนน	เห็นด้วย	ให้ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 1 คะแนน	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การแปลผล (ซีซวาลย์ เรื่องประพันธ์, 2539)

- 152 – 165 หมายความว่า กรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนอยู่ในระดับสูง
- 126 – 151 หมายความว่า กรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
- 100 – 125 หมายความว่า กรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

74 – 99    หมายความว่า    กรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนอยู่ในระดับ  
ค่อนข้างต่ำ

33 – 73    หมายความว่า    กรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนอยู่ในระดับต่ำ

ตารางที่ 3.4 ตัวอย่างข้อคำถามเชิงบวก

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด (5)	จริงมาก (4)	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง (3)	จริงน้อย (2)	จริงน้อยที่สุด (1)
0	ฉันให้ความสนใจในบทเรียนแม่ บทเรียนนั้นจะยาก					
00	ฉันชอบทำงานที่ไม่เคยลองทำมา ก่อนเพราะเป็นโอกาสที่จะทำให้ฉัน เก่งขึ้น					
000	ฉันชอบที่จะเรียนหนังสือ เนื่องจาก ต้องการพัฒนาตนเอง					
0000	เมื่อฉันเจอแบบฝึกหัดที่ยากฉันจะ รู้สึกอยากทำแบบฝึกหัดนั้นเพื่อให้ ได้คะแนนดี					

ตารางที่ 3.5 ตัวอย่างข้อคำถามเชิงลบ

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด (5)	จริงมาก (4)	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง (3)	จริงน้อย (2)	จริงน้อยที่สุด (1)
0	เมื่อฉันเจอบทเรียนหรือแบบฝึกหัด ที่ยากฉันจะเกิดความวิตกกังวล					
00	ฉันรู้สึกไม่สบายใจเมื่อครูเรียกให้ ตอบคำถามในชั้นเรียน					
000	ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อได้นำเสนองาน หน้าชั้นเรียน					

## 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยดำเนินการทดลอง ดังนี้

5.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขออนุญาตในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นกลุ่มตัวอย่าง

5.2 ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทำแบบวัดเพื่อวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

5.3 ผู้วิจัยดำเนินการเป็นผู้นำกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมด้วยตนเอง ดำเนินกิจกรรมกับนักเรียนกลุ่มทดลองในคาบกิจกรรมแนะแนวและกิจกรรมโฮมรูม ผู้วิจัยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติในคาบกิจกรรมแนะแนวและกิจกรรมโฮมรูมโดยครูแนะแนว

5.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมโดยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและทำแบบบันทึกการเรียนรู้เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองในแต่ละครั้ง เพื่อผู้วิจัยจะได้นำมาสรุปเนื้อหาและทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามที่ได้กำหนดไว้แล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดเพื่อวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลองมาวัดกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง (Post-test)

5.5 นำคะแนนจากแบบวัดเพื่อวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองละกลุ่มควบคุม

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้เห็นผลการดำเนินการเพื่อพัฒนาเปลี่ยนแปลงกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนที่ชัดเจน ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

### 6.1 สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

ค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนจากแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

### 6.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

การทดสอบสมมติฐานใช้สถิติการทดสอบแมนวิทนีย์และการทดสอบวิลคอกชัน

6.2.1 การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ใช้การทดสอบแมนวิทนีย์

6.2.2 การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ใช้การทดสอบวิลคอกชัน

6.2.3 การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง ใช้การทดสอบแมนวิทนีย์





## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ฉบับนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) มีผลของการทดลอง ดังนี้

#### 1. วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1 เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์

1.2 เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะ แนวแบบออนไลน์และนักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

#### 2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบตารางและสรุปเนื้อหา โดยนำเสนอเป็น 2 ตอน ดังนี้  
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนก่อน และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

#### 3. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของการ วิเคราะห์ ข้อมูล ดังต่อไปนี้

n แทน จำนวนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

Mdn แทน ค่ามัธยฐาน (Median)

Q.D แทน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation)

T	แทน	Wilcoxon Matched Pair Signed Rank Test
U	แทน	Mann Whitney U Test
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### 4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

##### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>				
ชาย	2	28.6	3	42.9
หญิง	5	71.4	4	57.1
<b>ระดับชั้น</b>				
ม.1	1	14.3	2	28.6
ม.2	3	42.9	4	57.1
ม.3	3	42.9	1	14.3
<b>ครอบครัวปลูกฝังให้เห็นความสำคัญในการเรียน</b>				
ใช่	5	71.4	3	42.9
ไม่ใช่	2	28.6	4	57.1
<b>ครอบครัวให้การสนับสนุนด้านการเรียน</b>				
ใช่	2	28.6	1	14.3
ไม่ใช่	5	71.4	6	85.7

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>ผลการเรียนโดยเฉลี่ย</b>				
ดีมาก	-	-	-	-
ดี	-	-	-	-
ปานกลาง	-	-	-	-
พอใช้	3	42.9	3	42.9
น้อย	4	57.1	4	57.1
<b>รวม</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 14 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองมีจำนวน 7 คน เป็นเพศชาย 2 คน คิดเป็นร้อยละ 28.6 เพศหญิง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 71.4 กำลังศึกษาในระดับชั้น ม.1 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3 ม.2 จำนวน 3 คนคิดเป็นร้อยละ 42.9 ม.3 จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 42.9 ครอบครัวยุคใหม่ให้ความสำคัญในการเรียน ใ้จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 71.4 ไม่ใช่ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 28.6 ครอบครัวยุคใหม่ให้การสนับสนุนด้านการเรียน ใ้ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 28.6 ไม่ใช่ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 71.4 มีผลการเรียนโดยเฉลี่ย ในระดับพอใช้ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 42.9 ในระดับน้อย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1

กลุ่มควบคุมมีจำนวน 7 คน เป็นเพศชาย 3 คน คิดเป็นร้อยละ 42.9 เพศหญิง 4 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 กำลังศึกษาในระดับชั้น ม.1 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 28.6 ม.2 จำนวน 4 คนคิดเป็นร้อยละ 57.1 ม.3 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3 ครอบครัวยุคใหม่ให้ความสำคัญในการเรียน ใ้จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 42.9 ไม่ใช่ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 ครอบครัวยุคใหม่ให้การสนับสนุนด้านการเรียน ใ้ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3 ไม่ใช่ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 85.7 มีผลการเรียนโดยเฉลี่ย ในระดับพอใช้ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 42.9 ในระดับน้อย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1

## ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### 2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	Mdn	Q.D.	U	p-value
กลุ่มทดลอง	90	4.5	.256	.399
กลุ่มควบคุม	90	4.5		

จากตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนไม่แตกต่างกัน

2.2 การเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบแบบวิลคอกชัน ได้ผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	Mdn	Q.D.	T	p-value
ก่อนทดลอง	90	6.5	2.377**	.005
หลังทดลอง	133	10.3		

\*\*  $p < .05$

จากตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏผลว่า ภายหลังจากการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 การเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากการทดลอง

การเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากการทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบแบบแมนวิทนี ได้ผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ผลการเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	Mdn	Q.D.	U	p-value
กลุ่มทดลอง	133	10.3	3.137**	.001
กลุ่มควบคุม	91	4		

\*\* p < .05

จากตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05





## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การนำเสนอวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์และนักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

##### 1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนมีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์

1.2.2 ภายหลังก่อนนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์มีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

##### 1.3 วิธีการดำเนินการวิจัย

1.3.1 **รูปแบบการวิจัย** การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

##### 1.3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) **ประชากร** คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 51 คน

2) **กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 14 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วดำเนินการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน

### 1.3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
- 2) เครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดตัวแปร ได้แก่ แบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

### 1.3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1) **ขั้นก่อนการทดลอง** กำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และให้ทำแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้ผลคะแนนของแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นคะแนนทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test)
- 2) **ขั้นดำเนินการทดลอง** นักเรียนกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ
- 3) **ขั้นหลังการทดลอง** เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการทดลอง (Post-test) และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

## 1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

### 1.4.1 สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดเพื่อวัดกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

### 1.4.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

ค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ การทดสอบวิลคอกซัน และการทดสอบแมน วิทนี

## 1.5 ผลการวิจัย

1.5.1 ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน ปีการศึกษา 2564 ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

**2.1 สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนมีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์** ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนกลุ่มทดลองมีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ผลการศึกษาพบเช่นนี้อาจเนื่องมาจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีรูปแบบการจัดกิจกรรม วิธีการ เทคนิคต่าง ๆ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือนักเรียนให้ตระหนักถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทางการเรียนของตนเองจะทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังที่ผ่องศรี คุณารักษ์ (2560) กล่าวว่า มนุษย์มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและส่งผลออกมาทางการกระทำ ถ้าบุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้มีเหตุผล พฤติกรรมและอารมณ์ที่เหมาะสมจะเปลี่ยนแปลงตามมา ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของสุกานดา ภาวะเวช พัฒนานุสรณ์ สถาพรวงศ์และศิริศักดิ์ จันฤไชย (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางผลการวิจัย ปรากฏดังนี้ นักเรียนที่ได้รับวิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ในระบบกลาง ลดลงมากกว่ากลุ่มนักเรียนที่ได้รับวิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การที่พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนมีประสิทธิภาพและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น ได้จริง กล่าวคือ ในการจัดกิจกรรมมีองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ 1) ความท้าทาย 2) การเอาชนะอุปสรรค 3) ความพยายาม 4) เรียนรู้จากคำวิจารณ์ และ 5) การเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น ซึ่งช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน กล่าวคือ นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตในห้องเรียนจะมีผลการเรียนที่พัฒนา เนื่องจากนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะมุ่งมั่นและทุ่มเทให้กับกระบวนการเรียนมากกว่าผลลัพธ์ที่ตนเองจะได้ ถ้าเผชิญกับงานที่ทำท้อ สามารถมองหาปัญหา

ที่เข้ามาเป็นเรื่องที่ท้าทายและน่าตื่นเต้น กล้าที่เจอเผชิญหน้ากับอุปสรรคที่เข้ามา มองความพยายามเป็นหนทางที่ทำให้ไปถึงเป้าหมาย สนใจที่กระบวนการระหว่างทางมากกว่าผลลัพธ์ปลายทาง เปิดใจเรียนรู้จากคำวิจารณ์ในด้านลบมาเป็นแรงผลักดันในการพัฒนาตนเอง เรียนรู้และหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของวิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์ (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 (2) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 (3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความคิดเห็นต่อชุดกิจกรรมว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Abid Hussain (2006, pp. 35-45) ผลของการใช้การบริการแนะแนวด้านการศึกษาที่มีต่อทัศนคติ นิสัยและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา จุดมุ่งหมายของการวิจัยในครั้งนี้คือ การตรวจสอบผลของการใช้การบริการแนะแนวด้านการศึกษาที่มีต่อทัศนคติ นิสัยและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจประสิทธิภาพของการบริการแนะแนวด้านการศึกษาในการพัฒนาทัศนคติ นิสัยในการเรียน รวมไปถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สมมติฐานของการวิจัย คือ ผลของการใช้การบริการแนะแนวด้านการศึกษาที่มีต่อพฤติกรรมการเรียน ทัศนคติต่อการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า การใช้บริการแนะแนวด้านการศึกษาที่มีต่อพฤติกรรมการเรียน ทัศนคติต่อการเรียนของนักเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**2.2 สมมติฐานข้อที่ 2** ภายหลังจากนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์มีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ผลที่ได้รับเช่นนี้เป็นเพราะนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรม ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและจัดให้ครอบคลุมกับวัตถุประสงค์ในการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนและได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ตั้งไว้ ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนวมีทั้งหมด 12 กิจกรรม ครั้งละ 50 นาที โดยรายละเอียดกิจกรรมมีดังนี้

กิจกรรมที่ 1 สานสัมพันธ์ กระชับมิตร เป็นกิจกรรมที่สร้างสัมพันธภาพให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความคุ้นเคยไว้วางใจและสร้างสัมพันธภาพระหว่างครูและนักเรียน นักเรียนควรทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ ประโยชน์ และบทบาทของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง

กิจกรรมที่ 2 สสำรวจความคิด กิจกรรม ในขั้นนี้เป็นกิจกรรมที่นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนสำรวจความคิดเบื้องต้นของตนเองเพื่อตั้งเป้าหมายไปสู่ความสำเร็จ เพื่อให้นักเรียนสามารถรู้ความหมายของกรอบความคิด (Mindset) และสามารถสำรวจตนเองว่ามีกรอบความคิดด้านการเรียนระดับใดก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3 รู้นะ คิดอะไรอยู่ เพื่อให้ให้นักเรียนบอกถึงความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองที่มีต่อการเรียนโดยเสริมสร้างวิธีการพัฒนาความคิดที่จะเติบโตและเสริมสร้างความเข้มแข็งในการตอบสนองต่อความท้าทายทางการเรียนของตนเอง

กิจกรรมที่ 4 คิดแยกแยะ เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนระบุความคิดที่มีเหตุและความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อการเรียนของตนเอง จำแนกแยกแยะระหว่างความคิดที่มีเหตุและความคิดที่ไม่มีเหตุผล กิจกรรมในขั้นนี้จะเป็นการพัฒนาความคิดในการเอาชนะอุปสรรคทางการเรียน และให้นักเรียนได้นำไปใช้ในชีวิตรจริงได้ เพื่อให้พวกเขาเห็นหนทางในการเอาชนะอุปสรรค

กิจกรรมที่ 5 พิชิตอุปสรรค กิจกรรมในขั้นนี้เพื่อให้ให้นักเรียนบอกแนวทางในการเผชิญปัญหาทางการเรียนของสมาชิกในกลุ่มและคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อการแก้ปัญหาของตนเองและมีวิธีการในการเอาชนะความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่มีต่อการเรียน

กิจกรรมที่ 6 ขจัดความคิด กิจกรรมในขั้นนี้จะเป็นการพัฒนาความคิดในการมองความพยายามเป็นหนทางสู่ความสำเร็จทางการเรียนและให้นักเรียนได้นำไปใช้ในชีวิตรจริงได้ โดยใช้ตัวอย่างสถานการณ์ในแบบฝึกหัด ลองฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้กับเรื่องของตนเอง

กิจกรรมที่ 7 เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนคำพูด กิจกรรมในขั้นนี้เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกฝนและพัฒนาสติปัญญาและความสามารถด้วยการเรียนรู้ของตนเองและให้นักเรียนระบุวิธีเปลี่ยนความคิดจากกรอบความคิดแบบจำกัดให้กลายเป็นกรอบความคิดแบบเติบโต

กิจกรรมที่ 8 จัดการอารมณ์ กิจกรรมในขั้นนี้จะเป็นการพัฒนาความคิดในการเรียนรู้จากคำวิจารณ์ของผู้อื่นโดยใช้เรื่องราวของนักเรียนเป็นตัวอย่าง ให้นักเรียนทดลองเสนอการโต้แย้ง ซึ่งผลของการโต้แย้งที่ต่างกันจะส่งผลต่ออารมณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นการโต้แย้งที่มีประสิทธิภาพจะส่งผลให้ลดอารมณ์ทางลบได้ดีขึ้น

กิจกรรมที่ 9 เรียนรู้คำวิจารณ์ เพื่อให้ให้นักเรียนบอกวิธีการรับรู้และเรียนรู้เปิดใจคำวิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

กิจกรรมที่ 10 สำเร็จได้มีวิธีอย่างไร กิจกรรมในขั้นนี้จะเป็นการพัฒนาความคิดในการเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่นแล้วนำมาปรับใช้กับวิธีการของตนเอง เพื่อให้ให้นักเรียนบอกแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ



กิจกรรมที่ 11 เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนบอกวิธีการเรียนรู้และใช้ความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจ

กิจกรรมที่ 12 ความคิด ฉันทเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งเป็นกิจกรรมปัจเจก เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง สามารถเอาชนะอุปสรรคในการเรียนที่เกิดขึ้นจากตนเอง รวมไปถึงการสร้างแรงจูงใจในการเรียน มีความพยายาม เรียนรู้จากคำวิจารณ์ แสวงหาความท้าทาย และเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น และเป็นกิจกรรมที่ต้องยุติการให้การเข้าร่วมกิจกรรมการแนะแนวเป็นการสรุปความรู้ที่รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม และสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมกับตัวเอง

โดยการใช้กิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นกระบวนการที่ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้เป็นวงจรการเรียนรู้ (Four Phases of the Learning Cycle) คือ “แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนกลับการเรียนรู้ สรุปสาระสู่ชีวิต คิดและนำไปปฏิบัติ” ร่วมกับการใช้ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ช่วยให้ผู้เรียนค้นหาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและช่วยให้ผู้เรียนมีการปรับเปลี่ยนโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้กลายเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล เจียรนัย ทรงชัยกุลและโกศล มีคุณ (2562) กล่าวว่า เอลิสมิมีความเห็นว่า บุคคลที่มีปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึก มักจะมีความคิดความเชื่อซึ่งนำไปสู่การเฝ้าบอกตนเองอย่างไรเหตุผล และสิ่งนี้จะสัมพันธ์และมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไร้เหตุผลของตัวบุคคลโดยกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีคุณภาพตลอดชีวิต ถ้านักเรียนมีกรอบความคิดแบบเติบโตทางด้านการเรียนรู้ที่ดีจะทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาได้ นักเรียนสามารถยืนหยัดที่จะเผชิญหน้ากับเรียนรู้ ความรู้สึกและความคิดที่มีต่อความพ่ายแพ้เมื่อเจอปัญหา การเรียนรู้ที่จะมองปัญหาเป็นข้อท้าทาย และมองความพยายามเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ เรียนรู้จากคำวิจารณ์ของผู้อื่น เรียนรู้การชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นและใช้ความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจ เพื่อส่งผลให้ตนเองประสบความสำเร็จในระดับที่สูง โดยกิจกรรมจัดขึ้นในรูปแบบออนไลน์ ซึ่งจัดกิจกรรมผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เป็นการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ช่วยลดข้อจำกัดด้านเวลา สถานที่เรียน ก่อให้เกิดความสะดวกในการเรียนและช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าถึงการเรียนได้อย่างรวดเร็ว โดยจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการและความสามารถของนักเรียนซึ่งใช้สื่อที่ทันสมัย ได้แก่ โปรแกรม Zoom ใช้งานออนไลน์ (live worksheet) กิจกรรมผ่านแอปพลิเคชัน Lino เป็นกิจกรรม Post-it online เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น วิดีโอแนะนำเข้าสู่บทเรียน โปรแกรมการนำเสนอ Powerpoint มีการเชื่อมโยงแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ มีการติดต่อสื่อสารได้อย่างรวดเร็ว นักเรียนมีความกล้าและมั่นใจในการแสดงความคิดเห็นมากขึ้นเพราะไม่ต้องแสดงตัวตนหน้าชั้นเรียน โดยคณะกรรมการจัดการความรู้ คณะบริหารธุรกิจและวิทยาศาสตร์ (2563) กล่าวว่า การเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Online Learning) เป็นกระบวนการเรียนการสอนที่ผู้สอนได้ จัดเตรียมเนื้อหา แบบฝึกหัด และกระบวนการวัดผล เป็นแบบออนไลน์ผ่านทาง web-based หรือ

mobile - based applications ซึ่งผู้เรียนสามารถที่จะเรียนจากสถานที่ใด ในเวลาใดก็ได้ที่มีความสะดวก และเหมาะสมต่อการเรียนรู้ และผ่อนคลาย เกิดพิทักษ์ (2545 อ้างถึงใน วัลภา สบายยิ่ง, 2561, น. 423) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่สร้างขึ้นโดยกิจกรรมที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายทางการแนะแนว ประกอบไปด้วย (1) คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมและการเตรียมตัวของผู้ให้บริการ (2) แผนการจัดกิจกรรม และ (3) คำชี้แจงการใช้เครื่องมือตรวจสอบพฤติกรรมที่เป็นผลจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น นอกจากนี้ชุดกิจกรรมแนะแนวถูกสร้างขึ้นจากการใช้สื่อประสม เช่น รูปภาพ วิดีทัศน์ แลบบันทึกเสียง เอกสารที่บันทึกรายละเอียดของกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งเกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ แบบฝึกก่อนเรียนและหลังเรียน โดยจัดทำไว้เป็นชุดกล่องหรือซองบรรจุคู่มือผู้เรียนและสื่อประกอบการจัดกิจกรรมแต่ละเรื่อง สอดคล้องกับงานวิจัยของสิริวิภา ปิงรัมย์ (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่องผล การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบ คัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน นางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังจากทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นักเรียน กลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) กลุ่มทดลองที่ใช้ชุด กิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ย ความวิตกกังวลในการสอบ คัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ลดลงกว่ากลุ่ม ควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน สามารถพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต ด้านการเรียนของนักเรียนได้จริง กล่าวคือ ในการจัดกิจกรรมมีองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ 1) ความท้าทาย 2) การเอาชนะอุปสรรค 3) ความพยายาม 4) เรียนรู้จากคำวิจารณ์ และ 5) การเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น ซึ่งช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน กล่าวคือ นักเรียน ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตในห้องเรียนจะมีผลการเรียนที่พัฒนา เนื่องจากนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะมุ่งมั่นและทุ่มเทให้กับกระบวนการเรียนมากกว่าผลลัพธ์ที่ตนเองจะได้ ถ้าเผชิญกับงานที่ท้าทาย สามารถมองปัญหาที่เข้ามาเป็นเรื่องที่ท้าทายและนำต้นตอ ถ้าที่เจอเผชิญหน้ากับอุปสรรคที่เข้ามา มองความพยายามเป็นหนทางที่ทำให้ไปถึงเป้าหมาย สนใจที่กระบวนการระหว่างทางมากกว่าผลลัพธ์ ปลายทาง เปิดใจเรียนรู้จากคำวิจารณ์ในด้านลบมาเป็นแรงผลักดันในการพัฒนาตนเอง เรียนรู้และหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Vsetecka (2018) ได้ทำการวิจัยเรื่องผล ของการแทรกแซงกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในด้านเจตคติต่อการเรียนรู้และความฉลาด พบว่า นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต มีการพัฒนา ความคิดและมีความเชื่อว่าความสามารถทุกอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และคิดอยู่เสมอว่าทำอะไรจึงจะ

