

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีสาระสำคัญ ดังนี้

1. เอกสารกรอบความคิดแบบเติบโต
 - 1.1 ความหมายของกรอบแนวคิด
 - 1.2 ประเภทของกระบวนการทางความคิด
 - 1.3 ขั้นตอนการปรับกรอบความคิดแบบเติบโต
 - 1.4 แนวทางการพัฒนากระบวนการทางความคิดแบบเติบโต
 - 1.5 การวัดและประเมินผลกรอบแนวคิดแบบเติบโต
2. เอกสารการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต
 - 2.1 ความหมายของการปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 เป้าหมายของการปรึกษากลุ่ม
 - 2.3 การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ (Integrative group counseling)
 - 2.4 การให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavioral theory)
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารกรอบความคิดแบบเติบโต

ความหมายของกรอบแนวคิด

Dweck (2006 : 6) ได้ให้ความหมายของกรอบความคิดไว้ว่า เป็นกรอบความคิดของบุคคลหรือแนวทางการคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก และทำให้บุคคลมีมุมมองในเรื่องเดียวกันที่แตกต่างกัน

บุญเกียรติ โชควัฒนา (2554) ได้ให้ความหมายของคำว่ากรอบความคิดไว้ว่า คือ สิ่งที่ได้พบสิ่งที่ได้สัมผัส สิ่งที่ได้รับรู้และมักจะยึดติดอยู่ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง ถ้ามีกรอบความคิดที่เป็นบวกและดีควรเก็บไว้ แต่ถ้ามีกรอบความคิดที่เป็นลบและมีผลต่อตนเองและผู้อื่นในทางที่ไม่ดีควรปรับเปลี่ยน

ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา (2558 : 6) ได้ให้ความหมายของ กรอบความคิดไว้ว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ส่งผลถึงพฤติกรรม และทัศนคติประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เราได้รับ (Input) จะส่งผลต่อกรอบความคิด และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนามุมมองต่าง ๆ ของตัวเรา (perspective)

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่า กรอบความคิด (Mindset) เป็นความเชื่อของมนุษย์ที่มีต่อลักษณะ (Characteristics) และคุณลักษณะ (Traits) ของตนเอง เช่น เชาวน์ปัญญา ความสามารถ และบุคลิกภาพ (Dweck, 2006 : 6 อ้างถึงใน มุทิตา อุดทน, 2561 : 89) เมื่อบุคคลเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ จะมีการตีความหมายของเหตุการณ์ และมีการแสดงออกเพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ (นิรมล จันทร์สุวรรณ, 2564 : 23 ; มุทิตา อุดทน, 2561 : 193) โดยอาศัยรูปแบบของกรอบความคิดที่ตนมีความเชื่ออยู่เดิมทำให้แต่ละคนมีแรงจูงใจและคุณลักษณะอื่น ๆ เช่น การมีเป้าหมายที่ชัดเจนแตกต่างกัน เป็นผลให้มีการพัฒนาศักยภาพได้ไม่เท่ากัน (Blackwell, Trzesniewski & Dweck, 2007 อ้างถึงใน นันทน์ภัส ลิมสันติธรรม, 2561 : 26) จึงประสบความสำเร็จในระดับที่มากน้อยแตกต่างกันออกไป

ประเภทของกระบวนการทางความคิด

ดเวค (Dweck) จาก Standford University ผู้มีประสบการณ์ทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์มากกว่า 40 ปี ได้คิดค้นทฤษฎีเรื่อง Mindset โดยแบ่งกลุ่มของคนที่มีความเชื่อหรือ วิธีการคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมมุมมองและทัศนคติเป็น 2 ประเภท (ฐิยาพร กันตาธนวัฒน์, 2563 : 148 ; Dweck (2006 : 6) ดังนี้

1. คนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) กลุ่มคนที่มีวิธีการคิด แบบนี้เชื่อว่ามนุษย์พัฒนาความสามารถสร้างได้ด้วยการเรียนรู้ มองว่าปัญหาและอุปสรรค เป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาให้มีความสำคัญกับความพยายาม
2. คนที่มีกรอบความคิดแบบติด (Fixed Mindset) กลุ่มคนที่มีวิธีการคิดแบบนี้เชื่อว่าความฉลาดของมนุษย์ เปลี่ยนแปลงไม่ได้ไม่สามารถเพิ่มพูนทักษะความสามารถได้ให้มีความสำคัญกับภาพลักษณ์ คุณสมบัติ เช่น ต้องดูฉลาด ดูเก่ง

ซินิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดเข้ม (2559 : 4) ได้มีการอธิบายว่า บุคคลที่มีกรอบความคิดแตกต่างกันจะมีคุณลักษณะที่แตกต่างกันหลายประการ เช่น รูปแบบการเรียนรู้ เป้าหมายในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายหรือเมื่อเกิดปัญหา และปฏิกิริยาเมื่อพบกับความล้มเหลว ซึ่งความแตกต่างของการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ นี้ จะส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง อันจะนำไปสู่ การประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ทั้งการเรียนการทำงาน รวมถึงการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันออกไป

บุคคลที่มีกรอบความคิดแตกต่างกันจะมีมุมมองต่อความพยายามแตกต่างกัน ส่งผลให้มีพฤติกรรม ตอบสนองต่อสิ่งท้าทายที่แตกต่างกันออกไปด้วย ผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตมักมี

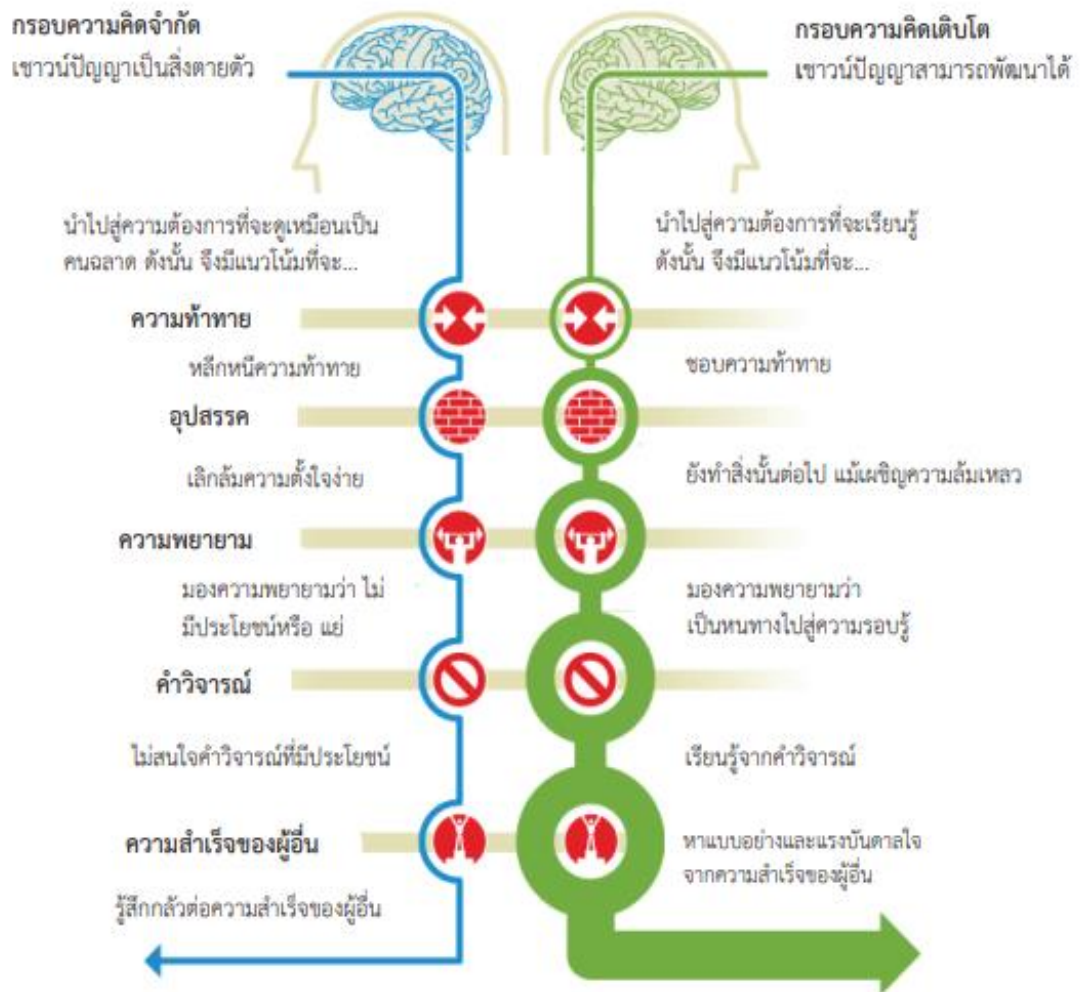
การแสวงหาสิ่งที่ท้าทาย เนื่องจากมี ความเชื่อว่าการทำในสิ่งที่ท้าทายเป็นเสมือนโอกาสในการเรียนรู้ (Lee et al., 2012 อ้างถึงใน นันทน์ภัส ลีมนันตีธรรม, 2561 : 28) ขณะที่บุคคลที่มีกรอบความคิดจำกัด มีความเชื่อว่าสถานการณ์ที่ท้าทายเป็นเสมือนบททดสอบหรือเป็นการประเมินความฉลาดหรือความสามารถ ของตนเอง (Lee et al., 2012, O'Rourke, 2014 อ้างถึงใน ชนิตา รุ่งเรือง และ เสรี ชัดแฉ่ม, 2559 : 4) ดังนั้น จึงพยายามหลีกเลี่ยงความท้าทายและการเปลี่ยนแปลง ต่าง ๆ รวมถึงมีแนวโน้มในการแสวงหาเฉพาะสิ่งที่ย่างๆ และจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความผิดพลาด (Chan, 2012; Lee et al., 2012 อ้างถึงใน ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดแฉ่ม, 2559 : 4) ทั้งนี้ ในการที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่มีความท้าทายได้ดั่งนั้น ต้องมีแรงจูงใจ เพื่อให้สามารถเอาชนะอุปสรรคได้ Miele, Son, and Metcalfe (2013 อ้างถึงใน ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดแฉ่ม, 2559 : 4) ได้เสนอแนะว่า เด็กมักมีการใช้กรอบความคิด เกี่ยวกับเขาวนปัญญาของตนในการสร้างแรงจูงใจ นอกจากนี้ การศึกษาของ Yan, Thai, and Bjork (2014 อ้างถึงใน ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดแฉ่ม, 2559 : 4) ยังแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีกรอบความคิดแตกต่างกันจะมีลักษณะแรงจูงใจที่แตกต่างกัน กล่าวคือ คนที่มีกรอบความคิดเติบโต จะมีแรงจูงใจภายใน ขณะที่ผู้ที่มีกรอบความคิดจำกัด จะมีแรงจูงใจภายนอกเป็นตัวผลักดันพฤติกรรม เช่น รางวัล เป็นต้น

Growth Mindset (ฐิยาพร กันตารณวัฒน์, 2563 : 148) เป็นความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความสามารถและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในระดับต่าง ๆ การศึกษาระยะยาวของ Blackwell, Trzesniewski, and Dweck (2007 อ้างถึงใน นันทน์ภัส ลีมนันตีธรรม, 2561 : 26) ที่ได้ศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 373 คน (ฐิยาพร กันตารณวัฒน์, 2563 : 148) โดยการสอนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ของเขาวนปัญญา ผลของการศึกษาแสดงให้เห็นว่า Fixed Mindset ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง ขณะที่ Growth Mindset ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น และทำให้นักเรียนมีแรงจูงใจเพิ่มขึ้นด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ King (2012 อ้างถึงใน ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดแฉ่ม, 2559 : 7) ศึกษาชั้นมัธยมศึกษาในประเทศฟิลิปปินส์ถึงความเชื่อ เกี่ยวกับเขาวนปัญญาของต่นว่ามีสัมพันธ์กับการปรับตัวและสุขภาวะทางจิตของนักเรียนอย่างไร ผลการศึกษา พบว่าความเชื่อที่ว่าความสามารถทางเขาวนปัญญาของต่นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในขณะที่ความเชื่อว่าเขาวนปัญญาของต่นสามารถเปลี่ยนแปลงได้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กล่าวคือ นักเรียนที่มี Fixed Mindset มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในขณะที่นักเรียนที่มี Growth Mindset มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง King (2012 อ้างถึงใน ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดแฉ่ม, 2559 : 7)

Growth Mindset ไม่เพียงมีความสำคัญต่อการเรียนรู้แต่ยังคงมีความสำคัญต่ออารมณ์และสุขภาพจิตของมนุษย์ด้วยการศึกษาของ King (2012 อ้างถึงใน ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดเข้ม, 2559 : 7 และกรรณก คำโกน, 2560 : 7) พบว่านักเรียนที่มีความเชื่อว่าเขาวนปัญญาของตนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งเป็นลักษณะของ Fixed Mindset มีความสัมพันธ์กับการมีอารมณ์ทางลบ เช่น รู้สึกแย่เมื่ออยู่ในชั้นเรียนและแสดงอารมณ์ทางลบในโรงเรียน เช่นเดียวกับการศึกษาของ (Schroder et al., 2014 อ้างถึงใน ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดเข้ม, 2559 : 7) ที่ได้ศึกษานักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาปรากฏว่า ผู้ที่มี Growth Mindset (กรรณก คำโกน, 2560 : 4) มีลักษณะอาการทางจิตเวช เช่น ภาวะซึมเศร้า น้อยกว่าผู้ที่มี Fixed Mindset ดังนั้น Growth Mindset จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนไม่ใช่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้เท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น อันเนื่องมาจากการมีสุขภาพจิตและการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ

Dweck (2006, 2012 อ้างถึงใน ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดเข้ม, 2559 : 9) ได้สรุปถึงลักษณะที่แตกต่างกันของผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตและผู้ที่มี กรอบความคิดจำกัดด้วยแผนภาพ โดยแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีกรอบความคิดแตกต่างกันเมื่อพบกับสิ่งท้าทาย หรือ อุปสรรคจะมีมุมมองและการแสดงพฤติกรรมแตกต่างกัน รวมถึงมีความพยายามแตกต่างกันออกไป อีกทั้งเมื่อพบกับคำวิพากษ์วิจารณ์หรือเมื่อเห็นว่าผู้อื่นประสบความสำเร็จ ผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตจะมีมุมมองและการแสดงออกที่ แตกต่างจากผู้ที่มี กรอบความคิดจำกัดเช่นกัน แสดงได้ตั้ง ภาพที่ 2.1

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาพที่ 2.1 แผนภาพแสดงคุณลักษณะที่แตกต่างของผู้ที่มีกรอบความแบบคิดเติบโตและกรอบความคิดแบบจำกัด (ดัดแปลงจาก Dweck, 2006 อ้างถึงใน ชนิตา รุ่งเรือง และ เสรี ชัดเข้ม, 2559 : 6)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

จากภาพที่ 2.1 จะเห็นได้ว่า ความแตกต่างของกรอบความคิดส่งผลให้คนมีมุมมองต่อตนเองแตกต่างกัน ทั้งในด้านมุมมองต่อภาพลักษณ์ การใช้ความพยายาม การเรียนรู้ รวมถึงการปรับตัว ทั้งนี้ การให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้นั้นมากกว่าการพิสูจน์ภาพลักษณ์ของตน รวมถึงการปรับตัวที่เหมาะสมเมื่อประสบความล้มเหลว เป็น คุณลักษณะของผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโต จะมีกระบวนการจัดการเรียนรู้สำหรับตนเอง

ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Yan, Thai, & Bjork, 2014 อ้างถึงใน ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดเข้ม, 2559 : 6) ซึ่งทำให้บุคคล สามารถพัฒนาตนเองและประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ได้

ขั้นตอนการปรับกรอบความคิดแบบเติบโต

คำศัพท์ที่นำมาใช้กันบ่อยขึ้นในแง่วิธีการสร้างแรงจูงใจและวิธีพัฒนาตนเองโดยคำว่า Mindset หรือ “กรอบความคิด” นั้นมีความหมายลึกซึ้งกว่าคำว่า “ความเชื่อ (Belief)” ทั่ว ๆ ไป เพราะ Mindset คือ ความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรม

Carol Dweck (2006 อ้างถึงใน กรรณก คำโกน, 2560 : 43-44) เชื่อว่าคนที่ประสบความสำเร็จนั้นจะมีกรอบความคิด (Mindset) คนละแบบกับคนทั่วไปโดยคนที่ประสบความสำเร็จนั้นจะมี Mindset แบบ Growth Mindset (กรอบแนวคิดแบบเติบโต) พวกเขาเชื่อว่าตัวเองสามารถพัฒนาในทักษะต่างๆที่ตัวเองบกพร่องได้ในขณะที่คนทั่วไปกลับมี Mindset แบบ Fixed Mindset (กรอบความคิดแบบติด) โดยมีความเชื่อว่าคนเรามีทักษะที่จำกัดไม่สามารถที่จะพัฒนาขึ้นได้แล้วซึ่งจริงแล้วความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เราคือต้องการความปลอดภัยจึงเป็นเรื่องธรรมชาติที่เราจะอยากอยู่ในที่ที่เคยชินไม่อยากจะเสี่ยง แต่สำหรับคนทำงานแล้วการมี Growth Mindset ก็จะทำให้เรามีแนวโน้มที่จะหาวิธีพัฒนาตนเองได้ดีขึ้นนั่นเองซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. ฟังเสียง Mindset