ผ่านปัญหาที่ท้าทายและไม่ปล่อยให้ความล้มเหลวนั้นเข้ามามีอิทธิพล จากการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณ พบว่า ทฤษฎีความฉลาดทางปัญญาของ Dweck ซึ่งใช้วิธีวิจัยเชิงทดลอง โดยมีกลุ่มแทรกแซงและกลุ่มควบคุม ใช้การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ากลางของสองประชากรที่มีการกระจายแบบปกติแต่ไม่อิสระต่อกัน (Paired samples t-tests) จากการวิจัยพบว่า นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มการแทรกแซงซึ่งได้รับบทเรียนกรอบความคิดแบบเติบโต ทั้งหมด 5 ประการ แสดงให้เห็นว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เจตคติต่อการเรียนรู้ และความเชื่อว่า ความฉลาดสามารถเปลี่ยนแปลงได้มีการเพิ่มอย่างมีนัยสำคัญนัยสำคัญที่ 0.5 ซึ่งการนำบทเรียนกรอบความคิดแบบเติบโต 5 ประการมาใช้แสดงให้เห็นถึงผลที่ชัดเจนในการเพิ่มเจตคติทางการเรียนรู้

จากที่กล่าวมาแสดงว่าชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสามารถนำมาใช้ในการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนได้ เช่น การจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างให้นักเรียนตระหนักถึงศักยภาพด้านการเรียนของตนเองและเข้าใจสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากบทเรียนที่เคยทำสำเร็จมาแล้วจะเป็นพื้นฐานของการเรียน

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

3.1.1 ในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวจิตทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน พบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถส่งเสริมให้นักเรียนยืนหยัดที่จะเผชิญหน้ากับเรียนรู้ ความรู้สึกและความคิดที่มีต่อความพ่ายแพ้เมื่อเจอปัญหา การเรียนรู้ที่จะมองปัญหาเป็นข้อท้าทาย และมองความพยายามเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ เรียนรู้จากคำวิจารณ์ของผู้อื่น เรียนรู้การชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นและใช้ความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้นำชุดกิจกรรมนี้ไปปรับใช้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ โดยการปรับกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนในแต่ละระดับชั้น

3.1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์เหมาะสำหรับการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนกลุ่มเล็ก หากเป็นนักเรียนกลุ่มใหญ่ควรปรับรูปแบบกิจกรรมให้สามารถพบปะและพูดคุยกับนักเรียนได้อย่างทั่วถึง

3.1.3 ในการทำกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์จะมีข้อจำกัดในเรื่องต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ทำงานช้า ความเร็วอินเทอร์เน็ตช้าอินเทอร์เน็ตหลุดบ่อย ควรมีแผนสำรองไว้เสมอ เช่น หากนักเรียนไม่สามารถเข้าใบงานออนไลน์ (Live worksheet) ผู้วิจัยควรปรับใบงานสำรองไว้ให้นักเรียนและแจกให้นักเรียนไว้ก่อนเริ่มกิจกรรม

3.1.4 การที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ไปปฏิบัติจริง ผู้วิจัยควรศึกษาขั้นตอนและวิธีการอย่างละเอียดตลอดจนฝึกทักษะให้เกิดความชำนาญก่อนนำไปใช้จริง

3.1.5 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ สามารถช่วยให้นักเรียนระหนักถึงปัญหาและความสำคัญด้านการเรียน ดังนั้นผู้วิจัยจึงควรส่งเสริมและนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปเผยแพร่กับครูในโรงเรียนเพื่อให้เกิดการพัฒนาให้นักเรียนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

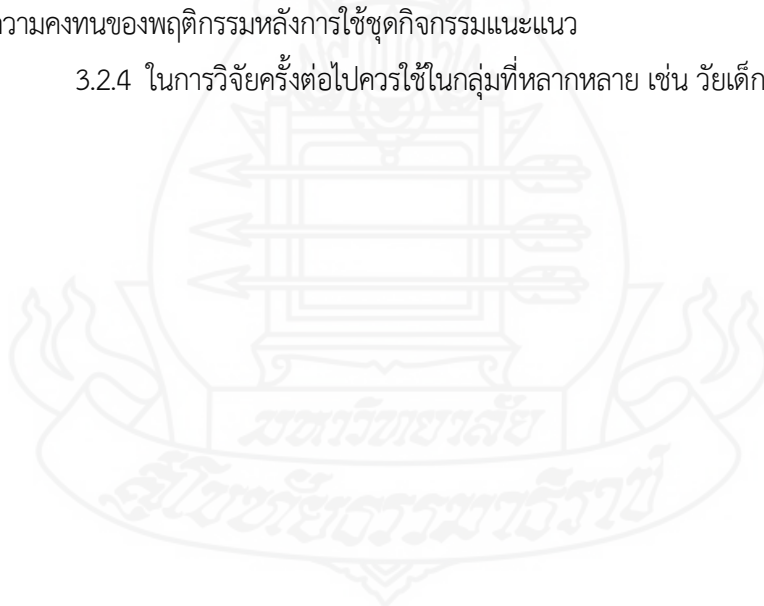
### 3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 นำชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนไปใช้ในนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

3.2.2 การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน จากการผลการวิจัยพบว่า สามารถนำมาใช้ในการพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนได้ จึงควรนำไปใช้ศึกษากับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม เป็นต้น

3.2.3 ในการวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มการทดลองในระยะการติดตามผลหลังการทดลองเพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรมหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

3.2.4 ในการวิจัยครั้งต่อไปควรใช้ในกลุ่มที่หลากหลาย เช่น วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ เป็นต้น





บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัย

สกลนครราชภัฏ



## บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). *แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- \_\_\_\_\_. (2559). *การจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- \_\_\_\_\_. (2560). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดฯ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560)*. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา.
- \_\_\_\_\_. (2563). *กิจกรรมแนะแนวตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี*. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา.
- คณะกรรมการการจัดการจัดการความรู้ คณะบริหารธุรกิจและวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ. (2563). *เทคนิคการจัดการเรียนการสอนในระบบออนไลน์*. สืบค้นจาก [https://qao.payap.ac.th/KW/assets/files/63S\\_Ba.pdf](https://qao.payap.ac.th/KW/assets/files/63S_Ba.pdf).
- คณิตร์ จับจิตต์. (2559). *การศึกษาแนวทางการส่งเสริมงานแนะแนวในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาลังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1*. (ปริญญาานิพนธ์-ปริญญาคุชฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, พระนครศรีอยุธยา.
- จักรกฤษณ์ โปตาพล. (2563). *การจัดการเรียนรู้ออนไลน์: วิธีที่เป็นไปทางการศึกษา*. สืบค้นจาก <https://slc.mbu.ac.th/wp-content/uploads/2020/06.pdf>.
- จิรัฐดา แก้วประเสริฐ. (2555). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดมนุษยนิยมเพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนหลวงพ่อบานคลองด่านอนุสรณ์ จังหวัดสมุทรปราการ. *วารสาร สารลีมา*, 23(19), 96-102.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ. (2562). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม*. ใน ประมวลสาระชุดวิชาชุดแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. (หน่วยที่ 5). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชัชชวาล เรืองประพันธ์. (2539). *สถิติพื้นฐาน*. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.
- ชนิตา รุ่งเรือง และเสรีชาติเข้ม. (2559). กรอบความคิดเติบโต: แนวทางใหม่แห่งการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 14(1), 1-13.
- เชิดศักดิ์ ไอรณณรัตน์. (2564). *ข้อเสนอแนะในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์*. สืบค้นจาก [http://www.cotmes.net/wp-content/uploads/2020/10/682\\_Online-teaching.pdf](http://www.cotmes.net/wp-content/uploads/2020/10/682_Online-teaching.pdf).

- ทิพย์สุตา ทวีสิทธิ์. (2560). *การพัฒนาชุดความคิด*. สืบค้นจาก [https://issuu.com/chiratrachoo/docs/template\\_ebook\\_mindset\\_-](https://issuu.com/chiratrachoo/docs/template_ebook_mindset_-).
- นิสา วงศ์อารีย์. (2559). *จิตวิทยาสำหรับครู*. อุตรธานี: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรธานี.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. (2543). *วิธีวิจัยทางการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : พี.เอ็น.การพิมพ์
- ผ่องศรี คุณารักษ์. (2560). *ผลการบริการรายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- พรเพ็ญ แก้วมณี. (2548). *การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้คิดของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- มนต์ชัย เทียนทอง. (2554). *การออกแบบและพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ภาควิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- มนตรี หลินภู. (2561). *ครูกับการแนะแนวในศตวรรษที่ 21*. *บัณฑิตแสงโคมคำ*, 3(2). สืบค้นจาก <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jsbs/>.
- มุกิตา อุดทน. (2561). *ผลของโปรแกรมการพัฒนากลอบความคิดเติบโตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- เรียม ศรีทอง. (2557). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนว*. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชากิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว (ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1)*. (หน่วยที่ 1). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง, ประดิษฐ์ อูปรมย์ และโกศล มีคุณ. (2562). *แนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาชุดแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. (หน่วยที่ 1). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมมาธิราช.
- วัลภา สบายยิ่ง. (2561). *การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำของผู้เรียนมัธยมศึกษา*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. *Veridian E-Journal*, 11(3), 420-442.

- วิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์. (2561). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนครเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ศิริรัตน์ แสนยากุล. (2546). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพระแม่มาลีราษฎร์ประดิษฐ์ กรุงเทพมหานคร*. (สารนิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ศูนย์จิตวิทยาการศึกษามูลนิธิยุวสถิรคุณ. (2559). *อัจฉริยะหรือพรสวรรค์ ไม่เท่ากับ Growth Mindset*. สืบค้นจาก <http://203.159.154.241/innogoth/wp-content/uploads/2015/06/-Growth-Mindset.pdf>.
- สมัชชาการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ. (2562). *นวัตกรรมทางความคิด*. ใน *การประชุมวิชาการนวัตกรรมทางความคิด สมัชชาการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ ประจำปี 2562*. กรุงเทพฯ: กรมกิจการเด็กและเยาวชน.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 3. (2564). *ทักษะครูกับการจัดการเรียนรู้ออนไลน์ยุคใหม่*. สืบค้นจาก <https://sites.google.com/a/esdc.go.th/xb-rm-xxnlin-sphpphechrburn-khet-3/hlaksutr-sahrab-khru-phu-sxn/thaksa-khru-kab-kar-cadkar-reiyn-ru-xxnlin-yukh-him>.
- สิริพร อินทสนธิ์. (2563). *โควิด - 19 : กับการเรียนการสอนออนไลน์ กรณีศึกษา รายวิชาการเขียนโปรแกรมเว็บ*. วิทยากรจัดการปริทัศน์, 22 (2). สืบค้นจาก <file:///C:/Users/Admin/Downloads/244722-Article%20Text-876989-1-10-20201229.pdf>.
- สิริวิภา ปิงรัมย์. (2561). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สุกานดา ภาระเวช, พัฒนานุสรณ์ สถาพรวงศ์ และ ศิริศักดิ์ จันฎุไชย. (2552). *ผลการแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง*. *วารสารการบริหารและพัฒนา*, 1(3), 1-16.
- Abboud, P. (2017). *Supporting a Growth Mindset in High School Classroom Teachers* (Doctoral dissertation) Brandman University. Retrieved from [https://about.proquest.com/en/productservices/pqdtglobal/And\\_Growth\\_Mindset\\_In\\_Education\\_And\\_How\\_Grit\\_Helps](https://about.proquest.com/en/productservices/pqdtglobal/And_Growth_Mindset_In_Education_And_How_Grit_Helps).

- Abid, H. Ch. (2006). Effect of Guidance Services on Study Attitudes, Study Habits and Academic Achievement of Secondary School Students. *Bulletin of Education & Research*, 28(1). Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1046.1806&rep=rep1&type=pdf>.
- Anderson, E. (2006). *Growing great employees: Turning ordinary people into extraordinary Performers*. USA: Galloard.
- Anggreini C., Daharnis D., & Karneli Y. (2019). The Effectiveness of Group Rational. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 3(2). Retrieved from <http://www.educationjournal.org/download/709/3-2-125-567.pdf>.
- Baugh A. (2018). The importance of guidance and counseling in present education system: Role of the teacher. *International Journal of Advanced Educational Research*, 3(2). Retrieved from <http://www.educationjournal.org/download/709/3-2-125-567.pdf>.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child development*, 78(1). Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/6477294\\_Implicit\\_Theories\\_of\\_Intelligence\\_Predict\\_Achievement\\_Across\\_an\\_Adolescent\\_Transition\\_A\\_Longitudinal\\_Study\\_and\\_an\\_Intervention](https://www.researchgate.net/publication/6477294_Implicit_Theories_of_Intelligence_Predict_Achievement_Across_an_Adolescent_Transition_A_Longitudinal_Study_and_an_Intervention).
- Boaler, J. (2009). *What's math got to do with it? How parents and teachers can help children learn to love their least favorite subject*. New York, NY: Penguin Books.
- Ciff, S., Rus, V. A., Butterfield, E. M. & Parris, R. S. (2015). EFFECTS OF RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY ON ROMANIAN FOSTER PARENTS' PSYCHOLOGICAL FUNCTIONING AND THEIR PERCEIVED PARENTING. *Journal: Revista de cercetare si interventie sociala*, 50. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/282367264\\_Effects\\_of\\_Rational\\_Emotive\\_Behavior\\_Therapy\\_on\\_Romanian\\_Foster\\_Parents'\\_Psychological\\_Functioning\\_and\\_their\\_Perceived\\_Parenting](https://www.researchgate.net/publication/282367264_Effects_of_Rational_Emotive_Behavior_Therapy_on_Romanian_Foster_Parents'_Psychological_Functioning_and_their_Perceived_Parenting).
- Claro, S., Paunesku, D., & Dweck, C. S. (2016). *Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement*. Retrieved from <https://www.pnas.org/content/113/31/8664>.

- Comfort W. Agi. (2013). Evaluation of the Status of Guidance Services in Secondary Schools in Rivers State, Nigeria. *Journal of Education and Practice*, 4(23). Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication\\_Evaluation\\_of\\_the\\_Status\\_of\\_Guidance\\_Services\\_in\\_Secondary\\_Schools\\_in\\_Rivers\\_State\\_Nigeria](https://www.researchgate.net/publication/Evaluation_of_the_Status_of_Guidance_Services_in_Secondary_Schools_in_Rivers_State_Nigeria).
- Costa, T. (2019). *Educator Perceptions of Growth Mindset Trainings* (Doctoral dissertation) Wilmington University. Retrieved from <https://about.proquest.com/en/products-services/pqdtglobal/>.
- Cruz, B. J. A. (2018). *Teachers' Knowledge, Perceptions, and Practices About Mindset in the Northern Mariana Islands* (Doctoral dissertation) Walden University. Retrieved from <https://about.proquest.com/en/products-services/pqdtglobal/>.
- Delasandro, M. (2016). *The Preparedness of Teachers to Implement Growth Mindset in a Secondary Classroom Setting* (master's thesis) Caldwell University. Retrieved from <https://about.proquest.com/en/products-services/pqdtglobal/>.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success (1)*. New York: Random House.
- Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2019). Mindsets: A View from Two Eras. *Sage journal*, 14(3). Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1745691618804166>.
- Dweck, C. S., Walton, G. M., & Cohen, G. L. (2014). *Mindsets and Skills that Promote Long-Term Learning*. United States: Bill & Melinda Gates Foundation.
- Fraeyman, H. (2020). *Mindset Practices in the Classroom: How to Effectively Implement a Growth Mindset Pedagogy*. Retrieved from <https://our.oakland.edu/bitstream/handle/10323/7513/HaleyFraeymanThesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Good, C. V. (1973). *Dictionary of Education*. New York: McGraw-Hill.
- Heggart, K. (2015). *Developing a growth mindset in teachers and staff*. Retrieved from <https://www.edutopia.org/discussion/developing-growth-mindset-teachers-and-staff>.
- Hochanadel, A., & Finamore, D. C. (2015). Fixed And Growth Mindset In Education And How Grit Helps Students Persist In The Face Of Adversity. *Journal of International Education Research (JIER)*, 11(1), 47. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/297721947\\_Fixed\\_And\\_Growth\\_Mindset\\_In\\_Education\\_And\\_How\\_Grit\\_Helps\\_Students\\_Persist\\_In\\_The\\_Face\\_Of\\_Adversity](https://www.researchgate.net/publication/297721947_Fixed_And_Growth_Mindset_In_Education_And_How_Grit_Helps_Students_Persist_In_The_Face_Of_Adversity).



- Misdeni M., Syahnar S., & arjohan M. (2019). The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy Approach Using a Group Setting to Overcome Anxiety of Students Facing Examinations. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 3(2). Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/345845325\\_The\\_Effectiveness\\_of\\_Rational\\_Emotive\\_Behavior\\_Therapy\\_Approach\\_Using\\_a\\_Group\\_Setting\\_to\\_Overcome\\_Anxiety\\_of\\_Students\\_Facing\\_Examinations](https://www.researchgate.net/publication/345845325_The_Effectiveness_of_Rational_Emotive_Behavior_Therapy_Approach_Using_a_Group_Setting_to_Overcome_Anxiety_of_Students_Facing_Examinations).
- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of personality and social psychology*, 75(1), 33. *Promote Long-Term Learning*. United States: Bill & Melinda Gates Foundation.
- Parankimalil J. (2015). *Need and Importance of Guidance*. Retrieved from <https://johnparankimalil.wordpress.com/2015/01/16/need-and-importance-of-guidance/>.
- Song, S. (2018). *CULTIVATING A GROWTH MINDSET: AN EXPLORATION OF TEACHER BELIEFS AND LEARNING ENVIRONMENTS* (Doctor of education). University of Southern California.
- Spencer, S. (2005). *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY: IT'S EFFECTIVENESS WITH CHILDREN* (Master's thesis) University of Wisconsin – Stout. Retrieved from <https://minds.wisconsin.edu/bitstream/handle/1793/41835/2005spencers.pdf?sequence=1>.
- Stein, E. (2014). *Creating the Context for Growth Mindsets in the Classroom*. Retrieved from [https://www.edweek.org/teaching-learning/opinion-creating-the-context-for-growth-mindsets-in-the-classroom/2014/09/Students\\_Persist\\_In\\_The\\_Face\\_Of\\_Adversity](https://www.edweek.org/teaching-learning/opinion-creating-the-context-for-growth-mindsets-in-the-classroom/2014/09/Students_Persist_In_The_Face_Of_Adversity).
- Teepsuwan, N. (2020). *Education Minister Nataphol Teepsuwan on COVID-19 strategy in Thailand*. Retrieved from <https://bangkok.unesco.org/content/TH-education-ministernataphol-teepsuwan-covid-19-strategy-thailand>.
- Vsetecka, J. R. (2018). *THE EFFECT OF A MINDSET INTERVENTION ON MIDDLE SCHOOL STUDENT ACADEMIC ACHIEVEMENT, ATTITUDE TOWARD LEARNING, AND BELIEF OF INTELLIGENCE* (Doctoral dissertation) Drake University. Retrieved from <https://about.proquest.com/en/products-services/pqdtglobal/>.

- Yeager, D. S., Romero, C., Paunesku, D., Hulleman, C. S., Schneider, B., Hinojosa, C., Lee, H. Y., ... Dweck, C. S. (2016). Using Design Thinking to Improve Psychological Interventions: The Case of the Growth Mindset During the Transition to High School. *Journal of Educational Psychology*, 108 (3). Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4981081/>.
- Yusop, Y. H. M., Zainudin, Z. N., & Ismail, A. (2018). *Effects of Group Guidance Activities On Students' Self-Concept*. Retrieved from [https://hrmars.com/papers\\_submitted/5316/Effects\\_of\\_Group\\_Guidance\\_Activities\\_On\\_Students\\_Self-Concept.pdf](https://hrmars.com/papers_submitted/5316/Effects_of_Group_Guidance_Activities_On_Students_Self-Concept.pdf).





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย



### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ใช้ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. **ชื่อ** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิธร กาญจนสุวรรณ  
**สถานที่ทำงาน** อาจารย์ประจำแขนงวิชาการวัดและประเมินผล สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
**วุฒิการศึกษา**  
 ป.ตรี : วท.บ. (คณิตศาสตร์ประยุกต์) สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ  
 ป.โท : กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
 ป.เอก : กศ.ด. (การทดสอบและวัดผลการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
  
2. **ชื่อ** อาจารย์ ดร.ณูฉินท์ คุณา  
**สถานที่ทำงาน** สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนวภาคเหนือ (ส.จ.น.น.)  
**วุฒิการศึกษา**  
 ป.โท : ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 ป.เอก : (การแนะแนวและการปรึกษา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
  
3. **ชื่อ** อาจารย์ตามพงษ์ วงษ์จันทร์  
**สถานที่ทำงาน** หัวหน้างานกิจกรรมนักศึกษาและเครือข่ายสัมพันธ์ ฝ่ายแนะแนวการศึกษา  
 สำนักบริการการศึกษา รักษาการหัวหน้างานประสานเครือข่ายและชุมชนท้องถิ่น  
 ส่วนบริหารศูนย์วิทยบริการและชุมชนสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
**วุฒิการศึกษา**  
 ป.ตรี : ครุศาสตรบัณฑิต การศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต  
 ป.โท : ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต การแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
  
4. **ชื่อ** อาจารย์จันทร์ทิมา ชุนบำรุง  
**สถานที่ทำงาน** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่  
**วุฒิการศึกษา**  
 ป.โท : ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)  
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



5. ชื่อ อาจารย์สว่างค์ แก่นตาคำ

สถานที่ทำงาน โรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

วุฒิการศึกษา

ป.โท : ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา



**ภาคผนวก ข**

ผลการตรวจสอบค่าความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

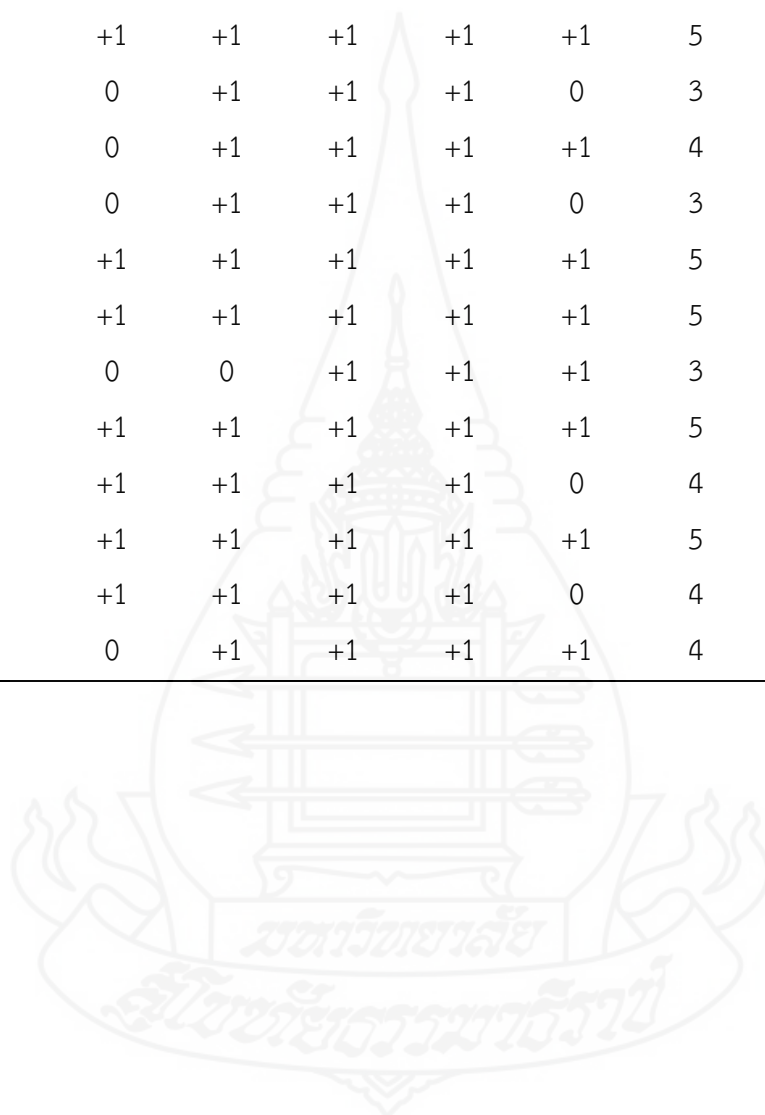


ตารางที่ ข.1 ผลการลงความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดกรอบ  
ความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อที่	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลรวม	IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
3	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
4	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
5	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
11	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
12	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8	ใช้ได้
14	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
16	0	+1	+1	+1	0	3	0.6	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
18	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
20	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

ตารางที่ ข.1 (ต่อ)

ข้อที่	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลรวม	IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
25	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
27	0	+1	+1	+1	0	3	0.6	ใช้ได้
28	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
29	0	+1	+1	+1	0	3	0.6	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
31	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
32	0	0	+1	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
34	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8	ใช้ได้
35	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
36	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8	ใช้ได้
37	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้



ตารางที่ ข.2 ผลการลงความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

กิจกรรม	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					ค่าเฉลี่ย	S.D	แปลผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
1	ชื่อ “สานสัมพันธ์ กระชับมิตร ”								
	1. วัตถุประสงค์	5	5	5	5	4	4.80	0.45	มากที่สุด
	2. ชั้นแลกเปลี่ยน ประสบการณ์	5	4	4	5	2	4.00	1.22	มาก
	3. ชั้นสะท้อนกลับ การเรียนรู้	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	4. ชั้นสรุป สาระสำคัญสู่ชีวิต	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	5. ชั้นคิดและนำไป ปฏิบัติ	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	6. การวัดและ ประเมินผล	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	รวม	30	25	28	30	22	4.5	0.28	มาก
2	ชื่อ “สำรวจความคิด”								
	1. วัตถุประสงค์	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	2. ชั้นแลกเปลี่ยน ประสบการณ์	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	3. ชั้นสะท้อนกลับ การเรียนรู้	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	4. ชั้นสรุป สาระสำคัญสู่ชีวิต	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	5. ชั้นคิดและนำไป ปฏิบัติ	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	6. การวัดและ ประเมินผล	5	4	4	5	3	4.20	0.84	มาก
	รวม	30	24	24	30	23	4.36	0.08	มาก

ตารางที่ ข.2 (ต่อ)

กิจกรรม	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					ค่าเฉลี่ย	S.D	แปลผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
3	ชื่อ “รู้นะ คิดอะไรอยู่”								
	1. วัตถุประสงค์	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	2. ชั้นแลกเปลี่ยน ประสบการณ์	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	3. ชั้นสะท้อนกลับ การรับรู้	5	4	4	4	4	4.20	0.45	มาก
	4. ชั้นสรุป สาระสำคัญสู่ชีวิต	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	5. ชั้นคิดและนำไป ปฏิบัติ	5	4	5	4	4	4.40	0.55	มาก
	6. การวัดและ ประเมินผล	5	4	5	4	3	4.20	0.84	มาก
	รวม	30	24	27	27	23	4.37	0.15	มาก
4	ชื่อ “คิดแยกแยะ”								
	1. วัตถุประสงค์	5	4	4	5	3	4.20	0.84	มาก
	2. ชั้นแลกเปลี่ยน ประสบการณ์	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	3. ชั้นสะท้อนกลับ การรับรู้	5	4	4	4	4	4.20	0.45	มาก
	4. ชั้นสรุป สาระสำคัญสู่ชีวิต	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	5. ชั้นคิดและนำไป ปฏิบัติ	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	6. การวัดและ ประเมินผล	5	4	5	4	3	4.20	0.84	มาก
	รวม	30	24	25	28	22	4.30	0.11	มาก



ตารางที่ ข.2 (ต่อ)

กิจกรรม	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					ค่าเฉลี่ย	S.D	แปลผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
5	ชื่อ “พิชิตอุปสรรค”								
	1. วัตถุประสงค์	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	2. ชั้นแลกเปลี่ยน ประสบการณ์	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	3. ชั้นสะท้อนกลับ การเรียนรู้	5	4	5	4	4	4.40	0.55	มาก
	4. ชั้นสรุป สาระสำคัญสู่ชีวิต	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	5. ชั้นคิดและนำไป ปฏิบัติ	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	6. การวัดและ ประเมินผล	5	4	5	4	3	4.20	0.84	มาก
	รวม	30	24	30	28	23	4.50	0.17	มาก
6	ชื่อ “ขจัดความคิด”								
	1. วัตถุประสงค์	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	2. ชั้นแลกเปลี่ยน ประสบการณ์	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	3. ชั้นสะท้อนกลับ การเรียนรู้	5	4	4	4	4	4.20	0.45	มาก
	4. ชั้นสรุป สาระสำคัญสู่ชีวิต	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	5. ชั้นคิดและนำไป ปฏิบัติ	5	4	4	4	4	4.20	0.45	มาก
	6. การวัดและ ประเมินผล	5	4	5	4	3	4.20	0.84	มาก
	รวม	30	24	25	27	23	4.30	0.11	มาก

ตารางที่ ข.2 (ต่อ)

กิจกรรม	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					ค่าเฉลี่ย	S.D	แปลผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
7	ชื่อ “เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนคำพูด”								
	1. วัตถุประสงค์	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	2. ชั้นแลกเปลี่ยน ประสบการณ์	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	3. ชั้นสะท้อนกลับ การเรียนรู้	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	4. ชั้นสรุป สาระสำคัญสู่ชีวิต	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	5. ชั้นคิดและนำไป ปฏิบัติ	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	6. การวัดและ ประเมินผล	5	4	5	5	3	4.40	0.89	มาก
	รวม	30	24	25	30	23	4.40	0.00	มาก
8	ชื่อ “จัดการอารมณ์”								
	1. วัตถุประสงค์	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	2. ชั้นแลกเปลี่ยน ประสบการณ์	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	3. ชั้นสะท้อนกลับ การเรียนรู้	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	4. ชั้นสรุป สาระสำคัญสู่ชีวิต	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	5. ชั้นคิดและนำไป ปฏิบัติ	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	6. การวัดและ ประเมินผล	5	4	5	5	3	4.40	0.89	มาก
	รวม	30	24	26	30	23	4.43	0.08	มาก

ตารางที่ ข.2 (ต่อ)

กิจกรรม	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					ค่าเฉลี่ย	S.D	แปลผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
9	ชื่อ “เรียนรู้คำวิจารณ์”								
	1. วัตถุประสงค์	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	2. ชั้นแลกเปลี่ยน ประสบการณ์	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	3. ชั้นสะท้อนกลับ การรับรู้	5	4	5	4	4	4.40	0.55	มาก
	4. ชั้นสรุป สาระสำคัญสู่ชีวิต	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	5. ชั้นคิดและนำไป ปฏิบัติ	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	6. การวัดและ ประเมินผล	5	4	5	4	3	4.20	0.84	มาก
	รวม	30	24	30	28	23	4.50	0.17	มาก
10	ชื่อ “สำเร็จได้มีวิธีอย่างไร”								
	1. วัตถุประสงค์	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	2. ชั้นแลกเปลี่ยน ประสบการณ์	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	3. ชั้นสะท้อนกลับ การรับรู้	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	4. ชั้นสรุป สาระสำคัญสู่ชีวิต	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	5. ชั้นคิดและนำไป ปฏิบัติ	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	6. การวัดและ ประเมินผล	5	4	5	5	3	4.40	0.89	มาก
	รวม	30	24	30	30	23	4.57	0.08	มากที่สุด

ตารางที่ ข.2 (ต่อ)

กิจกรรม	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					ค่าเฉลี่ย	S.D	แปลผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
11	ชื่อ “แรงบันดาลใจสู่ผลสำเร็จ”								
	1. วัตถุประสงค์	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	2. ชั้นแลกเปลี่ยน ประสบการณ์	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	3. ชั้นสะท้อนกลับ การรับรู้	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	4. ชั้นสรุป สาระสำคัญสู่ชีวิต	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	5. ชั้นคิดและนำไป ปฏิบัติ	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	6. การวัดและ ประเมินผล	5	4	5	5	3	4.40	0.89	มาก
	รวม	30	24	30	30	23	4.57	0.08	มากที่สุด
12	ชื่อ “ความคิดฉันเปลี่ยนได้”								
	1. วัตถุประสงค์	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	2. ชั้นแลกเปลี่ยน ประสบการณ์	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	3. ชั้นสะท้อนกลับ การรับรู้	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	4. ชั้นสรุป สาระสำคัญสู่ชีวิต	5	4	5	5	4	4.67	0.50	มากที่สุด
	5. ชั้นคิดและนำไป ปฏิบัติ	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	6. การวัดและ ประเมินผล	5	4	5	5	3	4.40	0.89	มาก
	รวม	30	24	29	30	23	4.54	0.11	มากที่สุด



ภาคผนวก ค

ค่าความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน  
ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตารางที่ ค.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อที่	ข้อความคำถามในแบบสอบถาม	ค่าอำนาจจำแนก	แปลผล
1	ฉันให้ความสนใจในบทเรียนแม้บทเรียนนั้นจะยาก	.704	ใช้ได้
2	ฉันเจอบทเรียนหรือแบบฝึกหัดที่ยากฉันจะเกิดความวิตกกังวล	.004	ใช้ไม่ได้
3	ฉันชอบที่จะเรียนหนังสือ เนื่องจากต้องการพัฒนาตนเอง	.773	ใช้ได้
4	ฉันรู้สึกไม่สบายใจเมื่อครูเรียกให้ตอบคำถามในชั้นเรียน	.370	ใช้ได้
5	ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อได้นำเสนองานหน้าชั้นเรียน	-.120	ใช้ไม่ได้
6	ฉันชอบทำงานที่ไม่เคยทำมาก่อนเพราะเป็นโอกาสที่จะทำให้ฉันเก่งขึ้น	.827	ใช้ได้
7	ฉันเจอแบบฝึกหัดที่ยากฉันจะรู้สึกอยากทำแบบฝึกหัดนั้นเพื่อให้ได้คะแนนดี	.698	ใช้ได้
8	ฉันทราบข้อบกพร่องทางการเรียนของตนเองและพยายามปรับปรุงให้ดีขึ้น	.639	ใช้ได้
9	ฉันมีวิธีวางแผนแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสมเมื่อติดขัดทางการเรียน	.513	ใช้ได้
10	เมื่อฉันเผชิญกับเนื้อหาในการเรียนที่ยากฉันจะรู้สึกตื่นเต้นแต่ก็ทำให้สามารถผ่านไปได้ดี	.708	ใช้ได้
11	ฉันจะขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้ในวิชาที่ไม่ถนัดและต้องใช้ความคิดมากไป	.352	ใช้ได้
12	ฉันค้นคว้าหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการทำแบบฝึกหัดด้วยตนเอง	.568	ใช้ได้
13	ฉันขอคำแนะนำหรือคำปรึกษาจากผู้อื่นเมื่อเจอแบบฝึกหัดที่ยากและซับซ้อน	.605	ใช้ได้
14	ฉันรู้สึกมีความสุขและสนุกสนานในการทำแบบฝึกหัดที่มีระดับความยากและซับซ้อน	.729	ใช้ได้
15	ฉันมักจะอ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนเมื่อต้องเจอบทเรียนใหม่ช่วงใกล้สอบ	.282	ใช้ได้
16	ฉันมักใช้เวลาส่วนใหญ่กับการเตรียมตัวสอบโดยไม่ทำกิจกรรมอื่น เช่น ไปเที่ยวเล่นหรือดูภาพยนตร์	.561	ใช้ได้



ตารางที่ ค.1 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความคำถามในแบบสอบถาม	ค่าอำนาจ จำแนก	แปลผล
17	ฉันตั้งเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายในสิ่งที่ทำให้ชัดเจนและวางแผนเพื่อลงมือทำอย่างตั้งใจ	.780	ใช้ได้
18	ฉันพยายามพัฒนาตนเองจนสุดความสามารถเพราะรู้ตัวเองดีว่ามี ความสามารถน้อยกว่าผู้อื่น	.464	ใช้ได้
19	ฉันแสวงหาความรู้โดยศึกษาเรียนรู้จากตำราสื่อออนไลน์ต่าง ๆ และ จากการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติเพื่อนำความรู้มาเป็นแนวทาง ปฏิบัติและพัฒนาตนเอง	.731	ใช้ได้
20	ฉันรู้สึกท้อในความสามารถด้านการเรียนของตนเอง	-.080	ใช้ไม่ได้
21	ฉันสามารถรับมือกับการทำรายงาน/บทเรียนที่ต้องใช้ความคิดเป็น อย่างมาก	.166	ใช้ไม่ได้
22	ฉันมีวิธีการค้นคว้าหาแนวทางที่ทำให้ตนเองสามารถก้าวไปถึง จุดหมายได้อย่างสำเร็จ	.714	ใช้ได้
23	ฉันเรียนรู้จากคำวิจารณ์แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตนเอง	.527	ใช้ได้
24	ฉันไม่โกรธเมื่อได้รับคำตำหนิงานของฉัน	.626	ใช้ได้
25	ฉันขอบคุณเมื่อมีผู้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผลงานของฉันแม้ว่า ความคิดเห็นนั้นจะเป็นสิ่งที่ไม่เป็นผลดีก็ตาม	.578	ใช้ได้
26	ฉันยอมรับสิ่งที่เป็นข้อความที่ทำให้ตัวเองรู้สึก บั่นทอนในความพยายามนั้น	.427	ใช้ได้
27	ฉันจะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเสมอ แม้ว่าสิ่งนั้นไม่ตรงกับ ลักษณะนิสัยของฉัน	.479	ใช้ได้
28	ฉันรู้สึกโมโห เมื่อผู้อื่นวิจารณ์ในสิ่งที่ฉันทำ	.294	ใช้ได้
29	ฉันจะเปิดใจรับฟังคำวิจารณ์จากผู้อื่นด้วยความอดทนและรับฟัง อย่างใส่ใจ	.515	ใช้ได้
30	ฉันสามารถเรียนรู้วิธีการเรียนจากบุคคลที่ประสบผลสำเร็จ	.798	ใช้ได้
31	ฉันเรียนรู้การทำงานจากบุคคล/ผู้อื่นที่ประสบผลสำเร็จเพื่อผลักดัน ให้เกิดผลประโยชน์ทางการเรียนให้มากที่สุด	.651	ใช้ได้

ตารางที่ ค.1 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความคำถามในแบบสอบถาม	ค่าอำนาจ จำแนก	แปลผล
32	ฉันจะสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองโดยการนำสิ่งนั้นมาเป็นพลังทางบวกในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดความเข้มแข็งในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ	.708	ใช้ได้
33	ฉันรู้สึกว่าคุณมีความรู้ในงานที่ทำอยู่แล้ว ทำไมจึงต้องไปเรียนรู้งานกับคนอื่น	.279	ใช้ได้
34	ฉันไม่ได้ชื่นชมหรือเรียนรู้ความสำเร็จจากผู้อื่น เพราะมองว่าเป็นเรื่องปกติ	.414	ใช้ได้
35	ฉันนำแบบอย่างของผู้ที่ประสบความสำเร็จมาเป็นแนวปฏิบัติในชีวิตประจำวัน	.622	ใช้ได้
36	ฉันสามารถหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่นเสมอ ๆ	.709	ใช้ได้
37	ฉันทำการบ้านไม่ได้เพราะเป็นวิชาที่ไม่ถนัดและอยากจะทำ คำแนะนำจากเพื่อนหรือคนที่เรียนเก่ง	.463	ใช้ได้

ความเที่ยงของแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .93 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .27 - .82





**ภาคผนวก ง**

ตัวอย่างแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

## แบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

### คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โปรดตอบคำถามให้ครบทุกตอนโดยแบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วย 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 กรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนด้านการเรียน

ความหมายของระดับความคิดเห็นดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นมากที่สุด

4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นมาก

3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจริงบ้างไม่จริงบ้าง

2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นน้อย

1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ออกแบบขึ้นเพื่อสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ

โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่เหมาะสมกับความจริงของท่าน

1. เพศ

ชาย  หญิง

2. ข้าพเจ้ากำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น

ม.1  ม.2  ม.3

3. ครอบครัวปลุกฝังให้ข้าพเจ้าเห็นความสำคัญในการเรียน

ใช่  ไม่ใช่

4. ข้าพเจ้ามีครอบครัวที่พร้อมให้การสนับสนุนด้านการเรียน

ใช่  ไม่ใช่

5. ข้าพเจ้ามีผลการเรียนโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับ

ดีมาก  ดี  ปานกลาง  พอใช้  น้อย

**ตอนที่ 2** กรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

**คำชี้แจง :** แบบวัดนี้ออกแบบขึ้นเพื่อสอบถามเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียน

โปรดอ่านข้อความด้วยความละเอียดรอบคอบและใส่เครื่องหมาย / ในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของเกี่ยวกับท่านที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด (5)	จริงมาก (4)	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง (3)	จริงน้อย (2)	จริงน้อย ที่สุด (1)
<b>ความท้าทาย</b>						
1	ฉันให้ความสนใจในบทเรียนแม้บทเรียนนั้นจะยาก					
2	ฉันชอบที่จะเรียนหนังสือเนื่องจากต้องการพัฒนาตนเอง					
3	ฉันรู้สึกไม่สบายใจเมื่อครูเรียกให้ตอบคำถามในชั้นเรียน					
4	ฉันชอบทำงานที่ไม่เคยทำมาก่อนเพราะเป็นโอกาสที่จะทำให้ฉันเก่งขึ้น					
5	ฉันเจอแบบฝึกหัดที่ยากฉันจะรู้สึกอยากทำแบบฝึกหัดนั้นเพื่อให้ได้คะแนนดี					
<b>การเอาชนะอุปสรรค</b>						
6	ฉันทราบข้อบกพร่องทางการเรียนของตนเองและพยายามปรับปรุงให้ดีขึ้น					
7	ฉันมีวิธีวางแผนแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสมเมื่อติดขัดทางการเรียน					

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด (5)	จริงมาก (4)	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง (3)	จริงน้อย (2)	จริงน้อย ที่สุด (1)
8	เมื่อฉันเผชิญกับเนื้อหาในการเรียนที่ยากฉันจะรู้สึกตื่นเต้นแต่ก็ทำให้สามารถผ่านไปได้ดี					
9	ฉันจะขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้ในวิชาที่ไม่ถนัดและต้องใช้ความคิดมากไป					
10	ฉันค้นคว้าหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการทำแบบฝึกหัดด้วยตนเอง					
11	ฉันขอคำแนะนำหรือคำปรึกษาจากผู้อื่นเมื่อเจอแบบฝึกหัดที่ยากและซับซ้อน					
12	ฉันรู้สึกมีความสุขและสนุกสนานในการทำแบบฝึกหัดที่มีระดับความยากและซับซ้อน					
<b>ความพยายาม</b>						
13	ฉันมักจะอ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนเมื่อต้องเจอบทเรียนใหม่ช่วงใกล้สอบ					
14	ฉันมักใช้เวลาส่วนใหญ่กับการเตรียมตัวสอบโดยไม่ทำกิจกรรมอื่น เช่น ไปเที่ยวเล่นหรือดูภาพยนตร์					
15	ฉันตั้งเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายในสิ่งที่ทำให้ชัดเจนและวางแผนเพื่อลงมือทำอย่างตั้งใจ					



ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด (5)	จริงมาก (4)	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง (3)	จริงน้อย (2)	จริงน้อย ที่สุด (1)
16	ฉันพยายามพัฒนาตนเองจนสุด ความสามารถเพราะรู้ตัวเองดีว่า มีความสามารถน้อยกว่าผู้อื่น					
17	ฉันแสวงหาความรู้โดยศึกษา เรียนรู้จากตำราสื่อออนไลน์ต่าง ๆ และจากการเรียนรู้ด้วยการ ลงมือปฏิบัติเพื่อนำความรู้มา เป็นแนวทางปฏิบัติและพัฒนา ตนเอง					
18	ฉันมีวิธีการค้นคว้าหาแนวทางที่ ทำให้ตนเองสามารถก้าวไปถึง จุดหมายได้อย่างสำเร็จ					
<b>เรียนรู้จากคำวิจารณ์</b>						
19	ฉันเรียนรู้จากคำวิจารณ์แล้ว นำมาปรับปรุงแก้ไขตนเอง					
20	ฉันไม่โกรธเมื่อได้รับคำตำหนิ งานของฉัน					
21	ฉันขอบคุณเมื่อมีผู้ให้ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผลงาน ของฉันแม้ว่าความคิดเห็นนั้นจะ เป็นสิ่งที่ไม่เป็นผลดีก็ตาม					
22	ฉันยอมรับสิ่งที่เป็นข้อความที่ ทำให้ตัวเองรู้สึกบั่นทอนใน ความพยายามนั้น					