ขั้นตอนแรกของการปรับกรอบความคิด (Mindset) คือเราต้องรู้ก่อนว่ากรอบความคิด (Mindset) ของเรานั้นเป็นแบบไหนลองคิดดูว่าถ้า Mindset เป็นคนคนหนึ่งที่อยู่ในหัวของเราเราจะพูดกับเราอย่างไรถ้าต้องเผชิญกับงานใหม่ที่ท้าทาย Mindset จะพูดกับเราว่า “จะทำได้หรือ” “เก่งพอหรือเปล่า” “ถ้าพลาดน่าอายนะ” คอยสังเกตและฟังเสียงต่างๆในหัวให้ถ้าคำพูดในหัวออกมาในทำนองนี้บ่อย ๆ ก็มีแนวโน้มว่าจะเป็นคนที่มี Fixed Mindset ซึ่งจะทำให้ไม่กล้าพัฒนาตนเองและมันอาจทำให้อาชีพการงานถึงทางตันได้ง่ายๆ

2. เลือกที่จะฟัง

Growth Mindset เมื่อเรารู้แล้วว่า Mindset ของเราเป็นอย่างไรขั้นตอนต่อมาคือหาสาเหตุให้ได้ว่าสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกไม่มั่นใจในตัวเองเมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ท้าทายต่าง ๆ ถ้าหาพบแล้วก็ขึ้นอยู่กับทัศนคติของเราแล้วว่าเราจะมองสิ่งนั้นเป็นอุปสรรคที่จะทำให้เราพลาดทำต้องหลีกเลี่ยงหรือมองเป็นโอกาสที่ทำให้เราได้พัฒนาตนเองให้มีทักษะใหม่ ๆ ถ้าเราเลือกอย่างแรกนั้นคือเราใช้ Fixed Mindset แต่ถ้าเราเลือกอย่างหลังเรากำลังก้าวเข้าสู่การใช้ Growth Mindset

3. เลี่ยงกลับ

กรอบความคิด (Mindset) เป็นสิ่งที่ติดตัวเรามาจนการจะปรับเปลี่ยนให้ได้ใน ความพยายามครั้งแรกนั้นเป็นไปยากมาก Fixed Mindset ที่อยู่ในหัวเราจะคอยมาพูดกับเรา

ตลอดเวลาวิธีการจัดการก็คือการเอียงกลับไปเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ท้าทาย Fixed Mindset จะส่งเสียงมาหาเราให้เราตอบกลับเสียงนั้นไปด้วย Growth Mindset เช่น

3.1 Fixed Mindset ในหัวบอกว่าแน่ใจหรือว่าจะทำงานนี้ได้บางทีความสามารถพยายามก็น่าจะเรียนรู้ได้นะ

3.2 Growth Mindset ตอบกลับไปว่าก็ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าจะทำได้ไหม แต่ถ้าเรา

3.3 Fixed Mindset ในหัวบอกว่าถ้าพลาดน่าอายนะ

3.4 Growth Mindset ตอบกลับ: ไม่มีใคร ไม่เคยทำพลาดเราเรียนรู้จากมันได้

4. ลงมือทำ

เป้าหมายสำคัญของการเปลี่ยน Mindset ไม่ใช่แค่ให้เราเปลี่ยนความคิด แต่ต้องส่งผลถึงพฤติกรรมด้วยสิ่งที่ทำให้เราติดอยู่กับ Fixed Mindset เป็นเพราะว่าความไม่กล้าที่จะออกจาก Comfort Zone เมื่อเราเปลี่ยนเสียงของ Growth Mindset ให้เป็นพฤติกรรมได้เรารู้สาเหตุว่าอะไรที่เราบกพร่องทำให้เราไม่มั่นใจเราก็หาวิธีฝึกฝนในเรื่องนั้น ๆ เราก็จะสามารถขยาย Comfort Zone ของเร่ออกไปได้ความสามารถในการพัฒนาตนเองเราก็จะมีมากขึ้นตามไปด้วย

5. ยังทำไม่ได้ไม่ใช่ "ทำไม่ได้"

ในหลายเรื่องเราก็ต้องยอมรับว่าแค่คิดแล้วลงมือทำเลยนั้นอาจจะยังไม่ประสบผลสำเร็จได้ทันทีอย่างที่คิดเมื่อทำแล้วผิดพลาดอาจจะยิ่งตอกย้ำแล้วพาเรากลับไปอยู่ Fixed Mindset อีกครั้งสิ่งที่เราจะทำได้เมื่อการเปลี่ยนแปลงของเรายังไม่ประสบผลสำเร็จคือบอกตัวเองว่าคุณสมบัติในตอนนั้นของเรายังไม่ถึงยังทำไม่ได้เราแค่ยังทำไม่ได้ไม่ใช่เราทำมันไม่ได้เลยการเติมคำว่ายังเข้าไป Fixed Mindset จะช่วยเปลี่ยน Mindset ของเราให้กลายเป็น Growth Mindset ได้ ตัวอย่างเช่นเราทำไม่ได้จะทำให้เราหยุดพัฒนาตนเองเป็น Fixed Mindset แต่ถ้าเราพูดว่าตอนนี้ยังทำไม่ได้โดยนัยของมันแล้วหมายความว่ามันจะมีโอกาสทำได้ในอนาคตนั่นคือ Growth Mindset

จากงานวิจัยของ Blackwell, Treesiewski & Carol Dweck (2007 อ้างถึงใน นันทน์ภัส ลีมนันตีธรรม, 2561 : 26) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมโยงกับความฉลาดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กโดยบางกลุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 เชื่อว่าความฉลาดสามารถเปลี่ยนได้กลุ่มที่ 2 เชื่อว่าความฉลาดไม่สามารถเปลี่ยนได้ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ 1 คือกลุ่มที่มีความเชื่อแบบ Growth Mindset นั้นมีผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มที่มี Fixed Mindset อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งแสดงให้เห็นว่าเด็กที่มี Growth Mindset มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จทางการเรียนมากกว่าเด็กที่มี Fixed Mindset (นันทน์ภัส ลีมนันตีธรรม, 2561 : 26)