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด (5)	จริงมาก (4)	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง (3)	จริงน้อย (2)	จริงน้อย ที่สุด (1)
23	ฉันจะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเสมอ แม้ว่าสิ่งนั้นไม่ตรงกับลักษณะนิสัยของฉัน					
24	ฉันรู้สึกโมโห เมื่อผู้อื่นวิจารณ์ในสิ่งที่ฉันทำ					
25	ฉันจะเปิดใจรับฟังคำวิจารณ์จากผู้อื่นด้วยความอดทนและรับฟังอย่างใส่ใจ					
<b>การเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น</b>						
26	ฉันสามารถเรียนรู้วิธีการเรียนจากบุคคลที่ประสบผลสำเร็จ					
27	ฉันเรียนรู้การทำงานจากบุคคล/ผู้อื่นที่ประสบผลสำเร็จเพื่อผลักดันให้เกิดผลประโยชน์ทางการเรียนให้มากที่สุด					
28	ฉันจะสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองโดยการนำสิ่งนั้นมาเป็นพลังทางบวกในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดความเข้มแข็งในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ					
29	ฉันรู้สึกว่าคุณมีความรู้ในงานที่ทำอยู่แล้ว ทำไมจึงต้องไปเรียนรู้งานกับคนอื่น					
30	ฉันไม่ได้ชื่นชมหรือเรียนรู้ความสำเร็จจากผู้อื่น เพราะมองว่าเป็นเรื่องปกติ					

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด (5)	จริงมาก (4)	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง (3)	จริงน้อย (2)	จริงน้อย ที่สุด (1)
31	ฉันนำแบบอย่างของผู้ที่ประสบความสำเร็จมาเป็นแนวปฏิบัติในชีวิตประจำวัน					
32	ฉันสามารถหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่นเสมอ ๆ					
33	ฉันทำการบ้านไม่ได้เพราะเป็นวิชาที่ไม่ถนัดและอยากจะทำตามคำแนะนำจากเพื่อนหรือคนที่เรียนเก่ง					





ภาคผนวก จ

ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม  
เพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

### คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนได้สร้างขึ้นเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้าน การเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการดำเนิน กิจกรรม ประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 3) วัตถุประสงค์ 4) สื่อที่ใช้ประกอบ กิจกรรม 5) วิธีดำเนินกิจกรรม ประกอบไปด้วย ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ชั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้ ชั้นสรุปสาระสู่ชีวิต ชั้นคิดและนำไปปฏิบัติ และ 6) การประเมินผลกิจกรรม

ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีทั้งหมด 12 กิจกรรม ใช้เวลาในการ ดำเนินกิจกรรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยได้จัดในรูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Zoom Meeting เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้ไม่สามารถจัด กิจกรรมแบบ เเผชิญหน้าได้ ผู้วิจัยจึงได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบของการจัดกิจกรรมให้นักเรียนสามารถเข้าเรียนรู้ได้ทุกที่ ทุกเวลา เพื่อลดการเผชิญหน้าและเข้ากับหลักการการเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) ซึ่งใน การดำเนินกิจกรรมมีการดำเนินการตามองค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความท้าทาย 2) การเอาชนะอุปสรรค 3) ความพยายาม 4) เรียนรู้จากคำวิจารณ์ และ 5) เรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น



โครงสร้างชุดกิจกรรมแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อ  
พัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

กิจกรรม	องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี/เทคนิค	สื่อ/อุปกรณ์
กิจกรรมที่ 1 สานสัมพันธ์ กระชับมิตร	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียน ทำความรู้จักกัน 2. เพื่อให้นักเรียน เกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจและสร้าง สัมพันธ์ภาพ ระหว่างครูและ นักเรียน	- การสร้างสัมพันธ์ภาพ - เกมละลายพฤติกรรม “ทำท่าอย่างนี้ ๆ”	1. เอกสาร กฎระเบียบและ บทบาทของ นักเรียนในการ เข้าร่วมกิจกรรม 2. แบบสอบถาม วัดกรอบความคิด แบบเติบโตด้าน การเรียน 3. ใบงาน รู้จักฉัน รู้จักเธอ
กิจกรรมที่ 2 สำรวจ ความคิด	ความท้าทาย	1. เพื่อให้นักเรียน ได้สำรวจกรอบ ความคิดเบื้องต้น ของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียน อธิบายความหมาย ของกรอบความคิด แบบเติบโต	กรอบความคิดของ Anderson ขั้นที่ 1 การรับรู้กรอบ ความคิดเบื้องต้นของ ตนเอง - สำรวจตนเองว่ามีกรอบ ความคิดทางการเรียน ระดับใด - คำถามปลายเปิด - การบรรยาย - การอภิปราย - การลงมือปฏิบัติ	1. วิดีทัศน์ Growth mindset VS Fixed Mindset 2. ใบความรู้ กรอบความคิด (Mindset) 3. ใบงาน กราฟ ความคิด



กิจกรรม	องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี/เทคนิค	สื่อ/อุปกรณ์
กิจกรรมที่ 3 รู้ นะ คิดอะไรอยู่	ความท้าทาย	เพื่อให้ให้นักเรียนบอกถึงความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองที่มีต่อการเรียน	กรอบความคิดของ Anderson ชั้นที่ 1 การรับรู้กรอบความคิดเบื้องต้นของตนเอง - เกมจับคู่ Growth mindset VS Fixed Mindset - การอภิปราย - การลงมือปฏิบัติ เทคนิคทางปัญญา (REBT) - เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาและ/หรือเทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ	1. ใบงานออนไลน์ (live worksheet) เรื่อง Growth mindset VS Fixed Mindset 2. ใบงาน พลังของคำว่าแต่
กิจกรรมที่ 4 คิดแยกแยะ	การเอาชนะอุปสรรค	1. เพื่อให้นักเรียนระบุความคิดที่มีเหตุและความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อการเรียนของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนจำแนกแยกแยะระหว่างความคิดที่มีเหตุและความคิดที่ไม่มีเหตุผล	กรอบความคิดของ Anderson ชั้นที่ 2 การทดลองตั้งคำถามเกี่ยวกับกรอบความคิดใหม่ - การบรรยาย - การอภิปราย - การลงมือปฏิบัติ เทคนิคทางปัญญา (REBT) - การจำแนกความคิด	ใบงาน ABC

กิจกรรม	องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี/เทคนิค	สื่อ/อุปกรณ์
กิจกรรมที่ 5 พิชิตอุปสรรค	การเอาชนะ อุปสรรค	1. เพื่อให้นักเรียน บอกแนวทางในการ เผชิญปัญหา ทางการเรียนของ สมาชิกในกลุ่มและ คิดอย่างมีเหตุผล เพื่อการแก้ปัญหา ของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียน บอกวิธีการในการ เอาชนะความคิด ความเชื่อที่ไร้ เหตุผลที่มีต่อการ เรียน	กรอบความคิดของ Anderson ขั้นที่ 2 การทดลองตั้ง คำถามเกี่ยวกับกรอบ ความคิดใหม่ - การอภิปรายกลุ่ม - การระดมสมอง - การลงมือปฏิบัติ เทคนิคทางปัญญา (REBT) - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อ จัดหรือเอาชนะ ความคิดความเชื่อที่ไร้ เหตุผล	กระดาษปฐพี (ใบ งาน My mapping ระดม ความคิดพิชิต อุปสรรค)
กิจกรรมที่ 6 จัดความคิด	ความพยายาม	เพื่อให้นักเรียนฝึก โต้แย้งเพื่อจัดหรือ เอาชนะความคิดที่ ไร้เหตุผลที่มีต่อการ เรียน	กรอบความคิดของ Anderson ขั้นที่ 3 การหาวิธีการที่ ได้มาซึ่งข้อมูลแนวทาง ใหม่เพื่อนำมาปรับกรอบ ความคิดเก่า - การบรรยาย - การอภิปราย - การลงมือปฏิบัติ เทคนิคทางปัญญา (REBT) - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อ จัดหรือเอาชนะ ความคิดความเชื่อที่ไร้ เหตุผล	1. ภาพความ พยายาม 2. ใบความรู้เรื่อง ABC Model 3. ใบงาน “แบบฝึกหัด ABC” 4. กระดาษ A4

กิจกรรม	องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี/เทคนิค	สื่อ/อุปกรณ์
กิจกรรมที่ 7 เปลี่ยน ความคิด เปลี่ยนคำพูด	ความพยายาม	1. เพื่อให้ให้นักเรียน ฝึกฝนและพัฒนา สติปัญญาและ ความสามารถด้วย การเรียนรู้ของ ตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียน ระบุวิธีเปลี่ยน ความคิดจากกรอบ ความคิดแบบจำกัด ให้กลายเป็นกรอบ ความคิด	กรอบความคิดของ Anderson ชั้นที่ 3 การหาวิธีการที่ ได้มาซึ่งข้อมูลแนวทาง ใหม่เพื่อนำมาปรับกรอบ ความคิดเก่า - การบรรยาย - การอภิปราย - การลงมือปฏิบัติ เทคนิคทางปัญญา (REBT) - เทคนิคการปรับเปลี่ยน การใช้ภาษาและ/หรือ เทคนิคการปรับเปลี่ยน การใช้ถ้อยคำ	1. วีดิทัศน์นิทาน “กระต่ายกับเต่า” 2. ใบงาน “เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนคำพูด”
กิจกรรมที่ 8 จัดการอารมณ์	เรียนรู้จาก คำวิจารณ์	1. เพื่อให้ให้นักเรียน บอกวิธีจัดการกับ อารมณ์ของตนเอง เมื่อได้ฟังคำ วิจารณ์ 2. เพื่อฝึกให้ นักเรียนรู้เท่าทัน การรับรู้ของตนที่ ส่งผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรม	การพัฒนากรอบความคิด ของ Anderson ชั้นที่ 3 การหาวิธีการที่ ได้มาซึ่งข้อมูลแนวทาง ใหม่เพื่อนำมาปรับกรอบ ความคิดเก่า	ใบงาน เปลี่ยนลบ ให้เป็นบวก

กิจกรรม	องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี/ เทคนิค	สื่อ/อุปกรณ์
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- การแสดงบทบาทสมมติ</li> <li>- การใช้สถานการณ์จำลอง</li> <li>- การอภิปราย</li> <li>- การลงมือปฏิบัติ</li> <li>- การศึกษารายกรณี</li> </ul> เทคนิคทางอารมณ์ (REBT) - เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ - เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ	
กิจกรรมที่ 9 เรียนรู้คำ วิจารณ์	เรียนรู้จาก คำวิจารณ์	เพื่อให้นักเรียน บอกวิธีการรับรู้ และเรียนรู้เปิดใจ คำวิจารณ์ของ ผู้อื่นที่มีต่อตนเอง	กรอบความคิดของ Anderson ชั้นที่ 3 การหาวิธีการ ที่ได้มาซึ่งข้อมูล แนวทางใหม่เพื่อนำมา ปรับกรอบความคิด เก่า <ul style="list-style-type: none"> <li>- การอภิปราย</li> <li>- การลงมือปฏิบัติ</li> <li>- การศึกษารายกรณี</li> </ul>	1. แอพ Lino ( <a href="http://en.linoit.com/">http://en.linoit.com/</a> ) 2. วิดีทัศน์ “5 คำพูด ที่ทำร้ายจิตใจเด็ก”

กิจกรรม	องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี/เทคนิค	สื่อ/อุปกรณ์
			เทคนิคทางอารมณ์ (REBT) - เทคนิคการจินตนาการ แบบพิจารณาเหตุผลและ อารมณ์	
กิจกรรมที่ 10 สำเร็จได้มีวิธี อย่างไร	การเรียนรู้ จาก ความสำเร็จ ของผู้อื่น	เพื่อให้ให้นักเรียนบอก แนวทางในการ พัฒนาตนเองเพื่อ นำไปสู่ความสำเร็จ	กรอบความคิดของ Anderson ชั้นที่ 4 การทำการ ทดสอบ ทดลองแนวทาง ใหม่ ๆ ดังกล่าวได้ว่าผลดี เพียงพอที่จะนำไปใช้ หรือไม่ - การอภิปราย - การลงมือปฏิบัติ - การศึกษารายกรณี เทคนิคทางอารมณ์ (REBT) - เทคนิคการเรียนรู้จาก ตัวแบบ - เทคนิคการให้การบ้าน	1. วิดีทัศน์ “การ สู้ครั้งสำคัญ ของ ชีวิตเด็กเรียนไม่ เก่ง” 2. ใบงาน วิธีของ ฉันทัน
กิจกรรมที่ 11 แรงแบบดาลใจ สู่อผลสำเร็จ	การเรียนรู้ จาก ความสำเร็จ ของผู้อื่น	เพื่อให้ให้นักเรียนบอก วิธีการเรียนรู้และใช้ ความสำเร็จของ ผู้อื่นเป็นแรง บันดาลใจ	กรอบความคิดของ Anderson ชั้นที่ 4 การทำการ ทดสอบ ทดลองแนวทาง ใหม่ ๆ ดังกล่าวได้ว่าผลดี เพียงพอที่จะนำไปใช้ หรือไม่ - การอภิปราย	1. ปากกาเมจิก 2. กระดาษปรีฟ 3. คลิปวีดิทัศน์ จาก YouTube หนึ่งสั้น

กิจกรรม	องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี/เทคนิค	สื่อ/อุปกรณ์
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- การลงมือปฏิบัติ</li> <li>- การศึกษารายกรณี</li> </ul> เทคนิคทางอารมณ์ (REBT) <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ</li> </ul>	
กิจกรรมที่ 12 ความคิดฉัน เปลี่ยนได้	ปัจเจกนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่ามี ความเปลี่ยนแปลง ความคิดของตนเอง อย่างไรบ้าง</li> <li>2. เพื่อให้ให้นักเรียน นำแนวคิดการ พัฒนากรอบ ความคิดแบบเติบโต ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน</li> <li>3. เพื่อยุติการเข้า ร่วมกิจกรรมการ พัฒนากรอบ ความคิดแบบเติบโต</li> </ol>	กรอบความคิดของ Anderson ขั้นที่ 5 การตรวจสอบ กรอบความคิดอีกครั้งว่า เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือไม่ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การอภิปราย</li> <li>- การลงมือปฏิบัติ</li> <li>- การระดมสมอง</li> </ul> เทคนิคทางพฤติกรรม (REBT) <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการกำหนดงาน ด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็น การบ้าน (REBT)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ใบงาน กราฟ ความคิด</li> <li>2. แบบสอบถาม วัดกรอบความคิด แบบเติบโตด้าน การเรียนรู้</li> </ol>



## กิจกรรมที่ 1

### ชื่อกิจกรรม สถานสัมพันธ์ กระชับมิตร

เวลา 50 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนทำความรู้จักกัน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความคุ้นเคยไว้วางใจและสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างครูและนักเรียน

#### แนวคิด

การเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน นักเรียนควรทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ ประโยชน์ และบทบาทของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง กิจกรรมแนะแนวจะช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนรู้จักความคิดของตนเองที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกมาออกมา และช่วยค้นหาศักยภาพที่มีอยู่ของแต่ละบุคคล การเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มี ต่อตนเองและต่อสิ่งแวดล้อมในการเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิต เกิดความเข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง

#### สื่อประกอบกิจกรรม

1. เอกสารกฎระเบียบ และบทบาทของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. แบบสอบถามวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน
3. ใบงาน รู้จักฉันรู้จักเธอ

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนเผชิญหน้ากันทางโปรแกรม Zoom
- 1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายและแนะนำตนเอง
- 1.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมแนะนำตนเองพร้อมกับให้นักเรียนทุกคนแนะนำชื่อตนเองให้ครบ

ทุกคน ด้วยการทำกิจกรรม “ทำท่าอย่างนี้ ๆ” มีวิธีการเล่นดังนี้

- ผู้ดำเนินกิจกรรมแนะนำชื่อตนเองก่อนแล้วเลือกนักเรียนจากสีของเสื้อผ้า เช่น ให้นักเรียนที่ใส่เสื้อสีฟ้าเป็นคนแรกที่ต้องแนะนำตนเองโดยบอกชื่อตัวเองดัง ๆ ให้เพื่อนฟังพร้อมกับทำท่าอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น สวัสตี จากนั้นให้นักเรียนคนที่แนะนำตนเองเสร็จเลือกเพื่อนที่จะแนะนำตนเองต่อไป โดยเลือกสีเสื้อ ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน

1.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายวัตถุประสงค์และประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนหลับตาและถามคำถามกับนักเรียน เมื่อได้ยินคำถามแล้วถึงเวลาที่ครูให้ตอบ ถ้านักเรียนเห็นด้วยกับประโยคนั้นให้เรียนยกมือ ถ้านักเรียนไม่เห็นด้วยนักเรียนไม่ต้องยกมือ (ในระหว่างทำกิจกรรมนักเรียนยังคงหลับตาอยู่)

- ถ้าต้องพยายามมากกว่าคนอื่น แสดงว่าฉันเองที่โง่
- ฉันชอบทำอะไรที่มันยากๆ ทำทลายความสามารถ
- ทำพลาดหรือผิดที่ไร ฉันรู้สึกอับอายทุกที
- ฉันชอบให้คนชมว่าฉันฉลาด
- ถ้าเจออะไรที่มันยากหรือเครียดเกินไป ฉันไม่เอา
- ฉันไม่ค่อยสนใจเวลาทำผิด ต่อไปจะได้รู้
- ไม่มีทางที่ฉันจะเก่งเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้หรอก
- เราเรียนรู้เรื่องอะไรก็ได้ถ้าใช้ความพยายามกับมัน
- คนเราเกิดมาไม่โง่ก็ฉลาด หรือบางคนพอใช้ เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้
- เมื่อได้พยายามถึงที่สุดแล้ว แม้ผลลัพธ์มันอาจจะไม่สมบูรณ์แบบแต่ฉันก็ภูมิใจ

(ที่มา : <https://thepotential.org/knowledge/growth-mindset-coach/>)

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกนักเรียนว่า นักเรียนแต่ละคนล้วนมีความคิดเป็นของตนเองไม่ว่าความคิดของนักเรียนจะค่อนข้างไปทางใดทางหนึ่ง เป็นเรื่องปกติที่ทุกคนล้วนมีความคิดที่แตกต่างกัน

2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมส่งแบบสอบถามวัดกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนผ่านทาง Google form ให้นักเรียนตอบพร้อมชี้แจงให้นักเรียนทุกคนตอบคำถามทุกข้อด้วยความเป็นจริง

## ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญสู่ชีวิต

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกเอกสารกฎระเบียบของการเข้าร่วมกิจกรรม และบทบาทของนักเรียนให้ทุกคนได้ศึกษา

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมกำหนดให้นักเรียนวาดภาพของตนเองที่นั่งอยู่ในห้องเรียน ว่าตนเองอยู่ในห้องเรียนตนเองเป็นอย่างไร เช่น วาดภาพตนเองที่นั่งเรียนอยู่หลังห้อง วาดภาพตนเองพูดคุยกับเพื่อนขณะเรียนหนังสือ

3.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนออกมานำเสนอภาพวาดของตนเอง โดยกำหนดหัวข้อดังนี้

- สิ่งไหนที่ทำให้ฉันไม่ตั้งใจเรียน
- สิ่งไหนที่ทำให้ฉันตั้งใจเรียน

จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนตั้งใจรับฟังการนำเสนอรูปภาพของแต่ละคน ในขั้นนี้เด็กจะเริ่มตระหนักรู้ถึงปัญหาด้านการเรียนของตนเอง

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงปัญหา ว่ามีปัญหาใดบ้างที่ทำให้ นักเรียนไม่เห็นถึงความสำคัญด้านการเรียน

4.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปข้อคิดเห็นของนักเรียนและสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการ ตรวจสอบความคิดของตนเองและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

4.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

#### การวัดและประเมินผล

1. การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การซักถามและตอบคำถาม
3. การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น



## กฎระเบียบและบทบาทของนักเรียน

1. นักเรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง



2. นักเรียนต้องเปิดกล้องทุกครั้งเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม



3. นักเรียนจะต้องปิดไมค์ตลอดเวลา เว้น แต่ครูจะบอกให้เปิดเพื่อตอบคำถาม



4. เรื่องราวที่เกิดขึ้นระหว่างทำกิจกรรมจะเป็นความลับ

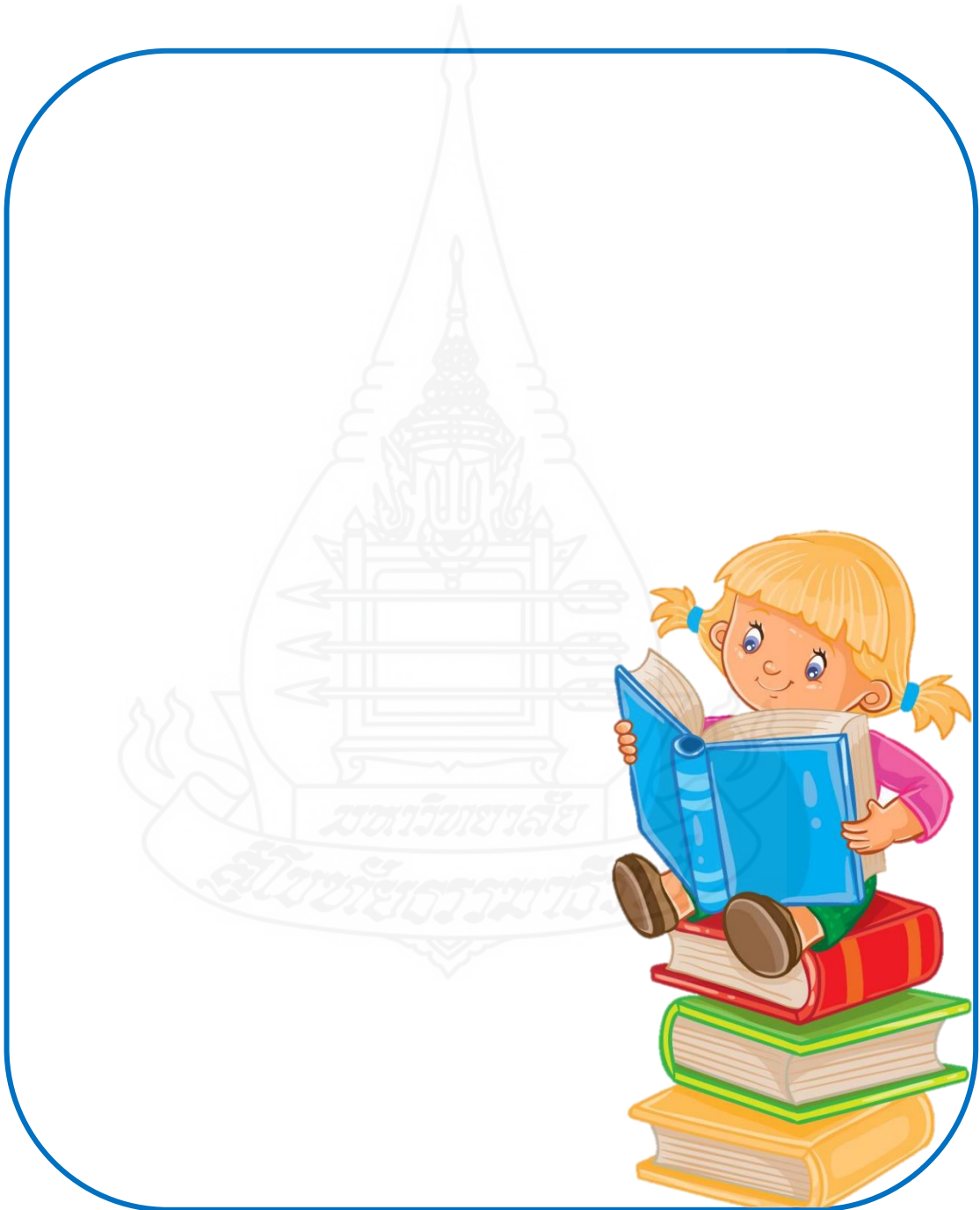


5. ในการนัดหมายเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง ควรตรงต่อเวลา



ใบงาน  
“รู้จักฉันรู้จักเธอ”

**คำชี้แจง** กำหนดให้นักเรียนวาดภาพของตนเองที่นั่งอยู่ในห้องเรียน ว่าตนเองอยู่ในห้องเรียนตนเองเป็นอย่างไร



### ชื่อกิจกรรมที่ 1 สานสัมพันธ์ กระชับมิตร

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

- |   |         |               |
|---|---------|---------------|
| 3 | หมายถึง | ระดับดี       |
| 2 | หมายถึง | ระดับพอใช้    |
| 1 | หมายถึง | ระดับปรับปรุง |

คนที่	รายการ												รวมคะแนน	แปลผล	
	การแสดงความคิดเห็น			ความกระตือรือร้น			ความตั้งใจ			ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก					
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															

เกณฑ์การแปลผลการปฏิบัติพฤติกรรมโดยใช้คะแนนรวม

ช่วงคะแนน	ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม
9 - 12	ดี
5 - 8	พอใช้
1 - 4	ปรับปรุง

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน (ผู้ดำเนินกิจกรรม)

(.....)

...../...../.....



## กิจกรรมที่ 2

### ชื่อกิจกรรม สำรวจความคิด

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจกรอบความคิดเบื้องต้นของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนอธิบายความหมายของกรอบความคิดแบบเติบโต

แนวคิด

กิจกรรม ในขั้นนี้จะป็นขั้นที่ให้นักเรียนสำรวจความคิดเบื้องต้นของตนเองเพื่อตั้งเป้าหมายไปสู่ความสำเร็จ เพื่อเสริมสร้างวิธีการพัฒนาความคิดที่จะเติบโตและเสริมสร้างความเข้มแข็งในการตอบสนองต่อความท้าทายตามองค์ประกอบข้อที่ 1 ความท้าทาย ของ Dweck Carol การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกรอบความคิด (Mindset) ทั้ง 5 ขั้น ผ่านการรับชมทางสื่อวีดิทัศน์และใบความรู้ เพื่อให้นักเรียนสามารถรู้ความหมายของกรอบความคิด (Mindset) และสามารถสำรวจตนเองว่ามีกรอบความคิดด้านการเรียนระดับใดก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วีดิทัศน์ Growth mindset VS Fixed Mindset
2. ใบความรู้ กรอบความคิด (Mindset)
3. ใบงาน กราฟความคิด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนก่อนเริ่มกิจกรรมว่า “จากประสบการณ์ที่ผ่านมา นักเรียนคิดว่าตนเองมีกรอบความคิดด้านการเรียนแบบใด” โดยให้นักเรียนตอบตามความคิดเห็นของตนเองและให้นักเรียนนี้ก็ย้อนกลับไปตอนที่ได้ทำแบบสอบถามวัดกรอบความคิด

1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมนำผลการวัดกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนที่ประมวลผลแล้ว มาให้นักเรียนตรวจสอบว่านักเรียนมีกรอบความคิดอยู่ในระดับกรอบความคิดแบบเติบโตหรือแบบจำกัด

1.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดวีดิทัศน์ Growth mindset VS Fixed Mindset ให้นักเรียนดู แล้วอธิบายให้นักเรียนฟังแนวทางการพัฒนาตนเองให้แก่กับนักเรียนด้วยการนำเสนอ PowerPoint และแจกใบความรู้เรื่อง กรอบความคิด (Mindset)

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนสุ่มนักเรียนออกมา 3 – 4 คน ออกมาสรุปความหมายของ Mindset เพื่อตรวจสอบว่านักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของ Mindset

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบงาน “กราฟความคิด” ให้นักเรียนเขียนกราฟว่า ณ ตอนนี้ นักเรียนมีกรอบความคิดด้านการเรียนแบบใด และมีเป้าหมายในการเปลี่ยนในระดับใด

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญสู่ชีวิต

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนออกมานำเสนอใบงาน “กราฟความคิด” หน้าชั้นเรียน โดยใช้ Wheel of name ในการเรียกชื่อนักเรียน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

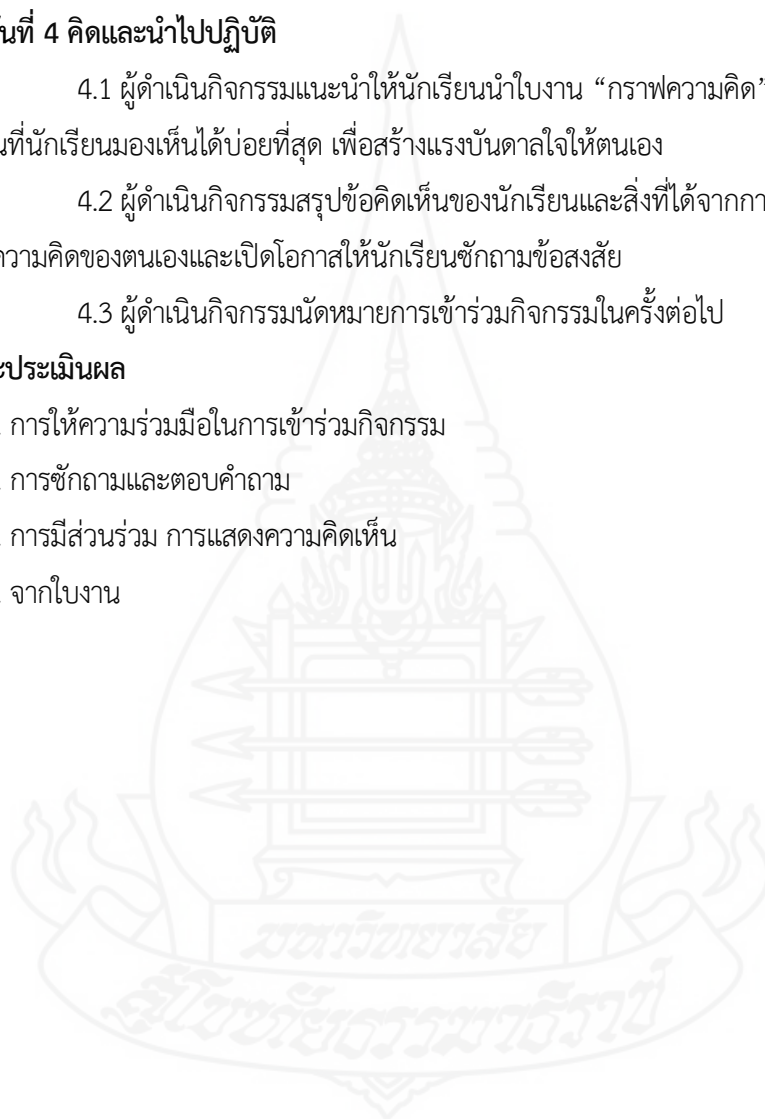
4.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมแนะนำให้นักเรียนนำใบงาน “กราฟความคิด” ของตนเองไปติดไว้ที่บ้านบริเวณที่นักเรียนมองเห็นได้บ่อยที่สุด เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเอง

4.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปข้อคิดเห็นของนักเรียนและสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการตรวจสอบความคิดของตนเองและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

4.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

### การวัดและประเมินผล

1. การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การซักถามและตอบคำถาม
3. การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น
4. จากใบงาน





## ใบความรู้ กรอบความคิด (Mindset)

กรอบความคิดหรือ ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Mindset หมายถึง สภาวะทางด้านจิตใจ ความคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยมีพื้นฐานมาจากความเชื่อ ทักษะคติของแต่ละบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลจะแสดงพฤติกรรม การตอบสนองที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งกรอบความคิด แบ่งได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. Growth mindset หรือกรอบความคิดแบบเติบโต หมายถึง ความคิด ความเชื่อว่าความสามารถของบุคคลหรือสติปัญญาสามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา บุคคลที่กรอบความคิดแบบเติบโตจะกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้จากปัญหา สนุกเวลาเจอโจทย์ที่ท้าทาย มีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรค มีการวางแผน วางเป้าหมายที่ชัดเจน เรียนรู้จากคำวิจารณ์นำคำติชมมาปรับปรุงและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ และสามารถเรียนรู้วิธีการประสบความสำเร็จจากผู้อื่น

2. Fixed Mindset หรือกรอบความคิดแบบจำกัด หมายถึง บุคคลที่มีความคิด ความเชื่อว่า มนุษย์เราเกิดมาพร้อมกับความสามารถและสติปัญญาที่ไม่สามารถพัฒนา และเปลี่ยนแปลงได้ เป็นบุคคลที่อยู่ในกรอบเดิม ๆ เกรงกลัวความผิดพลาด ไม่ชอบความท้าทาย หลีกหนีอุปสรรค เลือกการทำงานที่ง่ายเพราะเนื่องจากไม่ต้องการให้ใครถามถึงเรื่องสติปัญญา ทำถอย ไม่มีความพยายาม ไม่ชอบให้คนรอบข้างประสบความสำเร็จเพราะจะทำให้ตนเองดูด้อย รวมทั้งไม่ชอบให้บุคคลใดมีวิจารณ์งานของตนเองเพราะกลัวเสียหน้า



ใบงาน  
“กราฟความคิด”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนกราฟว่า ณ ตอนนี้นักเรียนมีกรอบความคิดด้านการเรียนแบบใด และมีเป้าหมายในการเปลี่ยนในระดับใด

กรอบความคิดด้านการเรียน



นักเรียนมีความคิด ความเชื่อกับการเรียนด้านลบ  
ของตนเองอย่างไรในขณะนี้

## ชื่อกิจกรรมที่ 2 สํารวจความคิด

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

- |   |         |               |
|---|---------|---------------|
| 3 | หมายถึง | ระดับดี       |
| 2 | หมายถึง | ระดับพอใช้    |
| 1 | หมายถึง | ระดับปรับปรุง |

คนที่	รายการ												รวมคะแนน	แปลผล	
	การแสดงความคิดเห็น			ความกระตือรือร้น			ความตั้งใจ			ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก					
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															

เกณฑ์การแปลผลการปฏิบัติพฤติกรรมโดยใช้คะแนนรวม

ช่วงคะแนน

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม

9 - 12

ดี

5 - 8

พอใช้

1 - 4

ปรับปรุง

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน (ผู้ดำเนินกิจกรรม)

(.....)

...../...../.....

### กิจกรรมที่ 3

#### ชื่อกิจกรรม **รู้นะ คิดอะไรอยู่**

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบอกถึงความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองที่มีต่อการเรียน

แนวคิด

กิจกรรมในขั้นนี้จะเป็นขั้นที่ให้นักเรียนสำรวจความคิดเบื้องต้นของตนเองเพื่อตั้งเป้าหมายไปสู่ความสำเร็จ เพื่อเสริมสร้างวิธีการพัฒนาความคิดที่จะเติบโตและเสริมสร้างความเข้มแข็ง ในการตอบสนองต่อความท้าทายทางการเรียนของตนเองตามองค์ประกอบข้อที่ 1 ความท้าทาย ของ Dweck Carol มนุษย์มีวิธีคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งการคิดไร้เหตุผลจะนำไปสู่อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการที่เราจะเปลี่ยนแปลงตนเองให้กลายเป็นบุคคลที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ต้องเริ่มจากการค้นหาความคิดที่ไร้เหตุผลด้านการเรียนและเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่ท้าทายในการเรียนของตนเอง

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบงานออนไลน์ (live worksheet) เรื่อง Growth mindset VS Fixed Mindset
2. ใบงาน พลังของคำว่าแต่

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนทำกิจกรรม “จับคู่ความหมาย” มีวิธีการทำกิจกรรมดังนี้

- ผู้ดำเนินกิจกรรมนำภาพเด็กผู้ชายใส่แว่นให้นักเรียนดู แล้วเล่าให้นักเรียนฟังว่าบุคคลนี้ไม่มีใครอยากทำงานกลุ่มด้วยเลย เพราะถูกมองว่าเป็นบุคคลที่เรื่องเยอะ หนอนหนังสือ ในห้องเรียนก็ถามครูบ่อย จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันคิดว่าบุคคลในภาพมองอีกมุมว่าบุคคลนี้มีดีอะไร เช่น เขาเป็นคนเรียนเก่งทำงานละเอียด งานที่ทำออกมาดี เป็นต้น เพื่อเป็นการให้นักเรียนได้เปลี่ยนมุมมองในการบุคคลอื่น จากนั้นครูตั้งคำถามกับนักเรียนว่า “แล้วนักเรียนมองตนเองอย่างไรในตอนนี้”

- ผู้ดำเนินกิจกรรมส่งลิงค์ใบงานออนไลน์ (live worksheet) เรื่อง Growth mindset VS Fixed Mindset ให้นักเรียน

- ผู้ดำเนินกิจกรรมมีคำศัพท์ระหว่าง Growth กับ Fixed ให้นักเรียน โดยฝั่งซ้ายเป็นกลุ่มคำหมวด Growth คือกรอบความคิดแบบเติบโต เป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล และฝั่งขวาเป็นกลุ่มคำหมวด Fixed คือกรอบความคิดแบบจำกัด เป็นความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล

- ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนช่วยกันหาความหมายที่ตรงกัน เมื่อนักเรียนได้คู่ที่มีความหมายตรงกันแล้วให้นักเรียนกดส่งคำตอบ



- ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละคนอ่านแบบฝึกหัดที่ทำแล้วช่วยกันวิเคราะห์ว่าเพราะอะไรถึงคิดว่าคำนี้สองคำนี้ต้องคู่กัน

### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนทำใบงาน “พลังของคำว่าแต่” ซึ่งในใบงานจะแบ่งเป็น 2 ฝั่ง ดังนี้

- สิ่งที่นักเรียนสามารถทำได้ดีในการเรียนและนักเรียนทำอย่างไรถึงสามารถทำได้ดี
- สิ่งที่นักเรียนทำไม่ได้ดีในการเรียน แต่ นักเรียนจะพัฒนาให้ได้ (เป็นความท้าทาย

ในการที่จะพัฒนาในสิ่งที่ตนเองทำได้ไม่ดีในการเรียน)

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญสู่ชีวิต

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนออกมานำเสนอใบงาน “พลังของคำว่าแต่” ของแต่ละบุคคล

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในสิ่งที่ตนเองเขียน สร้างความตระหนักรู้ในความท้าทายทางการเรียนทั้งจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง เพื่อให้สามารถพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จได้

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการร่วมกิจกรรม ว่าการเอาชนะความท้าทายในสิ่งที่ตนเองทำไม่ได้มันทำให้เรารู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย

4.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปข้อคิดเห็นของนักเรียนและสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการตรวจสอบความคิดของตนเองและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

4.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

### การวัดและประเมินผล

1. การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การซักถามและตอบคำถาม
3. การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น
4. จากใบงาน

## ใบงาน

## “Growth Mindset และ Fixed Mindset”

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่คำศัพท์ Growth Mindset และ Fixed Mindset

ลิงค์ใบงาน <https://www.liveworksheets.com/ht2593914vp>

ฉันเรียนไม่เก่งเลย

เรียนรู้จาก  
ความสำเร็จ  
ของคนอื่นฉันยอมแพ้  
ที่จะพยายามฝึก  
แบบฝึกหัดที่ยากเผชิญหน้า  
กับอุปสรรคหลีกเลี่ยง  
ความท้าทาย  
ในการเรียนวิ่งเข้าหา  
สิ่งที่ท้าทาย  
ในการเรียนฉันไม่ชอบเวลาถูกผู้อื่น  
วิจารณ์งานฉันจะพยายาม  
ในการทำแบบฝึกหัด  
ให้สำเร็จไม่กลัวเผชิญ  
กับอุปสรรคฉันเรียนไม่เก่ง  
แต่จะพยายามฝึกฝนรู้สึกดีเยี่ยมเมื่อเห็น  
คนอื่นประสบความสำเร็จเรียนรู้จาก  
คำวิจารณ์

ใบงาน  
“พลังของคำว่าแต่”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียน

- สิ่ง que นักเรียนสามารถทำได้ดีในการเรียนและนักเรียนทำอย่างไรถึงสามารถทำได้ดี
- สิ่ง que นักเรียนทำได้ไม่ดีในการเรียน แต่ นักเรียนจะพัฒนาให้ได้ (เป็นความท้าทายในการที่จะพัฒนาในสิ่งที่ตนเองทำได้ไม่ดีในการเรียน)



1. สิ่ง que นักเรียนทำได้ดี

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

2. เพราะอะไรถึงทำได้ดี

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

สิ่ง que นักเรียนทำได้ไม่ดี

แต่

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

### ชื่อกิจกรรมที่ 3 รู้นะ คิดอะไรอยู่

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

- |   |         |               |
|---|---------|---------------|
| 3 | หมายถึง | ระดับดี       |
| 2 | หมายถึง | ระดับพอใช้    |
| 1 | หมายถึง | ระดับปรับปรุง |

คนที่	รายการ												รวมคะแนน	แปลผล	
	การแสดงความคิดเห็น			ความกระตือรือร้น			ความตั้งใจ			ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก					
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															

เกณฑ์การแปลผลการปฏิบัติพฤติกรรมโดยใช้คะแนนรวม

ช่วงคะแนน

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม

9 - 12

ดี

5 - 8

พอใช้

1 - 4

ปรับปรุง

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน (ผู้ดำเนินกิจกรรม)  
 (.....)  
 ...../...../.....

## กิจกรรมที่ 4

### ชื่อกิจกรรม คิดแยกแยะ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนระบุความคิดที่มีเหตุและความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อการเรียนของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนจำแนกแยกแยะระหว่างความคิดที่มีเหตุและความคิดที่ไม่มีเหตุผล

แนวคิด

กิจกรรมในขั้นนี้จะเป็นการพัฒนาความคิดในการเอาชนะอุปสรรคทางการเรียน และให้นักเรียนได้นำไปใช้ในชีวิตรจริงได้ เพื่อให้พวกเขาเห็นหนทางในการเอาชนะอุปสรรค ตามองค์ประกอบข้อที่ 2 การเอาชนะอุปสรรค ของ Dweck Carol โดยเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคที่พบเจอไม่ได้ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยง แต่ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลทางการเรียน ส่งผลให้เกิดพฤติกรรม ดังนั้นนักเรียนจำแนกแยกแยะระหว่างความคิดที่มีเหตุและความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง เพื่อให้เกิดอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเรียน

สื่อประกอบกิจกรรม

ใบงาน ABC

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวทักทายนักเรียนด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม
- 1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนผ่อนคลายก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยให้นักเรียนหลับตาพร้อมเปิดเพลงเสียงธรรมชาติให้นักเรียนฟังเพื่อผ่อนคลาย เป็นเวลา 3 นาที
- 1.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายถึงกระบวนการทำงานของความคิด ดังนี้
  - A (Activating event) หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
  - B (Beliefs) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ (A)
  - C (Emotional and Behavioral Consequence) หมายถึง อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจาก ความรู้สึกและความเชื่อ จากเหตุการณ์ (A) และความคิดความเชื่อ (B) ของเรา
- 1.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมยกตัวอย่าง เพื่อให้นักเรียนเห็นภาพ เช่น
  - A (Activating event) ติด 0 วิชาภาษาอังกฤษ
  - B (Beliefs) เชื่อว่าตนเองโง่วิชาภาษาอังกฤษ
  - C (Emotional Consequence) อับอายเพื่อนร่วมห้อง
  - C (Behavioral Consequence) โดดเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนหลับตา ทำสมาธิเพื่อบันทึกถึงวิธีการเอาชนะอุปสรรคทางการเรียนของตนเอง เป็นเวลา 1 นาที จากนั้นแจกใบงานโดยใช้หลักการวิเคราะห์แบบ ABC ให้นักเรียนเขียนเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคในการเรียนในการเรียน พร้อมทั้งเขียนความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ รวมทั้งเขียนบอกอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

## ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญสู่ชีวิต

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละคนออกมานำเสนอใบงานของตนเองหน้าห้อง

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมที่นักเรียนแต่ละคนได้สะท้อนความคิดของตนเองเกี่ยวกับเรื่องราวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาตนเอง ซึ่งแต่ละบุคคลมีปัจจัยที่กระทบแตกต่างกันจึงทำให้เกิดพฤติกรรมที่แตกต่างกัน

## ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรมให้นักเรียนฟังเพิ่มเติม ดังนี้ การที่เราจะเดินทางไปสู่ความสำเร็จด้านการเรียนในระหว่างทางเราต้องพบกับอุปสรรคมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหาบทเรียนแบบฝึกหัดที่เพิ่มระดับความยากขึ้นเรื่อย ๆ เราจะต้องมีความอดทน ขยันมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงความสำเร็จนั้น ซึ่งสิ่งสำคัญที่เราต้องทำเลยคือ จัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ

4.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละคนถ่ายรูปใบงานของตนเองโพสต์ลงในกลุ่ม Facebook ที่ผู้ดำเนินกิจกรรมจัดทำขึ้น เพื่อแลกเปลี่ยนวิธีการเอาชนะอุปสรรคทางการเรียน

4.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปข้อคิดเห็นของนักเรียนและสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการตรวจสอบความคิดของตนเองและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

4.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

### การวัดและประเมินผล

1. การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การซักถามและตอบคำถาม
3. การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น
4. จากใบงาน



ใบงาน  
“ABC”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคในการเรียน พร้อมทั้งเขียนความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ รวมทั้งเขียนบอกอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

A (Activating Event)  
เหตุการณ์

B (Belife) ความคิด ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

C (Consequence)  
ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์

C (Consequence)  
ผลที่เกิดขึ้นทางพฤติกรรม

## ชื่อกิจกรรมที่ 4 คิดแยกแยะ

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

- 3 หมายถึง ระดับดี  
 2 หมายถึง ระดับพอใช้  
 1 หมายถึง ระดับปรับปรุง

คนที่	รายการ												รวมคะแนน	แปลผล
	การแสดงความคิดเห็น			ความกระตือรือร้น			ความตั้งใจ			ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก				
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														

เกณฑ์การแปลผลการปฏิบัติพฤติกรรมโดยใช้คะแนนรวม

ช่วงคะแนน

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม

9 - 12

ดี

5 - 8

พอใช้

1 - 4

ปรับปรุง

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน (ผู้ดำเนินกิจกรรม)

(.....)

...../...../.....

## กิจกรรมที่ 5

### ชื่อกิจกรรม พิชิตอุปสรรค

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกแนวทางในการเผชิญปัญหาทางการเรียนของสมาชิกในกลุ่มและคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อการแก้ปัญหาของตนเอง

2. เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการในการเอาชนะความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่มีต่อการเรียน

แนวคิด

กิจกรรมในขั้นนี้จะเป็นการพัฒนาความคิดในการเอาชนะอุปสรรค และให้นักเรียนได้นำไปใช้ใน ชีวิตจริงได้ เพื่อให้พวกเขาเห็นหนทางในการเอาชนะอุปสรรคที่มาขัดขวาง ตามองค์ประกอบข้อที่ 2 การเอาชนะอุปสรรค ของ Dweck Carol โดยเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคที่พบเจอไม่ได้ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ หลีกหนี แต่ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ส่งผลให้เกิดพฤติกรรม ดังนั้นนักเรียนจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ แนวทางในการเผชิญปัญหาในการเรียนและคิดอย่างมีเหตุผลต่อแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง

สื่อประกอบกิจกรรม

กระดาษปรู๊ฟ (ใบงาน My mapping ระดมความคิดพิชิตอุปสรรค)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวทักทายนักเรียนด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม

1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนยืนขึ้นและให้นักเรียนยกเก้าอี้เดินไปเดินมา เปรียบเสมือนว่ามีอุปสรรคบางอย่างกำลังถ่วงตัวเองอยู่ เพื่อให้นักเรียนเห็นชัดเจนว่าอิทธิพลของอุปสรรคที่ นักเรียนหลีกหนีสามารถส่งผลต่อชีวิตการเรียนของตนเองอย่างไร จากนั้นให้นักเรียนสะท้อนว่าเวลาเรายก เวลาเราถือเดินลำบากไหม นักเรียนรู้สึกอย่างไรและให้นักเรียนยกตัวอย่างว่าอะไรที่มันถ่วงทำให้ตนเอง ไม่ตั้งใจเรียน)

1.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาและเชื่อมโยงเข้าสู่การพูดคุยถึง ประเด็นปัญหาและอุปสรรคด้านการเรียนของแต่ละคน (ให้นักเรียนแต่ละคนเลือกประเด็นมาจาก ใบงาน ABC)

1.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนวิเคราะห์ความคิดและการรับรู้ที่เกิดขึ้นของแต่ละคนต่อ เรื่องราวเดียวกัน สรรวจวิธีการมองปัญหาของตนเองและเพื่อน ทำความเข้าใจเรื่องราวนั้นและนำไปสู่การ โต้แย้งทางความคิดต่อความเชื่อเดิมเพื่อสร้างความคิดความเชื่อใหม่แบ่งปันประสบการณ์เพื่อปรับ ความคิดที่ไม่ สมเหตุสมผลของเพื่อน รวมทั้งเปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนจับกลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 มี 4 คน กลุ่มที่ 2 มี 3 คน โดยการใช้ Wheel of name ในการสุ่มรายชื่อสมาชิกในกลุ่ม

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด โดยนำปัญหาด้านการเรียนรู้ของแต่ละคนที่นักเรียนเขียนไว้ในใบงาน ABC (ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบงาน ABC คืนให้นักเรียนประกอบการทำกิจกรรมในครั้งนี้) มาเขียนเป็นแผนผังความคิด ในหัวข้อ “เมื่อนักเรียนเจออุปสรรคทางการเรียนนักเรียนมีวิธีการจัดการกับอุปสรรคนั้นอย่างไร”

2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแยกกันไปเข้ากลุ่มย่อย ตามที่ครูสร้างห้อง Zoom ไว้ให้

## ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญสู่ชีวิต

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแผนผังความคิดหน้าชั้นเรียน ในหัวข้อ “หากนักเรียนเจอปัญหา อุปสรรคทางการเรียนนักเรียนมีวิธีการจัดการกับปัญหา อุปสรรคนั้นอย่างไร” และให้นักเรียนในห้องช่วยกันเติมเต็มงานของเพื่อนในส่วนที่ขาดหายไป

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมร่วมกันสรุปกับนักเรียน ถึงปัญหาที่พบของแต่ละกลุ่ม และชี้ให้นักเรียนเห็นว่า ทุกคนมีเป้าหมาย ทุกคนมีปัญหา แต่ทุก ๆ คนมีทางแก้ไขปัญหาเพื่อนำไปสู่เป้าหมายได้ และที่สำคัญตนเองไม่ได้มีปัญหาเพียงลำพังและเป้าหมายนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการและยอมรับด้วยกัน

## ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงปัญหา ว่ามีปัญหาใดบ้าง ที่ทำให้นักเรียนไม่เห็นถึงความสำคัญด้านการเรียน

4.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

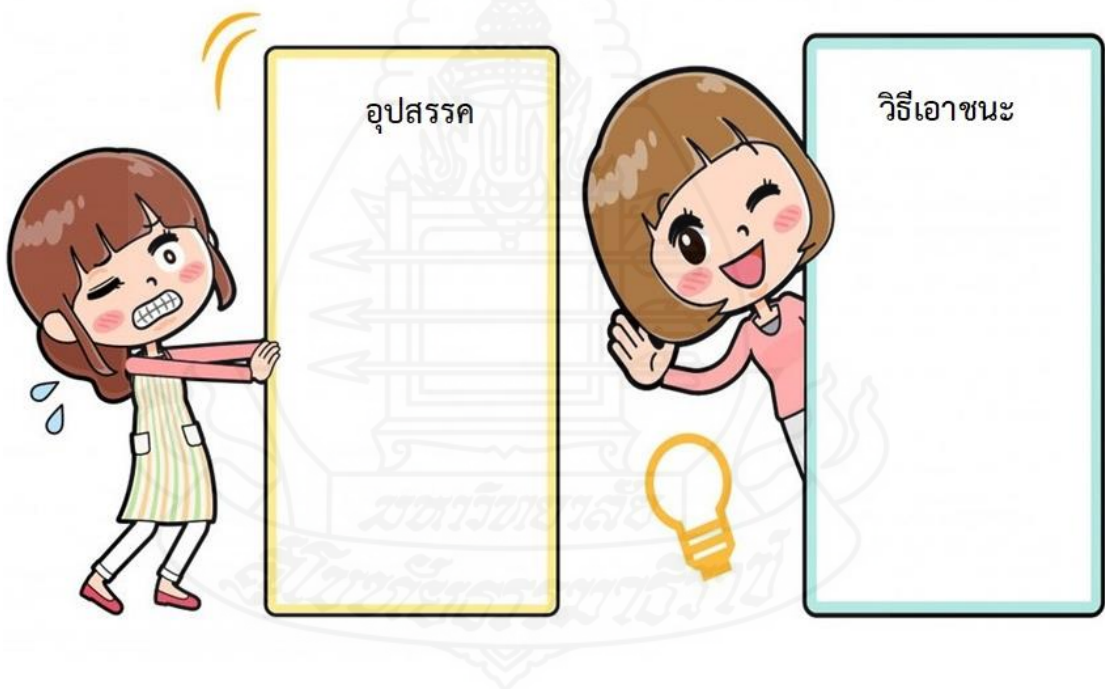
### การวัดและประเมินผล

1. การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การซักถามและตอบคำถาม
3. การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น
4. จากใบงาน

ใบงาน  
“My Mapping”  
ระดมความคิดพิชิตอุปสรรค

สมาชิกในกลุ่ม

1. ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
2. ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
3. ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
4. ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
5. ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
6. ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



### ชื่อกิจกรรมที่ 5 พิษิตอุปสรรค

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

- |   |         |               |
|---|---------|---------------|
| 3 | หมายถึง | ระดับดี       |
| 2 | หมายถึง | ระดับพอใช้    |
| 1 | หมายถึง | ระดับปรับปรุง |

คนที่	รายการ												รวมคะแนน	แปลผล	
	การแสดงความคิดเห็น			ความกระตือรือร้น			ความตั้งใจ			ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก					
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															

เกณฑ์การแปลผลการปฏิบัติพฤติกรรมโดยใช้คะแนนรวม

ช่วงคะแนน

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม

9 - 12

ดี

5 - 8

พอใช้

1 - 4

ปรับปรุง

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน (ผู้ดำเนินกิจกรรม)

(.....)

...../...../.....



## กิจกรรมที่ 6

### ชื่อกิจกรรม ขจัดความคิด

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนฝึกได้แย่งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดที่ไร้เหตุผลที่มีต่อการเรียน

แนวคิด

กิจกรรมในขั้นนี้จะเป็นการพัฒนาความคิดในการมองความพยายามเป็นหนทางสู่ความสำเร็จทางการเรียนและให้นักเรียนได้นำไปใช้ในชีวิตรจริงได้ ชัดขวาง ตามองค์ประกอบข้อที่ 3 ความพยายาม ของ Dweck Carol โดยใช้ตัวอย่างสถานการณ์ในแบบฝึกหัด ลองฝึกได้แย่งความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้กับเรื่องของตัวเอง

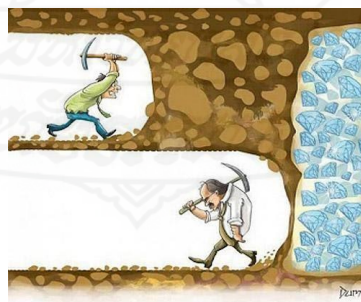
สื่อประกอบกิจกรรม

1. ภาพความพยายาม
2. ใบความรู้เรื่อง ABC Model
3. ใบงาน “แบบฝึกหัด ABC”
4. กระดาษ A4

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนดูภาพนี้ แล้วแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพ โดยตั้งคำถามชวนคิดว่า “ผู้ชายด้านบน กับผู้ชายด้านล่าง แตกต่างกันอย่างไร”



ที่มา : <https://www.dek-d.com/board/view/3700576/>

1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนวิเคราะห์ชาย 2 คนในภาพ โดยใช้หลักการ ABC ในการวิเคราะห์ และให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าบุคคลในภาพใดเป็นบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต และบุคคลใดมีกรอบความคิดแบบบจำกัด

1.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายความหมายของ ABC อีกครั้งเพื่อเป็นการทบทวนความรู้ความเข้าใจของนักเรียน ดังนี้

A (Activating event) หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น

B (Beliefs) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ (A)

C (Emotional and Behavioral Consequence) หมายถึง อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความรู้สึกและความเชื่อ จากเหตุการณ์ (A) และความคิดความเชื่อ (B) แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ

1) dec คือ อารมณ์ที่เหมาะสม และ dbc คือ พฤติกรรมที่เหมาะสม

2) dec คือ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และ dbc คือ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษให้นักเรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมสร้างสถานการณ์ขึ้นมาดังนี้

ให้นักเรียนวาดรูปปีศาจ โดยเปรียบเสมือนว่ารูปที่ที่นักเรียนวาดนั้นเป็นปัญหาหรือความกลัวเกี่ยวกับเรื่องเรียนที่นักเรียนสะสมมาเรื่อย ๆ ได้กลายร่างมาเป็นปีศาจ

จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนกำหนดว่าส่วนไหนของปีศาจเป็นปัญหาในเรื่องอะไรบ้าง เช่น

- ส่วนหัว เป็นปัญหาเรื่องคิดว่าตัวเองโง่ เพราะสอบตกวิชาวิทยาศาสตร์

- ส่วนแขนขา เป็นปัญหาเรื่องคิดว่าตัวเองเรียนเก่งมาก และไม่ยอมอ่านหนังสือทำ

ให้ในการสอบครั้งล่าสุดคะแนนตกไปอยู่อันดับสุดท้าย

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนมองดูปีศาจของตนเองและให้นักเรียนใช้ปากกาแดงกากบาทภาพปีศาจแต่ละส่วนที่นักเรียนวาดออกมาว่านักเรียนสามารถปรับความคิดหรือแก้ไขปัญหาในส่วนไหนได้ก่อนและใช้กระบวนการ ABC โดยให้นักเรียนพูดออกมาให้ผู้ดำเนินกิจกรรมฟัง เช่น A สอบตกวิชาวิทยาศาสตร์ B เชื่อว่าตนเองโง่มาก C อายเพื่อนและโดดเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนโดยใช้คำถามดังนี้

1) ถ้านักเรียนเชื่อหรือทำตามทุกความคิดที่เกิดขึ้น นักเรียนจะมีอารมณ์และพฤติกรรมอะไรเกิดขึ้นบ้าง

2) ถ้านักเรียนมีความคิดแต่ไม่เชื่อหรือทำตามความคิดที่เกิดขึ้น นักเรียนจะมีอารมณ์และพฤติกรรมอะไรเกิดขึ้นบ้าง

2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนฝึกโต้แย้งความเชื่อ (B) ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ (A) และให้นักเรียนสังเกตว่าการตอบสนองทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม (C) มีการเปลี่ยนแปลงความคิดใหม่หรือไม่โดยให้นักเรียนเขียนออกมาในรูปแบบของ ABC Model เพื่อให้นักเรียนทบทวนความเข้าใจความคิดที่ไร้เหตุผลและกระบวนการ ABC ผ่านการทำใบงาน “แบบฝึกหัด ABC”

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญสู่ชีวิต

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มนักเรียนออกมา 4 – 5 คน โดยวิธีการหมุนวงล้อ Wheel of name จากนั้นให้นักเรียนออกมานำเสนอใบงาน “แบบฝึกหัด ABC” ว่าแต่ละข้อของตนเองมีคำตอบอย่างไรเพื่อให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

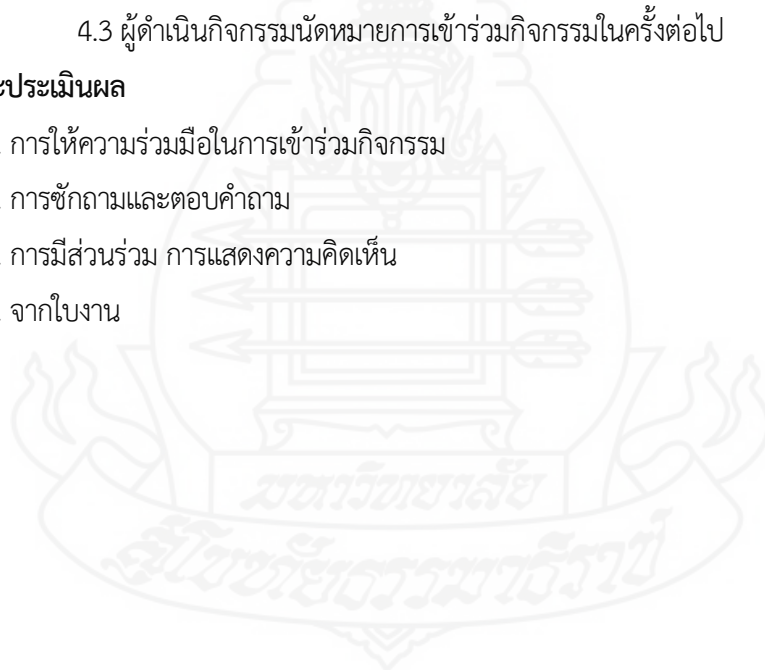
4.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมแนะนำให้นักเรียนนำใบงานที่นักเรียนเขียนนำไปติดไว้ที่บ้านตรงที่นักเรียนสามารถมองเห็นได้ทุกวัน

4.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้การบ้านนักเรียนในการทบทวนสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเพิ่มเติม แล้วนำพูดคุยกันอีกครั้งต่อไป

4.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

### การวัดและประเมินผล

1. การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การซักถามและตอบคำถาม
3. การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น
4. จากใบงาน



## ใบความรู้ ABC

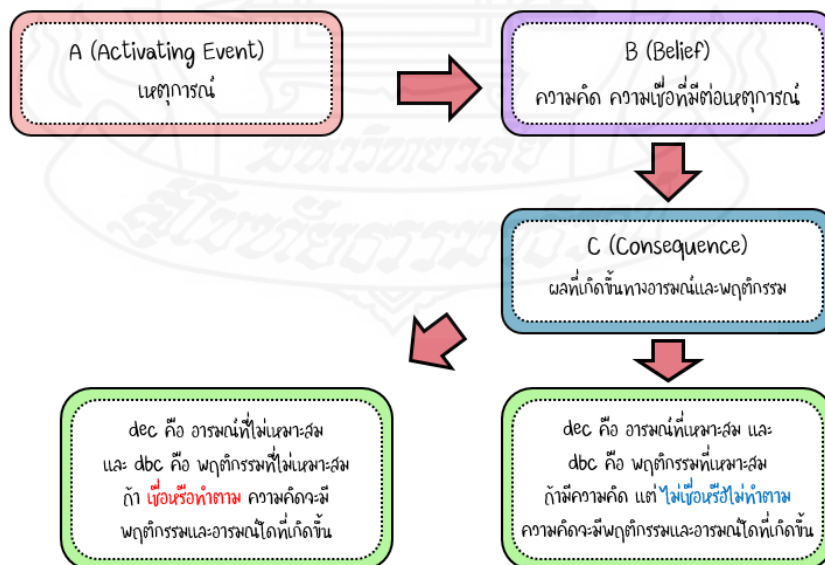
A (Activating Event) หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์และพฤติกรรม

B (Beliefs) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ (A) ที่เกิดขึ้นแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ

1. rB (Rational belief) ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล
2. iB (Irrational belief) ความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

C (Consequence) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์และพฤติกรรม อันเกิดจากความคิดความเชื่อ (B) แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ

1. dec คือ อารมณ์ที่เหมาะสม และ dbc คือ พฤติกรรมที่เหมาะสม
2. dec คือ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และ dbc คือ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม



ใบงาน  
“แบบฝึกหัด ABC”



1. นายเอ รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนโง่ เพราะสอบตกวิชาคณิตศาสตร์

A (Activating Event) เหตุการณ์

= .....

B (Beliefs) ความคิด ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

= .....

C (Consequence) ถ้า “เชื่อหรือทำตาม” ทุกความคิดที่เกิดขึ้น จะมีผลที่เกิดขึ้นทาง  
อารมณ์และพฤติกรรมใดเกิดขึ้น

= .....

C (Consequence) ถ้ามีความคิด แต่ “ไม่เชื่อหรือไม่ทำตาม” ทุกความคิดที่เกิดขึ้น จะมี  
ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์และพฤติกรรมใดเกิดขึ้น

= .....



2. นางสาวซี เสียใจคิดว่าเพื่อนไม่รัก เพราะว่าเพื่อนดำที่ไม่ตั้งใจเรียน

A (Activating Event) เหตุการณ์

= .....

B (Beliefs) ความคิด ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

= .....

C (Consequence) ถ้า “เชื่อหรือทำตาม” ทุกความคิดที่เกิดขึ้น จะมีผลที่เกิดขึ้นทาง  
อารมณ์และพฤติกรรมใดเกิดขึ้น

= .....

C (Consequence) ถ้ามีความคิด แต่ “ไม่เชื่อหรือไม่ทำตาม” ทุกความคิดที่เกิดขึ้น จะมี  
ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์และพฤติกรรมใดเกิดขึ้น

= .....

### ชื่อกิจกรรมที่ 6 ขจัดความคิด

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

- |   |         |               |
|---|---------|---------------|
| 3 | หมายถึง | ระดับดี       |
| 2 | หมายถึง | ระดับพอใช้    |
| 1 | หมายถึง | ระดับปรับปรุง |

คนที่	รายการ												รวมคะแนน	แปลผล
	การแสดงความคิดเห็น			ความกระตือรือร้น			ความตั้งใจ			ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก				
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														

เกณฑ์การแปลผลการปฏิบัติพฤติกรรมโดยใช้คะแนนรวม

ช่วงคะแนน

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม

9 - 12

ดี

5 - 8

พอใช้

1 - 4

ปรับปรุง

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน (ผู้ดำเนินกิจกรรม)

(.....)