แนวทางการพัฒนากระบวนการทางความคิดแบบเติบโต

มีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างมากทั้งในด้านการศึกษา การเรียนรู้ การปรับตัว สุขภาพจิต ดังนั้นการเสริมสร้าง Growth Mindset จึงนับว่าเป็นแนวทางที่สำคัญแนวทางหนึ่งที่จะทำให้สามารถพัฒนาศักยภาพมนุษย์ได้ การศึกษาเกี่ยวกับวิธีการเปลี่ยนแปลงชุดความคิดในปัจจุบันมีหลากหลายวิธีการที่มีประสิทธิภาพ วิธีการที่ใช้กันอย่างแพร่หลายวิธีการหนึ่ง คือ การให้ข้อมูลหรือความรู้เกี่ยวกับการทำงานของสมอง รวมถึงความสามารถของสมองในการพัฒนาและจัดระบบใหม่ อันเป็นผลมาจากการใช้ ความพยายามและการฝึกฝนการทำงานอย่างหนัก โดยข้อมูลหรือความรู้นี้จะเน้นถึงข้อค้นพบทางประสาท วิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการพัฒนาเชาวน์ปัญญาผ่านการเรียนและการฝึกฝน เช่น ในการศึกษาของ Esparza et al. (2014 อ้างถึงใน ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดแฉ่ม, 2559 : 9) เกี่ยวกับการเปลี่ยนชุดความคิดโดยใช้ชื่อวิธีการว่า Brainology รวมถึงการศึกษาของ Paunesku et al. (2015 อ้างถึงใน ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดแฉ่ม, 2559 : 9) ที่ใช้ The growth mindset intervention เป็นวิธีการเปลี่ยน Fixed Mindset ให้เป็น Growth Mindset ซึ่งวิธีการมีความคล้ายคลึงกับ Brainology ทั้งนี้วิธีนี้นับว่ามีจุดเด่นค่อนข้างมากทั้ง ประสิทธิภาพของวิธีการและสามารถใช้ประโยชน์ได้ในวงกว้างเนื่องจากการพัฒนาให้เป็นโปรแกรม คอมพิวเตอร์ที่ใช้งานผ่านระบบอินเทอร์เน็ต ทำให้การเปลี่ยน Fixed Mindset ให้เป็น Growth Mindset สามารถทำได้สะดวกมากยิ่งขึ้น Mindset ที่แตกต่างกันของบุคคลเป็นผลมาจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ การศึกษาของ Muller and Dweck (1998 อ้างถึงใน มุทิตา อุดทน, วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์ และ จุฑามาศ แหนจอน, 2561 : 191) เกี่ยวกับผลจากคำชมเชยที่ก่อให้เกิด Mindset ที่แตกต่างกันในนักเรียนเกรด 5 ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยให้นักเรียนแก้ปัญหาที่ไม่ยากนักแล้วชมเชยนักเรียนกลุ่มหนึ่งใน ความสามารถ ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งชมเชยในความพยายามจากนั้นจึงให้นักเรียนที่มีความยากมากขึ้นอีกครั้ง ผลการทดลองปรากฏว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับคำชมเชยในความสามารถจะนำความผิดพลาดมาเป็นสิ่งสะท้อนว่าตนขาดความสามารถและเมื่อให้แก้ปัญหาในชุดต่อมาปรากฏว่าความสามารถในการแก้ปัญหาลดลงในขณะที่ กลุ่มที่ได้รับคำชมเชยในความพยายามกลับพบว่านักเรียนมีทัศนคติต่อความยากว่าเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงการต้องใช้ความพยายามมากขึ้น ซึ่งเมื่อแก้ปัญหาในชุดต่อมาพบว่าสามารถแก้ปัญหาได้ดีขึ้น (ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดแฉ่ม, 2559 : 9) จากการศึกษาของ Gunderson et al. (2013 อ้างถึงใน ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดแฉ่ม, 2559 : 10) พบว่าประเภทของคำชมเชยของพ่อแม่ที่มีต่อเด็กเล็กสามารถ ทำนายถึงชุดความคิดของเด็กได้ด้วยเหตุนี้จึงทำให้มีความพยายามในการเปลี่ยน Mindset โดยการพัฒนาระบบ การให้รางวัลเมื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือ Brain points ซึ่งเป็นระบบการให้รางวัลสำหรับความพยายามและการเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาโดยการแก้ปัญหามีเป้าหมายเพื่อการเรียนรู้มากกว่าที่จะเป็นเป้าหมายเพื่อประเมินศักยภาพซึ่งผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า Brain points มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยน Mindset ให้เป็น Growth Mindset ได้เป็นอย่างดี (ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดแฉ่ม, 2559 : 10)

นอกจากนี้ ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ ยังได้ระบุขั้นตอนการปรับชุดความคิดแบบจำกัด (Fixed Mindset) เป็นชุดความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ตามลำดับขั้นต่อไปนี้ ขั้นตอนที่ 1 เปลี่ยนความคิดแบบชุดความคิดจำกัด (Fixed Mindset) ให้เป็นชุดความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) เมื่อตรวจสอบความคิดแล้วพบว่าเป็นชุดความคิดจำกัด (Fixed Mindset) (คิดตัดสินตัวเอง/คิดโทษคนอื่นหรือสิ่งอื่น/คิดหนีปัญหา) ให้อภัยตัวเองออกจากปัญหาดังกล่าวแล้วจินตนาการว่าคนที่มียุทธศาสตร์แบบเติบโต (Growth Mindset) จะทำอะไรหากอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน (คิดเรียนรู้/คิดแก้ปัญหา) ขั้นตอนที่ 2 แปลความคิดแบบ Growth Mindset ให้เป็นแผนพฤติกรรม (Growth Mindset Action) แปลความคิดแบบ Growth Mindset (ความคิดที่จะเรียนรู้จากปัญหาหรือความคิดในการแก้ปัญหา) ให้เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติได้ เขียนแผนการในการปฏิบัติให้ชัดเจนว่าเป้าหมายคืออะไร ต้องทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร และมีใครเกี่ยวข้องบ้าง ขั้นตอนที่ 3 ลงมือปฏิบัติตามแผนพฤติกรรมแบบ Growth Mindset ขั้นตอนที่ 4 ทบทวนความคิดหลังปฏิบัติตามแผนพฤติกรรมของ Growth Mindset หลังจากนั้น ประเมินผลการปฏิบัติตามแผนพฤติกรรมถึงการบรรลุตามเป้าหมายว่าได้เรียนรู้อะไรเพิ่มขึ้นจากสิ่งที่ทำบ้าง รวมทั้งจะทำอะไรต่อไปตรวจสอบความคิดที่เกิดขึ้นว่ายังคงเห็นด้วยกับความคิดแบบชุดความคิดจำกัด เหมือนเดิมอยู่หรือไม่ หากไม่เห็นด้วยและความคิดเปลี่ยนอย่างไร

การวัดและประเมินผลกรอบแนวคิดแบบเติบโต

ในการวัดกรอบแนวคิดแบบเติบโตในปัจจุบันมีทั้งแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีมาตราส่วนประเมินค่าซึ่งมีทั้ง 6 และ 7 ระดับขึ้นกับการออกแบบประเมินนั้น ๆ ซึ่งในแบบวัดกรอบแนวคิดเติบโตจะเป็นแบบวัดที่ถามความคิดเห็นความฉลาดหรือสติปัญญาเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่หรือบางแบบวัดจะเป็นคำถามคุณลักษณะของบุคคลที่มีกรอบแนวคิดเติบโตเพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นในลักษณะนั้น ๆ ที่สะท้อนความคิดเห็นตนเองมากที่สุดแบบวัดกรอบแนวคิดเติบโตที่ผ่านมามีนักการศึกษาหลายท่านได้พัฒนาขึ้นโดยจุดเริ่มต้นของแบบวัดกรอบแนวคิดเติบโตมาจากดเวค (Dweck 2006 : 12-14) ลักษณะของแบบเป็นแบบให้แสดงความคิดเห็นว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับข้อความโดยแบบวัดเป็นคำถามเกี่ยวกับความฉลาดจะมีอย่างละ 2 ข้อ โดย ข้อ 1-2 จะเป็นการวัดกรอบแนวคิดจำ ส่วนข้อ 3-4 จะเป็นกรอบแนวคิดเติบโต ซึ่งผลที่วัดออกมาจะสะท้อนกรอบแนวคิดของผู้ตอบแบบสอบถามหากความคิดเห็นเห็นด้วยกับกรอบแนวคิดเติบโตมากกว่าแสดงว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มไปทางกรอบแนวคิดนั้น แต่หากความคิดเห็นที่แสดงออกมาไม่มีแนวโน้มไปทางใดทางหนึ่งบุคคลกลุ่มนี้ จะไม่สามารถระบุว่าเป็นกรอบแนวคิดใดจำเป็นต้องศึกษาเชิงลึกต่อไปนอกจากนี้ดเวคยังมีแบบวัดความกรอบแนวคิดในรูปแบบของอิเล็กทรอนิกส์โดยมีข้อคำถาม 12 ข้อวัดกรอบแนวคิดเติบโต 6 ข้อ กรอบแนวคิดจำกัด 6 ข้อโดยคำถามเป็นแบบเลือกตอบที่มีมาตรวัดระดับ 6 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่งเห็นด้วยค่อนข้างเห็นด้วยค่อนข้างไม่เห็นด้วยไม่เห็นด้วยไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งใช้วัดกรอบแนวคิด