...../...../.....



## กิจกรรมที่ 7

### ชื่อกิจกรรม เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนคำพูด

เวลา 50 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกฝนและพัฒนาสติปัญญาและความสามารถด้วยการเรียนรู้ของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนระบุวิธีเปลี่ยนความคิดจากกรอบความคิดแบบจำกัดให้กลายเป็นกรอบความคิดแบบเติบโต

แบบเติบโต

#### แนวคิด

กิจกรรมในขั้นนี้จะเป็นการพัฒนาความคิดในมองความพยายามเป็นหนทางสู่ความสำเร็จและให้นักเรียนได้นำไปใช้ในชีวิตจริงได้ ตามองค์ประกอบข้อที่ 3 ความพยายาม ของ Dweck Carol โดยให้นักเรียนปรับเปลี่ยนวิธีคิดจากคำพูดด้านลบที่ทำให้บั่นทอนจิตใจในการเรียนให้กลายเป็นคำพูดด้านบวกที่เสริมสร้างพลังในการเรียน ซึ่งผลของการโต้แย้งที่ต่างกันจะส่งผลต่ออารมณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นการโต้แย้งที่มีประสิทธิภาพจะส่งผลให้ลดอารมณ์ทางลบได้ดีขึ้น

#### สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีทัศน์นิทาน “กระต่ายกับเต่า”
2. ใบงาน “เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนคำพูด”

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดวิดีโอ นิทานเรื่อง “กระต่ายกับเต่า” เมื่อนิทานจบ ครูตั้งคำถามให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม โดยใช้คำถาม “นิทานเรื่องนี้เกี่ยวข้องกับความคิดอย่างไร”

1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายให้นักเรียนฟัง เต่า คือ ตัวแทนของ Growth mindset กระต่าย คือ ตัวแทน ของ Fixed mindset นักเรียนจะสังเกตได้ว่า ถึงแม้ว่าเต่าจะช้าสั่นเดินช้า แต่เต่านั้นมีความพยายามที่จะไปให้ ถึงจุดมุ่งหมาย โดยการไม่หยุดเดิน เปรียบได้เหมือนกับการเรียนถ้าเรามีความพยายามในการเรียน เรียนไป ในแนวทางของเรา ไม่หยุดพัฒนา จะทำให้ตัวของนักเรียนนั้นไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ ต่างจากกระต่าย ที่ขี้ขลาดและเดินไวกว่าแต่มีมั่นใจว่าตนเองเก่งแล้วตนเองดีแล้วก็หยุดเดิน เปรียบได้เหมือนกับการเรียนถ้าเราคิดว่าตนเองพัฒนาได้ดีที่สุดแค่นี้ การพัฒนาของเราก็จะหยุดลงทันที

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งคำถามเพื่อนักเรียนนึกคิดอย่างมีสติ “เพราะอะไรนักเรียนจึงคิดว่าตนเองเรียนไม่เก่ง” และเมื่อนักเรียนตอบคำถามครูให้นักเรียนเปลี่ยนคำพูดของตนเองใหม่ โดยใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบงาน “พลังของคำว่าแต่” ที่ได้ทำในกิจกรรมที่ 3 กลับคืนให้นักเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนนำมาใช้ร่วมกับใบงาน “เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนความคิด” โดยให้นักเรียนเขียนสิ่งที่นักเรียนทำได้ไม่ดีในการเรียน แต่ นักเรียนจะพัฒนาให้ได้ เพื่อนำมาเทียบกัน จากนั้นให้นักเรียนเขียนเปลี่ยนเป็นคำพูดที่สร้างกรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อเป็นการสร้างกรอบความคิดใหม่ให้กับตนเอง เช่น

ฉันเรียนไม่เก่ง      —————>      ฉันยังเรียนไม่เก่ง แต่จะขยันให้มากขึ้น

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญสู่ชีวิต

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนออกมานำเสนอใบงานของตนเองให้เพื่อนฟังหน้าห้องเรียน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็น ความเชื่อในศักยภาพและความสามารถของคนเรานั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการเรียนรู้และการฝึกฝนซ้ำ ๆ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเอง และการที่นักเรียนสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง ให้กลายเป็นความคิดที่มีเหตุผล จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป

4.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

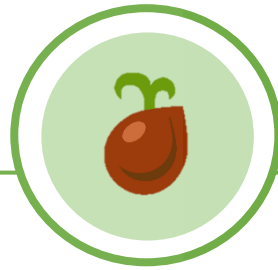
#### การวัดและประเมินผล

1. การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การซักถามและตอบคำถาม
3. การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น
4. จากใบงาน

ใบงาน  
“เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนคำพูด”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนระบุความคิดแบบจำกัดที่นักเรียนมีต่อตนเองด้านการเรียน และ  
เปลี่ยนเป็นกรอบความคิดแบบเติบโต

ตัวอย่างเช่น ฉันเรียนไม่เก่ง → ฉันยังเรียนไม่เก่ง แต่จะขยันให้มากขึ้น



### ชื่อกิจกรรมที่ 7 เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนคำพูด

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

- |   |         |               |
|---|---------|---------------|
| 3 | หมายถึง | ระดับดี       |
| 2 | หมายถึง | ระดับพอใช้    |
| 1 | หมายถึง | ระดับปรับปรุง |

คนที่	รายการ												รวมคะแนน	แปลผล	
	การแสดงความคิดเห็น			ความกระตือรือร้น			ความตั้งใจ			ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก					
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															

เกณฑ์การแปลผลการปฏิบัติพฤติกรรมโดยใช้คะแนนรวม

ช่วงคะแนน

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม

9 - 12

ดี

5 - 8

พอใช้

1 - 4

ปรับปรุง

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน (ผู้ดำเนินกิจกรรม)

(.....)

...../...../.....

## กิจกรรมที่ 8

### ชื่อกิจกรรม จัดการอารมณ์

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกวิธีจัดการกับอารมณ์ของตนเองเมื่อได้ฟังคำวิจารณ์
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้เท่าทันการรับรู้ของตนที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม

แนวคิด

กิจกรรมในขั้นนี้จะเป็นการพัฒนาความคิดในการเรียนรู้จากคำวิจารณ์ของผู้อื่นและให้นักเรียนได้นำไปใช้ในชีวิตจริงได้ เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้คำวิจารณ์ในเชิงลบที่บั่นทอนจิตใจในการเรียน แล้วนำมาพัฒนาในข้อบกพร่องของตนเอง ตามองค์ประกอบข้อที่ 4 เรียนรู้จากคำวิจารณ์ ของ Dweck Carol โดยใช้เรื่องราวของนักเรียนเป็นตัวอย่าง ให้นักเรียนทดลองเสนอการโต้แย้ง ซึ่งผลของการโต้แย้งที่ต่างกันจะส่งผลต่ออารมณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นการโต้แย้งที่มีประสิทธิภาพจะส่งผลให้ลดอารมณ์ทางลบได้ดีขึ้น

สื่อประกอบกิจกรรม

ใบงาน เปลี่ยนลบให้เป็นบวก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวทักทายนักเรียนด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม
- 1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนผ่อนคลายก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยให้นักเรียนหลับตาพร้อมเปิด เพลงเสียงธรรมชาติให้นักเรียนฟังเพื่อผ่อนคลาย เป็นเวลา 3 นาที
- 1.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยเล่าเรื่องราวเพื่อเป็นกรณีศึกษาให้นักเรียนฟัง ดังนี้

มีเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง นามสมมติว่า น้ำ น้ำเป็นนักเรียนชั้น ม.3 ซึ่งกำลังจะเรียนจบ และอยู่ในช่วงที่ตัดสินใจว่าจะเรียนต่อสายสามัญหรือสายอาชีพ น้ำได้ไปปรึกษากับครูท่านหนึ่ง นามสมมติว่า บี

น้ำ : ครูบีคะ หนูควรเรียนต่อสายไหนดี

ครูบี : เธออยากเรียนสายไหนมากกว่ากันระหว่างสายสามัญกับสายอาชีพ

น้ำ : หนูอยากเรียนต่อสายสามัญ มาก ๆ ค่ะ แต่หนูก็ลังเล

ครูบี : หัวเราะเสียงดังมาก พร้อมกับพูดตะโกนออกมาว่า เธอเรียนต่อ ม.4 (สายสามัญ) ไม่รอดหรอก ยังไงก็ไม่รอด ครูฟันธง เพราะเธอเป็นเด็กหัวอ่อน ไม่ทันคนอื่น เรียนไปก็คงเรียนไม่จบ

น้ำ : ... เสียบไปไม่พุดอะไร

1.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งคำถามกับนักเรียนว่า หากนักเรียนเป็นน้ำ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- 1.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมสอนนักเรียนเรื่อง สีกับอารมณ์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้  
 ในกิจกรรมนี้จะแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 สี คือ
- สีแดง เป็นอารมณ์ด้านลบ
  - สีเขียว เป็นอารมณ์ด้านบวก

### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละคนนึกถึงคำพูดที่ตนเองเคยได้ยิน เคยถูกดูเกี่ยวกับเรื่องเรียน อาจจะเป็นคำพูดที่ได้ยินมาจากครู พ่อแม่ หรือคนรอบข้าง เช่น นาย A ถูกแม่ดูว่า เป็นเด็กซี้เกียจ เพราะแม่เห็นนาย A กลับมาจากโรงเรียนกินนอนเล่นโทรศัพท์ แม่เลยดูนาย A ว่า “ก็เพราะว่ามันซี้เกียจถึงได้สอบตก” จึงทำให้นาย A ไม่ชอบคำว่าซี้เกียจ

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มนักเรียนออกมา 1 คน โดยใช้วิธีการสุ่มจากโปรแกรม Wheel of name แบบ ออนไลน์ และให้นักเรียนที่ถูกสุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้อื่น เพื่อให้รู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล

2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนในชั้นช่วยกันวิเคราะห์ถึงประโยคที่ได้ฟังว่าถ้าเป็นตัวเราเจอประโยคแบบนี้จะทำอย่างไรและอารมณ์ของนักเรียนจะเป็นสีอะไร

2.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนทำใบงาน “เปลี่ยนลบให้เป็นบวก” เพื่อให้ให้นักเรียนได้วิเคราะห์ว่าถ้าหากนักเรียนตกอยู่สถานการณ์ที่เจอคำพูดที่บั่นทอนจิตใจนักเรียนจะทำอย่างไร และให้นักเรียนสำรวจว่าถ้าได้ยินประโยคเหล่านั้นอารมณ์ของนักเรียนจะเป็นสีอะไร

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญสู่ชีวิต

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนออกมานำเสนอใบงาน “เปลี่ยนลบให้เป็นบวก”

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม การที่เราเปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นหรือคำวิจารณ์ไม่ว่าจะเป็นคำวิจารณ์ด้านลบหรือด้านบวกจากผู้อื่น เป็นผลดีกับตัวเราทั้งนั้น เพราะเป็นการไม่ปิดกั้นตัวเองในการเสพความรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ มาแลกเปลี่ยนความคิดยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นจะช่วยให้มีสัมพันธภาพและมีพัฒนาการความคิดดี

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมสนับสนุนให้นักเรียนรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม

4.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป



**การวัดและประเมินผล**

1. การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การซักถามและตอบคำถาม
3. การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น
4. จากใบงาน



ใบงาน  
“เปลี่ยนลบ ให้เป็นบวก”

คำชี้แจง ให้นักเรียนโต้แย้งความคิดเดิมที่ไร้เหตุผลของตนเองในแต่ละสถานการณ์ แล้วเปลี่ยนเป็นความคิดใหม่ที่มีเหตุผลมากขึ้น ตามกระบวนการ ABC

ตัวอย่าง

A (เหตุการณ์)	B (ความคิด, ความเชื่อ)	C (Consequence) ถ้าเชื่อหรือทำตาม” ความคิดที่เกิดขึ้น จะมีพฤติกรรมและอารมณ์ใดเกิดขึ้น	C (Consequence) ถ้ามีความคิด แต่ “ไม่เชื่อหรือไม่ทำตาม” ทุกความคิดที่เกิดขึ้น จะมีพฤติกรรม และอารมณ์ใดเกิดขึ้น
นั่งทำการบ้านกับเพื่อนแล้วได้ ยินเพื่อนพูดว่า ทำไมโง่งง แค่นี้ก็ทำไม่ได้	หรือเราโง่งงจริงๆ เพื่อนทำได้ ทุกคนยกเว้นเรา	เสียใจและผิดหวัง อารมณ์เป็นสีแดง	ถึงจะเสียใจแต่จะเอาคำพูดเหล่านี้มาเป็นพลัง แล้วฝึกฝนตนเองต่อไป



A (เหตุการณ์)	B (ความคิด, ความเชื่อ)	C (Consequence) “ถ้าเชื่อหรือทำตาม” ความคิดที่เกิดขึ้น จะมีพฤติกรรมและอารมณ์ใดเกิดขึ้น	C (Consequence) ถ้ามีความคิด แต่ “ไม่เชื่อหรือไม่ทำตาม” ทุกความคิดที่เกิดขึ้น จะมีพฤติกรรมและอารมณ์ใดเกิดขึ้น
<p>นำไปถามครูเรื่องการศึกษาต่อ            น้าอยากเรียนในสายสามัญแต่ถูก            ครูหัวเราะและพูดว่า เธอเรียนต่อ            ม.4 (สายสามัญ) ไม่รอดหรอก            ยิ่งงี้ก็ไม่รอด ครูฟันธง เพราะเธอ            เป็นเด็กหัวอ่อน ไม่ทันคนอื่น            เรียนไปก็คงเรียนไม่จบ</p>			
<p>(ใส่เหตุการณ์ของนักเรียนเอง)</p>			

## ชื่อกิจกรรมที่ 8 จัดการอารมณ์

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

- 3 หมายถึง ระดับดี  
 2 หมายถึง ระดับพอใช้  
 1 หมายถึง ระดับปรับปรุง

คนที่	รายการ												รวม คะแนน	แปลผล
	การแสดง ความคิดเห็น			ความกระตือรือร้น			ความตั้งใจ			ปฏิสัมพันธ์ ระหว่างสมาชิก				
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														

เกณฑ์การแปลผลการปฏิบัติพฤติกรรมโดยใช้คะแนนรวม

ช่วงคะแนน

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม

9 - 12

ดี

5 - 8

พอใช้

1 - 4

ปรับปรุง

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน (ผู้ดำเนินกิจกรรม)

(.....)

...../...../.....

## กิจกรรมที่ 9

### ชื่อกิจกรรม เรียนรู้คำวิจารณ์

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการรับรู้และเรียนรู้เปิดใจคำวิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

แนวคิด

กิจกรรมในขั้นนี้จะเป็นการพัฒนาความคิดในการเรียนรู้จากคำวิจารณ์ของผู้อื่นและให้นักเรียนได้นำไปใช้ในชีวิตจริงได้ เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้คำวิจารณ์ในเชิงลบที่บั่นทอนจิตใจ แล้วนำมาพัฒนาในข้อบกพร่องของตนเอง ตามองค์ประกอบข้อที่ 4 เรียนรู้จากคำวิจารณ์ ของ Dweck Carol โดยใช้เรื่องราวของนักเรียนเป็นตัวอย่าง ให้นักเรียนทดลองเสนอการโต้แย้ง ซึ่งผลของการโต้แย้งที่ต่างกันจะส่งผลต่ออารมณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นการโต้แย้งที่มีประสิทธิภาพจะส่งผลให้ลดอารมณ์ทางลบได้ดีขึ้น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. แอป Lino (<http://en.linoit.com/>)
2. วิดีทัศน์ “5 คำพูดที่ทำร้ายจิตใจเด็ก”

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

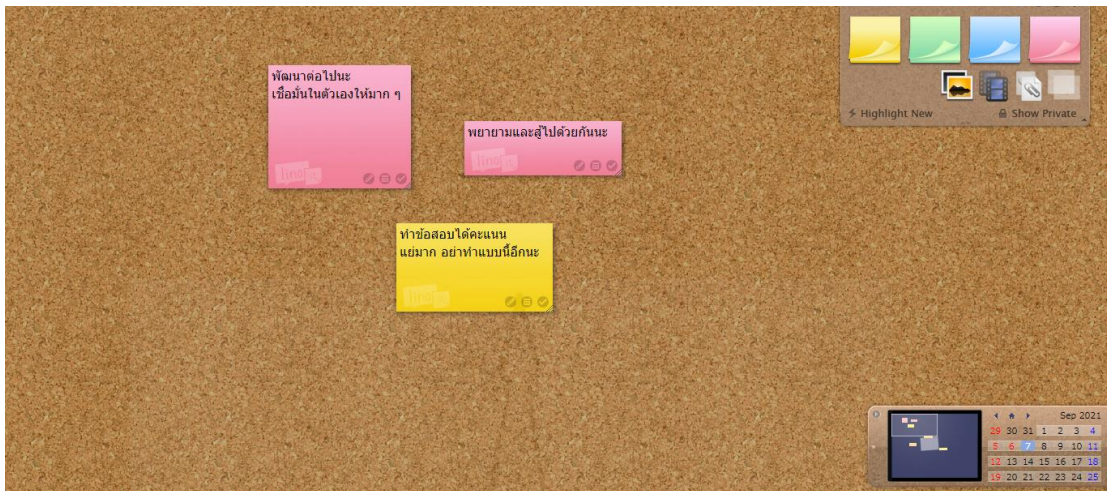
1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนหลับตา เป็นเวลา 3 นาที พร้อมกับเปิดเสียงคำวิจารณ์ สลับกับเสียงคำชื่นชม พร้อมบอกให้นักเรียนคิดตามว่าคำพูดเหล่านี้กระทบจิตใจนักเรียนอย่างไร

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดวิดีโอทัศน์ “5 คำพูดที่ทำร้ายจิตใจเด็ก” เมื่อวิดีโอทัศน์จบผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งคำถามกับนักเรียนว่า “ถ้าเป็นนักเรียนได้ยินประโยคเหล่านี้ นักเรียนรู้สึกอย่างไร” จากนั้นให้นักเรียนเขียนความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากดูวิดีโอ ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนฝึกสังเกตความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองเมื่อเจอสิ่งกระตุ้น

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนเข้าเว็บ <http://en.linoit.com/> เพื่อทำกิจกรรม Post-It ออนไลน์ รายละเอียดในการทำกิจกรรมมีดังนี้

- ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งหัวข้อให้นักเรียน 2 หัวข้อ หัวข้อที่ 1 ประโยคไหนที่นักเรียนรู้สึกว่าฟังแล้วมีแรงบันดาลใจในการเรียน (สีชมพู) ให้นักเรียนพิมพ์คำตอบลงบนโพสต์อิทสีชมพู และหัวข้อที่ 2 ประโยคไหนที่นักเรียนรู้สึกว่าฟังแล้วเป็น สิ่งที่บั่นทอนในการเรียน (สีเหลือง) ให้นักเรียนพิมพ์คำตอบลงบนโพสต์อิทสีเหลือง โดยไม่ต้องลงชื่อของนักเรียน เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จคำตอบของนักเรียนจะแสดงบนหน้าจอของผู้ดำเนินกิจกรรม ดังตัวอย่างต่อไปนี้



### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญสู่ชีวิต

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มโพสอิท สีชมพูและสีเขียวอย่างละ 1 ใบ แล้วนำมาอ่าน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มอ่านกระดาษโพสอิทสีชมพู ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่าเพราะอะไรประโยคนี้ถึงฟังแล้วรู้สึกดีทำให้มีแรงบันดาลใจในการเรียน

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าเราจะมีวิธีการจัดการกับประโยคและอารมณ์ความรู้สึกของตนเองอย่างไร

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้นักเรียนฟังว่าในชีวิตของคนเราล้วนแล้วแต่ต้องเจอทั้งวิจารณ์ที่ดีและไม่ดี โดยให้นักเรียนนำคำวิจารณ์เหล่านั้นมาปรับปรุงตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการเรียนรู้จากคำวิจารณ์ของผู้อื่น ถ้านักเรียนเข้าใจสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อการเรียนรู้ ต่อคำวิจารณ์นักเรียนจะสามารถเรียนรู้จากคำวิจารณ์ของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

4.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการร่วมกิจกรรมและเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย

4.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

### การวัดและประเมินผล

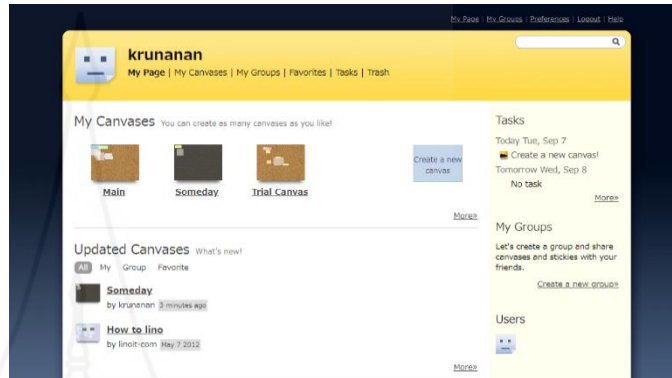
1. การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การซักถามและตอบคำถาม
3. การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น
4. จากใบงาน



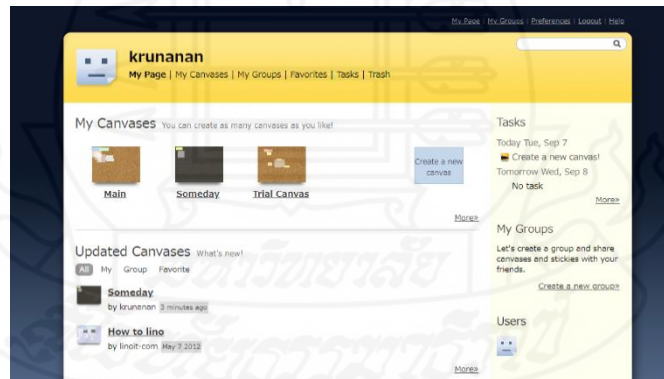
## ขั้นตอนการเข้าใช้งาน Lino กิจกรรม “โพสอิทบอกความรู้สึก”