ทั่วไปใช้ได้กับทุกคน (Dweck. 2016 อ้างถึงใน นันทน์ภัส ลีมนันตีธรรม, 2561 : 36) ซึ่งผู้ที่ถือกรอบแนวคิดจำกัดและกรอบแนวคิดเติบโตจะมีการเลือกคำตอบส่วนมากไปในกรอบแนวคิดนั้น แต่สำหรับกลุ่มที่ไม่เลือกไปในแนวทางใดทางหนึ่งจะไม่ระบุว่าบุคคลนั้นจัดอยู่ในกรอบแนวคิดแบบ (Deck, 2006 : 12, Dweck, 2008 : 2) กรณีจะใช้แบบวัดนี้ในวิชาที่เป็นวิชาเฉพาะเช่นคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์สามารถปรับข้อคำถามให้เหมาะสมกับวิชานั้น ๆ ได้ (Deck, 2008 : 2) นอกจากแบบวัดแรกได้พัฒนาขึ้นในข้างต้นแล้วยังมีนักวิจัยคนอื่น ๆ ที่ได้นำแบบวัดของดเวกไปพัฒนาต่อเช่น อองและคณะ, ฟาเรียและฟอนเทียได้พัฒนาและหาค่าความเชื่อมั่น .94 ถึง .98 และ .80 ตามลำดับ (Faria; & Fontaine, 1997; Hung; et al. 1999 อ้างถึงใน นันทน์ภัส ลีมนันตีธรรม, 2561 : 37) ส่วนของสุรวีทย์ อัสสพันธ์ (2556 อ้างถึงใน นันทน์ภัส ลีมนันตีธรรม, 2561 : 37) ได้พัฒนาแบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับความฉลาดที่พัฒนามาจากดวกและอับดุลเอสฟาตตาและสร้างข้อคำถามขึ้นเองบางส่วนจากทฤษฎีแห่งตนโดยทำเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 7 ระดับ จากไม่จริงเลยถึงจริงที่สุดมีความเชื่อมั่น .63 ส่วนการพัฒนาแบบวัดของชัชวาล ศิลปกิจ, รสสุคนธ์ ชมชื่น และอรรวรรณ ศิลปกิจ (2558 : 165-173) มีการนำแบบวัดของดเวกไปพัฒนาโดยใช้เทคนิคเดลฟายประยุกต์ใช้จำนวนรอบของการพิจารณาไม่เกิน 3 รอบมีความเชื่อมั่น .67 และแบบวัดของ ลี:อีเทอร์, เมเกอร์โก และ เมดเลอร์ (2012 อ้างถึงใน นันทน์ภัส ลีมนันตีธรรม, 2561 : 37) มีการนำแบบวัดของดเวกไปพัฒนาต่อซึ่งหาค่าความเชื่อมั่นได้ .97 นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาแบบวัดกรอบแนวคิดเฉพาะในเกมส์ที่เน้นวิชาการเกี่ยวกับการการสอนนักกฎหมายอีกฉบับหนึ่งโดยปรับจากของดเวก เพื่อวัดความพฤติกรรมการเรียนรู้และผลการปฏิบัติงาน (performance) ในการเล่นเกม 5 ด้านซึ่งหาค่าความเชื่อมั่นได้ 93 (Lee, Heeter, Magerko & Medler, 2012 อ้างถึงใน นันทน์ภัส ลีมนันตีธรรม, 2561 : 37) จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าในการจัดกรอบแนวคิดสามารถทำได้ 2 แบบคือวัดจากแบบวัดที่มีมาตราส่วนประเมินค่าโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความฉลาดหรือสติปัญญาสามารถเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่กับวัดจากลักษณะสิ่งที่แสดงออกมา 5 ด้านที่ดเวกได้นำเสนอไว้ คือ ด้านความท้าทายด้านอุปสรรคด้านความพยายามด้านคำวิจารณ์และด้านความสำเร็จของผู้อื่น (Dweck 2006 : 245) การวัดทั้ง 2 แบบจะมีข้อดีและข้อจำกัดต่างกันโดยกรณีของแบบวัดที่มีมาตราส่วนประเมินค่าสะดวกต่อการประเมินผล แต่ข้อจำกัดหากผู้ตอบแบบวัดไม่ตั้งใจอ่านข้อคำถามอาจทำให้ได้ผลที่คลาดเคลื่อนไม่สะท้อนผู้ตอบแบบวัดส่วนการวัดลักษณะของผู้มีกรอบแนวคิดเติบโตสามารถทำได้หลายลักษณะ ซึ่ง บล็อกและฮันเดย์ (Brock & Hundley, 2016 อ้างถึงใน นันทน์ภัส ลีมนันตีธรรม, 2561 : 37) ได้พัฒนาขึ้นเช่นแบบสอบถามการเขียนเล่าเรื่องราววาดภาพเป็นต้น ดังนั้นข้อมูลที่ได้จากการวัดลักษณะนี้จะได้ข้อมูลที่ชัดเจนและสามารถนำมาตรวจสอบข้อมูลเพื่อยืนยันความถูกต้องกับแบบวัดที่มีมาตรวัดระดับได้

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดและประเมินผลกรอบแนวคิด เดิบโตจะพบว่า การวัดและประเมินผลกรอบแนวคิดเดิบโตที่ใช้ในงานวิจัยส่วนใหญ่จะเป็น แบบสอบถามความคิดเห็นโดยข้อคำถามจะมี 2 ลักษณะ คือ การถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเชื่อ ความฉลาดหรือสติปัญญาเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ กับการคุณลักษณะกรอบแนวคิดเดิบโตมาเป็น ข้อคำถามและในงานวิจัยนี้จะวัดกรอบแนวคิดเดิบโตที่วัดความคิดเห็นที่มีต่อความเชื่อความฉลาด เปลี่ยนแปลงได้ในลักษณะแบบวัดที่เป็นข้อคำถามแล้วให้แสดงค่าความคิดเห็นตามมาตราส่วน ประมาณค่าที่พัฒนามาจากงานวิจัยของ Dweck (2006; 2017 อ้างถึงใน นันทน์ภัส ลิมสันติธรรม, 2561 : 28)

เอกสารการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเดิบโต

ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

คอร์เรย์ (Corey, 2005 : 3-4) ให้ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการ สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและการแก้ปัญหา เพื่อให้มีความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม โดยการให้คำปรึกษากลุ่มมีเป้าหมายในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการแก้ไขปัญหาในชีวิตหรือจัดการกับ สิ่งที่ยึดกังวล เกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มแก้ปัญหาที่ยุ่ยาก และปัญหาในการดำเนินชีวิต เช่น ปัญหาการศึกษา การทำงาน บุคลิกภาพ สังคม เป็นต้น ภายในกลุ่ม นั้นต้องวางกติกาโดยสมาชิกกลุ่ม มีการให้ข้อมูลเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจ จะนำไปสู่การเปิดเผย ตนเองและทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จทำให้สมาชิกได้เรียนรู้และตัดสินใจที่จะเลือกข้อมูลที่จะนำไป ปฏิบัติ

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554 : 3) การปรึกษามีความมุ่งหมายเพื่อการป้องกัน การพัฒนา และการบำบัด ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เน้นความคิด ความรู้สึก และการกระทำ การปรึกษากลุ่มจะเน้นปัญหาของสมาชิก กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้เข้าใจ และได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง ซึ่งสมาชิกใน กลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาทักษะที่แต่ละคนมีอยู่มาจัดการปัญหาและสามารถนำไปเผชิญ ปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันต่อไป (สายสมร เฉลยกิตติ, 2554 : 22)

จากความหมายของการปรึกษากลุ่ม สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการ ช่วยเหลืออย่างมีเป้าหมายตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เป็นวิธีการที่ทำให้บุคคลในกลุ่มมีความรู้สึกปลอดภัย พร้อมทั้งจะอภิปรายในสิ่งที่รู้สึกกังวลใจ รวมถึงฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ อย่างเหมาะสม และนำความคิดทั้งหลายที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

เป้าหมายของการปรึกษากลุ่ม

คอร์เรย์ (Corey, 2004 : 5-6 อ้างถึงใน สายสมร เฉลยกิตติ, 2554 : 51) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีเป้าหมายเพื่อการบำบัดรักษาหรือเพื่อให้ความรู้ผสมผสานกัน 2 ประเด็น

เพื่อให้การช่วยเหลือบุคคลบางกลุ่มในการปรับเปลี่ยนความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมให้เหมาะสม โดยมุ่งเน้นให้คำปรึกษากลุ่มในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ เช่น ด้านการศึกษา การสอนทักษะ ในการจัดการกับปัญหา และ เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม (Counseling group) มี 2 แบบคือ 1) เป้าหมายเฉพาะของกลุ่มประสบการณ์ 2) เป้าหมายทั่วไปในการให้สมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนกัน ดังนี้

1. เรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
 2. เพิ่มความตระหนักรู้ และความรู้ในตนเองนำไปสู่พัฒนาการรับรู้ ความรู้สึกที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง
 3. การทำความรู้จักกับความต้องการ และปัญหาของสมาชิกนำมาสู่พัฒนาการรับรู้ถึงความรู้สึกที่เหมือน ๆ กันของสมาชิก
 4. เพิ่มการยอมรับในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เอาใจใส่ตนเอง และมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเองและคนอื่นได้
 5. พัฒนาที่จะคำนึงและใส่ใจต่อเรื่องของคนอื่น
 6. หาวิถีทางในการจัดการกับประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น และหาทางแก้ปัญหา ความขัดแย้ง
 7. เพิ่มการชี้นำตนเอง ให้กลุ่มได้ ฟังพาทซึ่งกันและกันรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
 8. เมื่อเลือกแล้วต้องหาทางที่จะทำให้ทางเลือกนั้นเป็นไปได้
 9. มีการวางแผนเฉพาะเจาะจงที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และให้คำมั่นสัญญา กับตัวเองและมีการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
 10. เรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ
 11. ไวต่อการรับรู้ ความต้องการและความรู้สึกของคนอื่น ๆ
 12. เรียนรู้ที่จะโต้แย้งกับคนอื่นได้ อย่างเหมาะสมเห็นใจข้อสัถย์และตรงประเด็น
 13. ทำให้เกิดความกระจำงเกี่ยวกับความเชื่อค่านิยมของตนเองและพร้อมที่จะตัดสินใจ เพื่อปรับปรุงตนเอง
 14. เรียนรู้ที่จะระบายอารมณ์ของตนเองในทางสร้างสรรค์ ทำให้สุขภาพดี
 15. ช่วยสมาชิกให้ เปิดเผยเกี่ยวกับแหล่งสนับสนุนทางครอบครัวและชุมชนที่เขาคำนึงถึง
 16. ช่วยให้สมาชิกได้ เรียนรู้ ที่จะกำหนดความหมายและสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนสนิท
- สรุปได้ว่าเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้การช่วยเหลือบุคคลบางกลุ่มในการปรับเปลี่ยนความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมให้เหมาะสม มีการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองในการเพิ่มความตระหนักเกิดความกระจำงเกี่ยวกับความเชื่อค่านิยมของตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง

ยอมรับตนเอง หาวิธีทางในการจัดการกับประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นและพร้อมที่จะตัดสินใจปรับปรุงตนเอง

การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ (Integrative group counseling)

การปรึกษาเชิงบูรณาการถือกำเนิดมาจากมุมมองของนักบำบัดที่มองว่าการยึดเพียงทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งนั้น ในกระบวนการปรึกษาไม่สามารถทำความเข้าใจและช่วยเหลือในบริบทของผู้รับบริการได้ทั้งหมด เพราะมนุษย์มีความซับซ้อนทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม การค้นหาทางออกด้วยการตีกรอบเพียงหลักการเดียวอาจทำให้ผู้รับบริการขาดโอกาส หลาย ๆ ด้าน การบูรณาการปรึกษาที่นิยมใช้มีหลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีการที่ได้รับความนิยม ในปัจจุบันแบ่งออกเป็น การบูรณาการทฤษฎี (Theoretical integration) การบูรณาการโดยใช้ทฤษฎี เป็นฐาน (Assimilative integration) การบูรณาการเฉพาะเทคนิค (Technical eclectic) และการมี ปัจจัยการบำบัดร่วม (Common factors) และ Emerging models that combine routes แต่ในมุมมอง Corey (2012 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 4) ได้อธิบายถึงการปรึกษาแบบบูรณาการที่ต่างออกไป คือ เป็นการผสมผสานโดยที่ไม่เน้น หลักการที่กล่าวข้างต้น ได้ให้นิยามของการบูรณาการ (Integrative model) ในมุมมองส่วนตัว ดังนี้ การปรึกษาเชิงบูรณาการ หมายถึง รูปแบบแนวคิดและเทคนิคที่มาจากหลายทฤษฎี โดยรูปแบบนี้ เน้นการใช้กระบวนการปรึกษาจัดการ 3 ปัจจัย (Corey, 2012 : 94, กมลชนก วงวาท, เพ็ญญา กุลนภาดล และประชา อินัง, 2564 : 119) คือ ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และ การกระทำ (Doing) ในแต่ละขั้นตอนการปรึกษา ซึ่งเป้าหมายคือ ผสมผสานแนวทางการช่วยเหลือ ของแต่ละทฤษฎีจัดการกับ 3 ปัจจัยที่กล่าวข้างต้น ในแต่ละขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม Corey ได้แบ่ง ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มเป็น 6 ขั้นตอน คือ ขั้นวางแผน (Pre-group issue) ขั้นเริ่มกลุ่ม (Initial stage) ขั้นเปลี่ยนแปลง (Transition stage) ขั้นปฏิบัติ (Working stage) ขั้นยุติ (Final stage) และขั้นประเมินผลติดตาม (Post group stage) (Corey, 2012 : 94)

ผู้วิจัยนำเสนอขั้นตอนการปรึกษาตามแนวคิดของ Corey ดังนี้

1. ขั้นวางแผน (Pre-group issue) ผู้ให้การปรึกษาวางแผนการจัดกลุ่มโดยคำนึงประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ กำหนดเค้าโครงของกลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจนว่าจะทำกลุ่มอะไร ขั้นตอนคัดเลือกสมาชิกได้มาจากอย่างไร ในขั้นตอนนี้จะทำการวางแผนเรื่องสถานที่ ระยะเวลา ความถี่บ่อย และจำนวนครั้งของการนัดพบ (Session) ผู้ให้การปรึกษาวางแผนเป็นกลุ่มระยะสั้น (Short term group) พยายามใช้เวลาให้น้อย เน้นผลที่สมาชิกจะได้รับจากกลุ่ม โดยวางแผนการนัดสัปดาห์ละครั้ง ซึ่งการนัดสัปดาห์ละครั้งจะใช้เวลาไม่เกิน 15-20 ครั้ง กรณีที่มีเวลาจำกัด (Rosenberg & Wright, 1997 cited in Corey, 2012 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 27-30)

2. **ขั้นเริ่มกลุ่ม (Initial stage)** ผู้ให้การปรึกษาเน้นการปฐมนิเทศและการสำรวจพิจารณา โครงสร้างของกลุ่ม สร้างความคุ้นเคย สำรวจความคิดเห็น ความคาดหวังของสมาชิกในการเข้าร่วม กลุ่มการปรึกษา เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้หน้าที่ในกลุ่ม กำหนดจุดมุ่งหมายของตนอย่างชัดเจน รู้ว่าตนจะมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างไร ขั้นตอนนี้สมาชิกจะยังมีความลังเล ยังรักษาภาพลักษณ์ตน (Public image) ที่จะเปิดเผยตนเอง ผู้ให้การปรึกษาต้องเน้นความไว้วางใจ (Trust) ช่วยให้สมาชิกมีความไว้วางใจต่อกัน โดยการเป็นต้นแบบในการแสดงความไว้วางใจ แสดงความเอื้ออาทรต่อสมาชิกจริงใจ ให้เกียรติยอมรับนับถือ เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ ปฏิบัติร่วมมือ และร่วมรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง และกลุ่ม

3. **ขั้นการเปลี่ยนแปลง (Transition stage)** ซึ่งเป็นขั้นของความกังวลใจการปกป้องตนเองโดยการแสดงการต่อต้าน สมาชิกจะเกิดความรู้สึกค่อนข้างหลากหลายเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาควรเน้นการส่งเสริมให้เห็นความสำคัญ การแสดงในสิ่งที่ กังวลใจที่มีอยู่ในขณะนั้นตามเทคนิคการปรึกษากลุ่มของทฤษฎี Gestalt (Gestalt counseling) ให้รู้เท่าทันตนเองเมื่อเกิดการต่อต้าน ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของการเผชิญความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ในกลุ่ม การพึ่งตนเองและการพึ่งพาซึ่งกันและกัน การส่งเสริมการขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการความช่วยเหลือ ผู้ให้การปรึกษาควรเน้นการเป็นต้นแบบด้านการเผชิญกับเรื่องราวต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ

4. **ขั้นการปฏิบัติ (Working stage)** เป็นการเน้นการสำรวจปัญหาระดับลึก เข้าใจปัญหา และวิธีการปฏิบัติ เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิก ขั้นนี้สมาชิกเริ่มรู้สึกเป็น พวกเดียวกัน ซึ่งความเป็นพวกเดียวกันนี้เกิดจากพลังที่ได้มาจากการกระทำทั้งหมดของสมาชิก สมาชิกเริ่มรับรู้ความเอื้ออาทร ความอบอุ่น รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีคุณค่า การยอมรับ และการสนับสนุน ผู้ให้การปรึกษาวางบทบาทตนในการส่งเสริม กระตุ้นการสำรวจอย่างเป็นมิตรและใส่ใจ

5. **ขั้นยุติ (Final stage)** เป็นขั้นตอนของการรวบรวมเตรียมการยุติกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษา ให้สมาชิกได้ทำการรวบรวม สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากทุกขั้นตอนของกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้ให้การปรึกษาจะเตือนสมาชิกเมื่อใกล้หมดเวลา ให้สมาชิกได้มีการเตรียมตัว ได้สำรวจความรู้สึกก่อนสรุป ก่อนยุติกลุ่ม ก่อนที่จะต้องลาจากกลุ่มว่าได้อะไรจากประสบการณ์กลุ่มมีข้อคิด ข้อเสนอแนะ ข้อมูลย้อนกลับที่จะให้และรับฟังจากกลุ่มส่งเสริมให้สำรวจสิ่งที่ค้างคาใจและเปิดโอกาสการสนทนา