ขั้นตอนที่ 1 สมัครสมาชิก

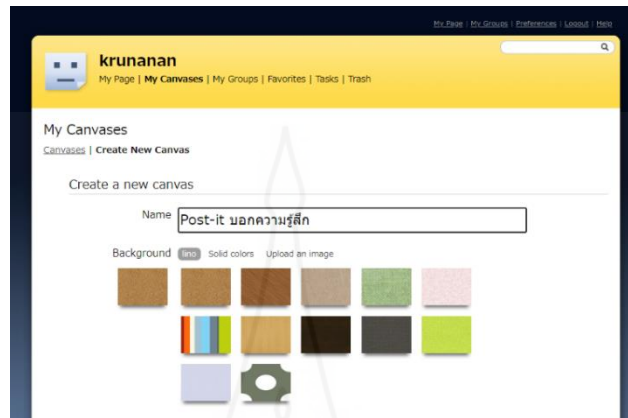
ขั้นตอนที่ 2 ลงทะเบียนเสร็จจะเข้าสู่หน้าดังนี้



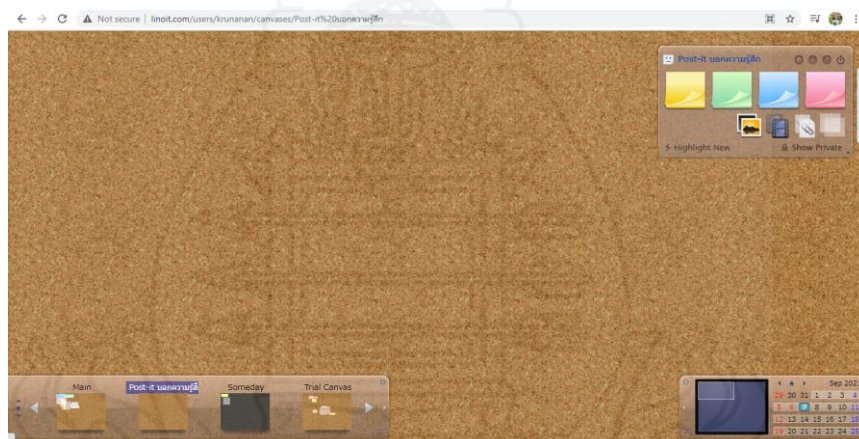
ขั้นตอนที่ 3 คลิกคำว่า Create a new canvas



ขั้นตอนที่ 4 ตั้งหัวข้อที่ต้องการ เมื่อตั้งชื่อหัวข้อเสร็จเลื่อนลงมาคิดว่า Everyone may post stickies เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้ามาตอบคำถามได้ และกด Create canvas เพื่อเข้าสู่หน้ากระดาน



ขั้นตอนที่ 5 ส่งลิงค์ให้นักเรียนตอบคำถาม



### ชื่อกิจกรรมที่ 9 เรียนรู้คำวิจารณ์

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

- |   |         |               |
|---|---------|---------------|
| 3 | หมายถึง | ระดับดี       |
| 2 | หมายถึง | ระดับพอใช้    |
| 1 | หมายถึง | ระดับปรับปรุง |

คนที่	รายการ												รวมคะแนน	แปลผล	
	การแสดงความคิดเห็น			ความกระตือรือร้น			ความตั้งใจ			ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก					
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															

เกณฑ์การแปลผลการปฏิบัติพฤติกรรมโดยใช้คะแนนรวม

ช่วงคะแนน

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม

9 - 12

ดี

5 - 8

พอใช้

1 - 4

ปรับปรุง

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน (ผู้ดำเนินกิจกรรม)

(.....)

...../...../.....

## กิจกรรมที่ 10

### ชื่อกิจกรรม สำเร็จได้มีวิธีอย่างไร

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบอกแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ

แนวคิด

กิจกรรมในขั้นนี้จะเป็นการพัฒนาความคิดในการเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น แล้วนำมาปรับใช้กับวิธีการของตนเอง บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะได้แรงบันดาลใจจากการยินดีเมื่อเห็นความสำเร็จของผู้อื่น และศึกษาว่าพวกเขาเหล่านั้นใช้วิธีการอย่างไรจึงทำให้ประสบความสำเร็จได้ โดยวิธีการเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น ตามองค์ประกอบข้อที่ 5 เรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น ของ Dweck Carol

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีทัศน์ “การสู้ครั้งสำคัญ ของชีวิตเด็กเรียนไม่เก่ง”
2. ใบงาน วิธีของฉัน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

**ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์**

1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนเขียนข้อดีของตนเองลงไปในกระดาษ เขียนให้ได้มากที่สุด ภายใน ระยะเวลา 30 วินาที เช่น มีน้ำใจ ซื่อสัตย์ อดทน ขยัน เป็นต้น จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งคำถามว่า “ข้อดีที่นักเรียนเขียนนั้นจะนำมาปรับใช้กับการเรียนของนักเรียนได้อย่างไร”

1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดวิดีโอทัศน์ “การสู้ครั้งสำคัญ ของชีวิตเด็กเรียนไม่เก่ง” จากนั้นตั้งคำถามชวนคิด

- บุคคลในคลิปต้องเจออะไรกว่าจะประสบความสำเร็จ
- ข้อดีของเด็กที่เรียนไม่เก่งจากที่นักเรียนเห็นในคลิปมีอะไรบ้าง

**ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้**

2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนเขียนวิธีที่จะทำให้ตนเองประสบผลสำเร็จด้านการเรียน คนละ 10 ข้อ บันทึกลงในใบงานที่ 10 วิธีของฉัน

**ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญสู่ชีวิต**

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนเลือกข้อที่นักเรียนจะทำแล้วเกิดผลสำเร็จด้านการเรียนได้ดีที่สุด มา 1 ข้อ โดยให้นักเรียนบอกว่าเพราะเหตุใดถึงเลือกข้อนี้

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรมให้นักเรียนฟังว่าการที่เราเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จมาก่อนก็เป็นอีกหนึ่งทางที่ทำให้เราประสบความสำเร็จในชีวิต เราควรยินดีเมื่อเห็นความสำเร็จของผู้อื่นและกล้าที่จะขอคำแนะนำเพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาตนเอง

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายร่วมกันถึงวิธีการที่จะนำมาซึ่งการประสบผลสำเร็จในการเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้กันและกัน

4.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการร่วมกิจกรรมและเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย

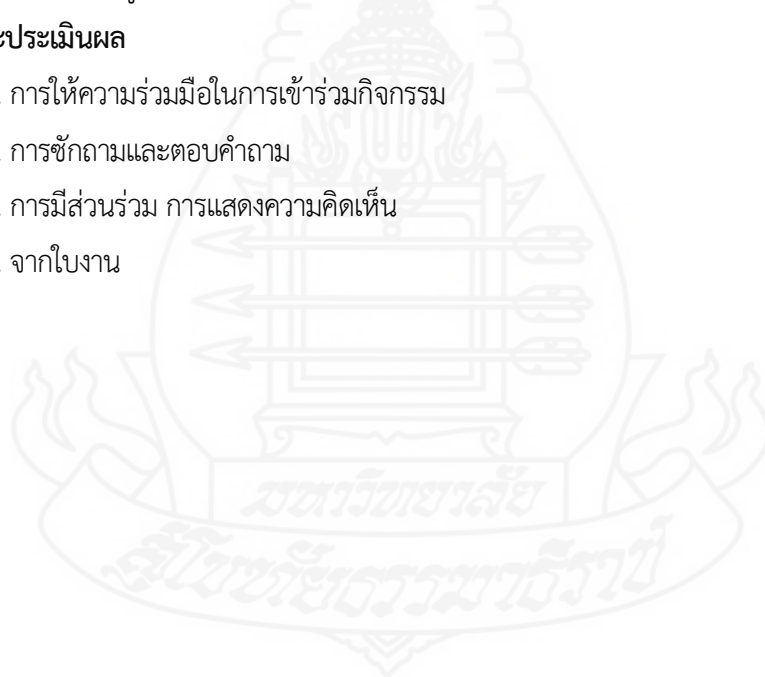
4.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมนัดหมายให้นักเรียนนำรูปภาพบุคคลที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตด้านการเรียนและการทำงานเพื่อใช้ในกิจกรรมครั้งถัดไป และให้ไปศึกษาในประเด็นดังต่อไปนี้

- บุคคลในภาพที่นักเรียนนำมาเขาประสบผลสำเร็จในด้านไหน
- วิธีการที่บุคคลประสบผลสำเร็จ

4.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

#### การวัดและประเมินผล

1. การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การซักถามและตอบคำถาม
3. การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น
4. จากใบงาน



ใบงาน  
“วิธีของฉัน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนวิธีที่จะทำให้ตนเองประสบผลสำเร็จด้านการเรียน 10 ข้อ

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_





### ชื่อกิจกรรมที่ 10 สำเร็จได้มีวิธีอย่างไร

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

- |   |         |               |
|---|---------|---------------|
| 3 | หมายถึง | ระดับดี       |
| 2 | หมายถึง | ระดับพอใช้    |
| 1 | หมายถึง | ระดับปรับปรุง |

คนที่	รายการ												รวมคะแนน	แปลผล	
	การแสดงความคิดเห็น			ความกระตือรือร้น			ความตั้งใจ			ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก					
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															

เกณฑ์การแปลผลการปฏิบัติพฤติกรรมโดยใช้คะแนนรวม

ช่วงคะแนน

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม

9 - 12

ดี

5 - 8

พอใช้

1 - 4

ปรับปรุง

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน (ผู้ดำเนินกิจกรรม)

(.....)

...../...../.....

## กิจกรรมที่ 11

### ชื่อกิจกรรม แรงบันดาลใจสู่ผลสำเร็จ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการเรียนรู้และใช้ความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจ

แนวคิด

กิจกรรมในขั้นนี้จะเป็นการพัฒนาความคิดในการเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น แล้วนำมาปรับใช้กับวิธีการของตนเอง ต้องควบคู่ไปกับการสร้างแรงบันดาลใจ เนื่องจากแรงบันดาลใจเป็นสิ่งสำคัญเพราะแรงบันดาลใจทำให้เรามีแรงขับเคลื่อน แรงบันดาลใจเป็นขุมพลังทั้งในการจุดระเบิดแรกเริ่ม และยังคงเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงประคับประคองให้เราทำสิ่งนั้นจนสำเร็จลุล่วงไปได้ ตามองค์ประกอบข้อที่ 5 เรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น ของ Dweck Carol

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ปากกาเมจิก
2. กระดาษปรีฟ
3. คลิปวิดีโอทัศน์จาก YouTube หนึ่งสั้น

เรื่องที่ 1 เรียนหนังสือไม่เก่ง แต่มีความพยายามจนประสบความสำเร็จ

เรื่องที่ 2 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปฏิบัติตัวไม่ดี แต่กลับใจ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนหลับตา พร้อมกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นจังหวะ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2 พร้อมเปิดเพลงเพื่อให้นักเรียนเกิดความผ่อนคลาย เป็นเวลา 3 นาที

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดวิดีโอทัศน์หนึ่งสั้นให้นักเรียนดู 2 เรื่อง เป็นเรื่องของพฤติกรรมของคน 2 รูปแบบ

- คนที่ 1 เรียนหนังสือไม่เก่ง แต่มีความพยายามจนประสบความสำเร็จ
- คนที่ 2 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปฏิบัติตัวไม่ดี แต่กลับใจ

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนทบทวนว่าตนเองเหมาะกับตัวแบบไหนมากที่สุด จากนั้นให้นักเรียนอภิปรายถึงคุณค่าของการศึกษา

2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนนำรูปภาพบุคคลที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตด้านการเรียน และการทำงาน ที่ได้สั่งให้เตรียมไว้หลังจากทำกิจกรรมที่ 10 หรือให้นักเรียนบอกชื่อบุคคลแล้วผู้ดำเนินกิจกรรม เป็นผู้เปิดภาพ จากนั้นนำเสนอตามประเด็นดังต่อไปนี้

- บุคคลในภาพที่นักเรียนนำมาเขาประสบผลสำเร็จในด้านไหน
- วิธีการที่บุคคลประสบผลสำเร็จ

2.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนช่วยกันเลือกบุคคลที่นักเรียนนำเสนอมา 1 คน ว่าชื่นชอบเรื่องราวของบุคคลไหนมากที่สุด เพื่อให้ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายรวมกันตามหัวข้อดังนี้

- การที่บุคคลที่นักเรียนเลือกนั้นประสบผลสำเร็จด้านการเรียนเขามีวิธีการอย่างไร
- นักเรียนจะนำมาปรับใช้กับตนเองอย่างไร
- ผลดีที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเอง

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญสู่ชีวิต

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนองานของกลุ่มตนเองหน้าชั้นเรียน เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนมุมมองให้เพื่อนร่วมชั้นฟัง

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรมให้นักเรียนฟังว่าเราเรียนรู้ "ความสำเร็จ" ของผู้อื่น เพื่อเป็นแรงบันดาลใจและค้นหาหนทางที่ทำให้ตนเองก้าวไปถึงจุด ๆ นั้น ซึ่งบุคคลที่ประสบความสำเร็จจะรู้ว่าตนเองต้องการอะไรต้องการสิ่งใดและจะจดจ่อกับสิ่งนั้น ไม่ลังเลเพราะต้องไปให้ถึงจุดหมายภายในเวลาที่กำหนดไว้ ดังนั้นนักเรียนสามารถเรียนรู้และนำมาปรับให้เป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองในการประสบความสำเร็จ ซึ่งการ เรียนรู้ นั้นเกี่ยวข้องกับ การให้ความสนใจ ซึ่งความสนใจเป็นบริบททำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ได้โดยไม่รู้ตัว สามารถพัฒนาความเข้าใจได้อย่างมีประสิทธิภาพและช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี สามารถวางแผน กระบวนการเรียนรู้ตามที่ตนเองถนัดและเมื่อนักเรียนจบจากการเข้ากิจกรรมในครั้งนี้แล้วที่ได้คิดด้วยตนเองไป ปฏิบัติตามเพื่อให้เกิดผลที่ดีต่อตัวของนักเรียนเอง

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมแนะนำให้นักเรียนนำผลงานของกลุ่มตนเองไปติดไว้ในห้องเรียนบริเวณที่นักเรียนมองเห็นได้บ่อยที่สุด เพื่อให้นักเรียนได้มองเห็นและปฏิบัติตาม

4.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการร่วมกิจกรรมและเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย

4.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

#### การวัดและประเมินผล

1. การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การซักถามและตอบคำถาม
3. การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น
4. จากใบงาน

### ชื่อกิจกรรมที่ 11 แรงบันดาลใจสู่ผลสำเร็จ

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

- |   |         |               |
|---|---------|---------------|
| 3 | หมายถึง | ระดับดี       |
| 2 | หมายถึง | ระดับพอใช้    |
| 1 | หมายถึง | ระดับปรับปรุง |

คนที่	รายการ												รวม คะแนน	แปลผล	
	การแสดง ความคิดเห็น			ความกระตือรือร้น			ความตั้งใจ			ปฏิสัมพันธ์ ระหว่างสมาชิก					
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															

เกณฑ์การแปลผลการปฏิบัติพฤติกรรมโดยใช้คะแนนรวม

ช่วงคะแนน

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม

9 - 12

ดี

5 - 8

พอใช้

1 - 4

ปรับปรุง

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน (ผู้ดำเนินกิจกรรม)

(.....)

...../...../.....

## กิจกรรมที่ 12

### ชื่อกิจกรรม ความคิดฉันเปลี่ยนได้

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่ามีความเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองอย่างไรบ้าง
2. เพื่อให้ให้นักเรียนนำแนวคิดการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่ออยู่ติการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต

แนวคิด

ความคิดและความเชื่อของนักเรียนที่มีต่อความสามารถของตนเองที่เชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาศักยภาพในตนเองได้ โดยกรอบความคิดแบบเติบโตมีส่วนสำคัญในการพัฒนาศักยภาพทางการเรียนของนักเรียน สามารถเอาชนะอุปสรรคในการเรียนที่เกิดขึ้นจากตนเอง รวมไปถึงการสร้างแรงจูงใจในการเรียน มีความพยายาม เรียนรู้จากคำวิจารณ์ แสวงหาความท้าทาย และเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น การอยู่ติการให้การเข้าร่วมกิจกรรมการแนะแนวเป็นการสรุปความรู้ที่รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม และสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมกับตัวเอง

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบงาน กราฟความคิด
2. แบบสอบถามวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนผ่อนคลายก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยให้นักเรียนหลับตาและเปิดเพลงเบา ๆ เพื่อให้ให้นักเรียนผ่อนคลายและทบทวนความในกิจกรรมที่ผ่านมาว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง และความคิดของตนเองเปลี่ยนแปลงไปบ้างหรือไม่ เป็นเวลา 2 นาที จากนั้นให้นักเรียนลืมตาขึ้น

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมส่งแบบสอบถามวัดกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนผ่านทาง Google form

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบงาน “กราฟความคิด” ให้นักเรียนเขียนกราฟว่า ณ ตอนนี้นักเรียนมีกรอบความคิดด้านการเรียนแบบใด และมีเป้าหมายในการเปลี่ยนในระดับใด

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญสู่ชีวิต

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนออกมานำเสนอใบงานของตนเอง

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมนำใบงาน “กราฟความคิด” ในกิจกรรมที่ 2 ของนักเรียนแต่ละคน มาเทียบดูว่า มีความแตกต่างจากครั้งนี้หรือไม่ เพื่อให้นักเรียนเห็นการเปลี่ยนแปลงความคิดด้านการเรียน ของตนเอง

3.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกอธิบายความรู้สึกในการเข้าร่วมทั้งหมด

3.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้กำลังใจ และขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

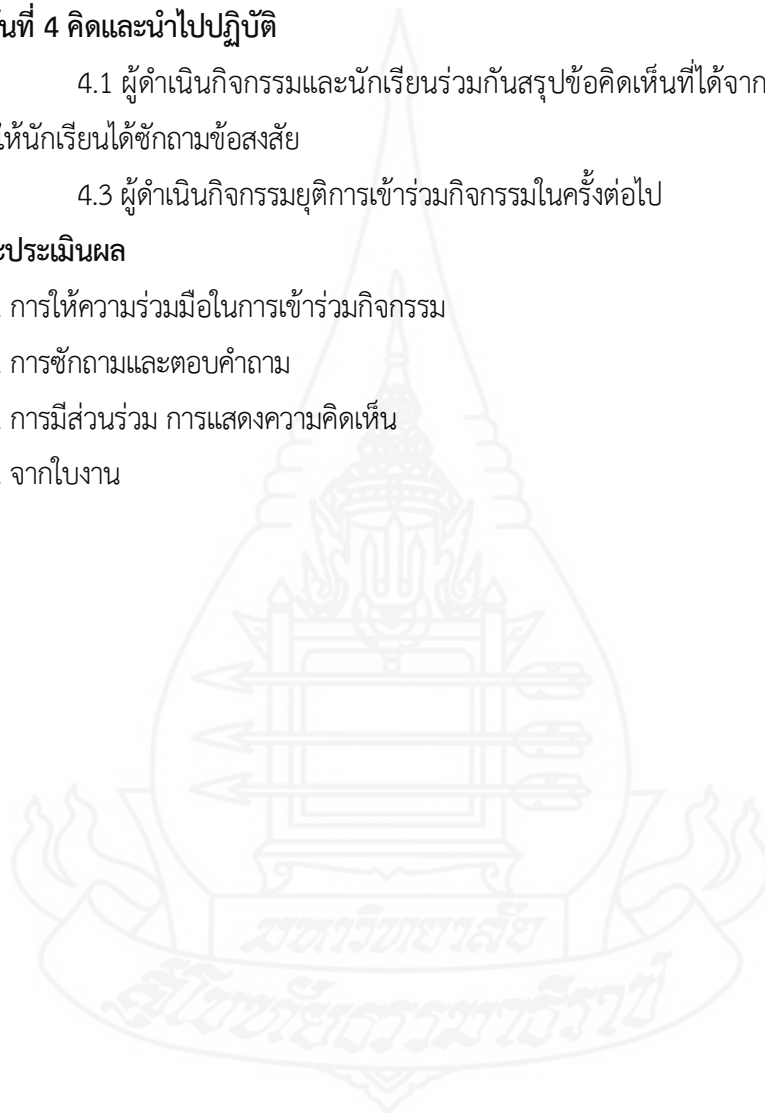
#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการร่วมกิจกรรมและ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย

4.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมยุติการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

#### การวัดและประเมินผล

1. การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การซักถามและตอบคำถาม
3. การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น
4. จากใบงาน





ใบงาน  
“กราฟความคิด”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนกราฟว่า ณ ตอนนี้นักเรียนมีกรอบความคิดด้านการเรียนแบบใด และมีเป้าหมายในการเปลี่ยนในระดับใด

กรอบความคิดด้านการเรียน



นักเรียนมีความคิด ความเชื่อกับการเรียน  
ของตนเองเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่

## ชื่อกิจกรรมที่ 12 ความคิดฉันเปลี่ยนได้

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

- 3 หมายถึง ระดับดี  
 2 หมายถึง ระดับพอใช้  
 1 หมายถึง ระดับปรับปรุง

คนที่	รายการ												รวม คะแนน	แปลผล
	การแสดง ความคิดเห็น			ความกระตือรือร้น			ความตั้งใจ			ปฏิสัมพันธ์ ระหว่างสมาชิก				
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														

เกณฑ์การแปลผลการปฏิบัติพฤติกรรมโดยใช้คะแนนรวม

ช่วงคะแนน

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม

9 - 12

ดี

5 - 8

พอใช้

1 - 4

ปรับปรุง

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน (ผู้ดำเนินกิจกรรม)

(.....)

...../...../.....

**ประวัติผู้วิจัย**

ชื่อ	นางสาวกัญญาวีร์ พิมพิสนธิ์
วัน เดือน ปีเกิด	3 สิงหาคม 2538
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
ประวัติการศึกษา	ศึกษาศาสตรบัณฑิต วิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พ.ศ. 2561
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนวัดนางคุ่ม อำเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ตำแหน่ง	ครู