6. **ขั้นประเมินผลและการติดตาม (Evaluation and follow up)** ซึ่งขั้นตอนการประเมินนั้น ผู้ให้การปรึกษาวางแผนประเมินทุกครั้งที่เข้ากลุ่มและเมื่อยุติกลุ่ม เพื่อทราบความก้าวหน้าของ สมาชิกกลุ่มโดยวิธีการสังเกต การบันทึกของสมาชิก และการใช้แบบสอบถามที่น่าสนใจกับวัยรุ่น ขั้นตอนการติดตาม เช่น วางแผนการติดตาม 1 เดือนหลังจากจบการปรึกษา หรืออาจเปลี่ยนแปลง ตามมติกลุ่มตกลง เน้นการติดตามรายบุคคลเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างไม่มาก

โดยวางแผนจัดเวลา ให้สมาชิกคนละ 10 นาที แล้วสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงเมื่อออกสู่สนามชีวิตจริง พร้อมทั้งให้กำลังใจ สนับสนุนการนำผลที่ได้จากการพัฒนาไปปรับใช้ในชีวิตจริง

การผสมผสานในมุมมองของ Corey นั้น ไม่ได้หมายความว่าถึงการจับวางโดยขาดหลักการ หรือทำไปด้วยความรีบเร่ง ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องวางจุดมุ่งหมายจากกรอบแนวคิดที่มาจากหลายเทคนิคที่ได้ศึกษาไว้ล่วงหน้า Corey เน้นย้ำว่าการผสมผสานการปรึกษาที่กระทำเองของผู้รับ การปรึกษาค่อนข้างมีความเสี่ยงและอาจไม่ใช่จุดมุ่งหมายการปรึกษาที่แท้จริง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาควรศึกษาพื้นฐานความแตกต่างของแต่ละทฤษฎีให้เด่นชัดเพื่อเลือกสิ่งที่ดีที่สุด นำไปใช้กับการปรึกษาที่มีหลากหลายประเภท (Corey, 2012 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 29) รูปแบบที่ Corey ปฏิบัติเน้นการให้ความสำคัญกับการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคในแต่ละขั้นตอน การปรึกษากลุ่ม (Corey, 2012 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 29) เช่น การประยุกต์ใช้ทฤษฎี การปรึกษาพฤติกรรมนิยมในขั้นตอนวางแผน (Pre-group stage) ผู้ให้การปรึกษาต้องมีการประเมินความคาดหวัง ทำความเข้าใจในตัวสมาชิกเพื่อให้มีความชัดเจนว่าความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มคืออะไร ตลอดจนเหตุผลของความคาดหวังนั้น เพื่อจะได้ออกแบบการปรึกษาให้เหมาะสมกับความสนใจ ความคาดหวังของสมาชิก เพราะถ้าผู้ให้การปรึกษาทราบ ความต้องการของสมาชิกที่ชัดเจนจะช่วยให้ได้รับความร่วมมือ ความสนใจจากสมาชิกเป็นอย่างดี ส่งผลดีในกระบวนการปรึกษา

Corey (2012 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 29) เน้นว่า ผู้ให้การปรึกษาแบบกลุ่มต้องค้นหารูปแบบการปรึกษาที่ตนเอง ถนัดและเหมาะกับตนเอง เพื่อให้สามารถปฏิบัติการปรึกษาได้อย่างเป็นมืออาชีพและเป็นธรรมชาติ ในการปรึกษากลุ่ม สมาชิกจะประกอบไปด้วยปัญหา 3 ด้านใหญ่ คือ ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ผู้ให้การปรึกษากลุ่มต้องมีความสามารถเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาแต่ละทฤษฎีให้เหมาะกับปัญหาแต่ละด้านและนำมาใช้ร่วมกันอย่างกลมกลืน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ให้การปรึกษา ต้องชัดเจน ทราบถึงจุดมุ่งหมายของแต่ละทฤษฎีในแต่ละขั้นตอนการปรึกษา ซึ่งไม่สามารถหยิบบ้าง มาใช้โดยไม่มีการวางแผน ทั้งหมดต้องมาจากกรอบแนวคิดของทฤษฎี ผู้ให้การปรึกษาต้องตั้งคำถาม กับตนเองว่า “ทฤษฎีไหนที่สามารถช่วยให้เกิดความเข้าใจในมิติของความคิด ความรู้ หรือพฤติกรรม” ในการวางแผนการปรึกษากลุ่ม มุมมอง การปรึกษาเชิงบูรณาการจำเป็นต้องมาจากการอ่าน การคิดตาม และการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง อย่างน้อยที่สุดผู้ให้การปรึกษาต้องมีความรู้อย่างลึกซึ้งในทฤษฎีการปรึกษา เพราะผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถสังเคราะห์การปรึกษาได้ อย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า (กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 29) การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ เป็นกระบวนการให้การช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม ที่เข้ารับการปรึกษา ซึ่งมีรูปแบบแนวคิดและเทคนิคที่มาจากหลายทฤษฎี เน้นการใช้กระบวนการปรึกษาจัดการ 3 ปัจจัย คือ ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และการกระทำ (Doing) ในแต่ละขั้นตอนการปรึกษา ซึ่งเป้าหมาย คือ ผสมผสานแนวทางการช่วยเหลือ

ของแต่ละทฤษฎี จัดการกับ 3 ปัจจัยที่กล่าวข้างต้น ผู้ให้การปรึกษากลุ่มต้องมีความสามารถเลือกใช้ ทฤษฎีการปรึกษาแต่ละทฤษฎีให้เหมาะกับปัญหาแต่ละด้านและนำมาใช้ร่วมกันอย่างกลมกลืน จึงจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ผู้ให้การปรึกษาต้องชัดเจน ทราบถึงจุดมุ่งหมายของแต่ละทฤษฎีในแต่ละขั้นตอน การปรึกษา ซึ่งไม่สามารถหยิบจับมาใช้โดยไม่มี การวางแผน ทั้งหมดต้องมาจากกรอบแนวคิดของ ทฤษฎี

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวางแผนการดำเนินการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการโดยใช้ การบูรณาการ ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นฐานร่วมกับเทคนิคการให้การปรึกษา เพื่อใช้ในการพัฒนา โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษา คณะครุศาสตร์

ความเป็นมาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

จากการค้นคว้าเอกสารทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้การคิด (Cognitive approach in counseling and psychotherapy) ดวงมณี จงรักษ์ (2549 : 227-228) กล่าวว่าไว้ว่า การให้การปรึกษาแบบการรู้การคิด (Cognitive therapy : CT) เป็นการปรึกษาที่ผนวกการใช้เทคนิคของ พฤติกรรมและการรู้-คิด เพื่อช่วยบุคคลให้ปรับสภาพอารมณ์และพฤติกรรม โดยเปลี่ยนวิธีคิดที่ทำร้าย ตนเอง (Self-defeating thinking) ผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เสมือนผู้ฝึกสอนผู้รับการปรึกษาให้ใช้ เทคนิคต่าง ๆ เพื่อจัดการปัญหา การให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดใช้ได้ผลกับปัญหาทางจิต เช่น ความวิตกกังวล อาการโศกเศร้า และอาการซึมเศร้า รวมทั้งสถานการณ์การฆ่าตัว และสถานการณ์อื่นที่ เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียด CT ให้ความสำคัญกับข้อบกพร่องของการคิดและกระบวนการ คิดที่ไม่มีประสิทธิภาพ การให้การปรึกษาแบบการรู้การคิด เป็นผลิตผลของนักคิดที่สำคัญหลายท่าน โดย ในปี ค.ศ. 1950 Kelly (1955 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549 : 227) ได้กล่าวว่า ทุกคนเป็น นักวิทยาศาสตร์ที่พัฒนาความคิดขึ้นมาได้และทดสอบความคิดนั้น โดยการลงมือกระทำหรือแสดง ออกมาให้ปรากฏ ผลงานของเขาได้ปูพื้นฐานการพัฒนาทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้การคิด ต่อมาคือ Ellis ผู้ก่อตั้งการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และMichenbaum ผู้ซึ่งให้ความสำคัญกับกระบวนการรู้การคิด (Szymanska & Palmer, 2000 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549 : 227-228)

ในราวปี ค.ศ. 1960 การให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดได้เริ่มมีรูปแบบที่ชัดเจนจากผล รายงานของจิตแพทย์ Beck และปี ค.ศ. 1963 Beck เริ่มสังเกตเห็นว่าปัญญา (Cognition) เป็น องค์ประกอบที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้า ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกจิตวิเคราะห์ไม่ได้ให้ความสนใจเลย เมื่อ Beck ทำการศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดของคนไข้โรคจิตนั้น เขาพบว่า โครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดนั้นจะมีลักษณะที่สม่ำเสมอ และเชื่อมโยงกับลักษณะอาการทาง ประสาทของคนเรา ซึ่งรวมถึงอาการซึมเศร้าด้วย เขาพบอีกว่าคนไข้โรคจิตเหล่านั้นมักจะบิดเบือน

ลักษณะความคิดของตนอย่างเป็นระบบ ซึ่งลักษณะของการบิดเบือนนั้นอาจจะมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ การอ้างอิงตามใจชอบ การเลือกสรรข้อมูล Beck ศึกษาพบว่าลักษณะของการบิดเบือนเช่นนี้เป็นลักษณะที่เกิดโดยอัตโนมัติไม่สามารถควบคุมได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, 2553 : 316) โดยผู้รับการบำบัดและผู้บำบัดจะพยายามเชื่อมโยงส่วนต่าง ๆ ซึ่งมีผลกระทบกัน และนำไปสู่การเกิดอาการซึมเศร้า ส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญประกอบด้วย

1. สถานการณ์ (Situation) คือ ปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากของผู้รับการบำบัด
2. ความคิด (Thoughts)
3. อารมณ์ (Emotion)
4. ความรู้สึกทางกาย (Physical feeling)
5. การกระทำ (Action)

การเชื่อมโยงต่าง ๆ เข้าด้วยกันจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจถึงวิถีคิดและพฤติกรรมของตนที่นำไปสู่การป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งความเข้าใจดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานให้ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนวิถีคิดและพฤติกรรมซึ่งจะนำไปสู่การหายป่วย

การให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavioral theory)

คือกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคมหนึ่ง ๆ เพื่อขับเคลื่อนสังคมให้ดำเนินต่อไปอย่างราบรื่น โดยอาศัยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นแนวทางช่วยให้นักเรียนในกลุ่มเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ทักษะการแก้ไขจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างกัน สามารถกำหนดทางออกร่วมกันกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ตลอดจนปรับมุมมองที่มีต่อเหตุการณ์สอดคล้องกันและสมเหตุสมผล โดยผู้ให้การปรึกษาอาศัยทักษะเบื้องต้น

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นการทำกลุ่มที่แตกต่างจากการปรึกษาในทฤษฎีอื่น ๆ ในด้านจุดประสงค์ของการทำกลุ่ม (Corey, 2010 อ้างถึงใน กันตภณ มนัสพล, 2559 : 39) การทำกลุ่มตามทฤษฎีนี้มีหัวข้อประเด็นปัญหา และมีการวัดการประเมินผลที่ชัดเจน อันเนื่องมาจากตัวทฤษฎีที่พัฒนาแนวคิดมาจากทางพฤติกรรมนิยม ที่นักวิจัยหรือผู้นำกลุ่มมีความสนใจและพยายามประเมินประสิทธิผลของเทคนิควิธีการที่นำมาใช้ในปัญหาวิจัยเป็นสำคัญ กรอบการทำงานการปรึกษากลุ่มแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ การประเมินพฤติกรรม การตั้งเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลง การออกแบบ แผนการบำบัด และการประเมินผล

Corey (2010 อ้างถึงใน กันตภณ มนัสพล, 2559 : 39) ความมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นสิ่งที่ทำให้การทำกลุ่มมีจุดแข็งเหนือกว่าการทำรายบุคคล ซึ่งปฏิสัมพันธ์นี้ประกอบไปด้วยปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกันเอง และระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม โดยปกติการทำกลุ่มนั้น ผู้วิจัยหรือผู้บำบัดกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มและทำหน้าที่จับประเด็นที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำกลุ่ม สังเกต

พฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออก ควบคุมหัวข้อการสนทนา ซึ่งทำหน้าที่คล้ายกับครูในการกระตุ้นให้สมาชิกเรียนรู้และฝึกฝนถึงประเด็นปัญหาให้การสนับสนุนความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มอย่างทั่วถึง และนำความรู้ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทางปัญญาของมนุษย์มานำเสนอเพื่อความเข้าใจสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้น (Corey, 2010 อ้างถึงใน กันทภณ มนัสพล, 2559 : 39) ส่วนสมาชิกในกลุ่มมักถูกกระตุ้นให้มีการแสดงความคิดเห็น ซึ่งจุดดีจุดด้อยของความคิดเห็นและกิจกรรมต่าง ๆ สนับสนุนทั้งความคิดเห็น และการมีความรู้สึกร่วมกับประเด็นปัญหาที่ถูกหยิบยกขึ้นมา เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตลอดจนมีส่วนร่วมในการออกแบบแผนการบำบัด

การศึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีพื้นฐานจากแนวคิดทางปัญญา (Cognitive model) ของ Aaron T. Beck (दारारวรรณ ต๊ะปินตา, 2558 : 207) แนวคิดนี้มีความเชื่อว่าพฤติกรรม อารมณ์ และสรีระ ไม่ได้เกิดโดยตรงจากสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต และมีสมมติฐานว่าอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระของบุคคลเกิดจากการรับรู้ (Perception) และการตีความหรือวิเคราะห์ (Construct) สถานการณ์ของแต่ละบุคคล โดยลักษณะความคิดที่มีผลทำให้เกิดอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระที่เป็นปัญหา เรียกว่า ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) (Beck, 2011, Westbrook, Kennerley, & Kirk, 2007 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 32) ดังนี้

การค้นหาและปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติตามขั้นตอนของ Beck มี 3 ขั้นตอน (Beck, 2011 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 32 และदारारวรรณ ต๊ะปินตา, 2558 : 207) ได้แก่

1. การค้นหาความคิดอัตโนมัติในทางลบ
2. การตรวจสอบความคิดดังกล่าวว่าเป็นไปตามความจริงหรือไม่
3. การตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติ

การปรับความคิด (กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 34) โดยการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและเรียนรู้ที่จะอยู่กับผลที่เล็อกจาก การแก้ปัญหาเป็นสิ่งที่ช่วยผู้รับการปรึกษาได้มาก อาจช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้จากผู้อื่นว่าเขาเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เล็อย่างไร เพื่อจะได้มีทักษะในการอยู่กับปัญหาที่เล็ได้มากขึ้น การฝึกการผ่อนคลายและการฝึกสมาธิ การดึงความสนใจไปยังเรื่องอื่น ๆ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะ สามารถเลือกตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติได้เป็นอย่างดี

จะเห็นได้ว่า การศึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เป็นทฤษฎีการศึกษากลุ่มที่สามารถจัดการปัญหาให้กับผู้รับการปรึกษาได้ทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

หลักพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

Beck (1993 อ้างถึงใน สมร สามารถ, 2560 : 32) เป็นผู้บำบัดในแนวจิตวิเคราะห์ และมีความสนใจในเรื่องความคิดที่เกิดขึ้นทันทีทันใด (Automatic thought) เมื่อมีสิ่งกระตุ้น ซึ่งนำมาสู่การตอบสนองอารมณ์ที่ทำให้เกิดความคิดอัตโนมัติของบุคคล ในขณะที่ศึกษาแนวจิตวิเคราะห์อยู่นั้น เขาสนใจเนื้อหาความฝันเกี่ยวกับการรู้เก็บกดของผู้มารับคำปรึกษาที่มีอารมณ์โกรธตัวเอง เขา

เริ่มมองเห็นสิ่งที่มากกว่าอารมณ์โกรธ คือ ความคิด Beck ได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้สังเกตความคิดอัตโนมัติด้านลบ (Negative automatic thought) ของตนเองมีอยู่ แม้ว่าพวกเขาพยายามไม่คิดแล้วก็ตาม Beck ยืนยันว่าคนที่มีความวิตกกังวลด้านอารมณ์นั้น มีแนวโน้มที่จะมีลักษณะการรับรู้ข้อเท็จจริงที่ผิดพลาด (Logical errors) ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความจริงไปในทิศทางของความรู้สึกเกลียดชังตนเอง ผู้รับการปรึกษาที่มีความวิตกกังวลด้านจิตใจ มีแหล่งกำเนิดมาจากความคิดที่ผิด มีการเผชิญปัญหาที่ไม่ถูกต้อง โดยมีพื้นฐานมาจากการรับรู้ข้อมูลที่ผิดหรือได้ข้อมูลที่ไม่เพียงพอ และมีความล้มเหลวในการแยกแยะระหว่างความเพ้อฝันกับ ความเป็นจริง โดยจะยกตัวอย่างของลักษณะความคิดที่ผิด ซึ่งในทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จะใช้คำว่า “ความคิดที่บิดเบือน” (Cognitive distortions) (Beck, 2011; Dobson, Ed., 2010, Westbrook et al., 2007 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 35) ดังนี้

1. การคิดที่สรุปที่เกินความจริง (Overgeneralization) เป็นกระบวนการที่ยึดถือในความเชื่ออย่างมากจากเหตุการณ์เดียว และนำมาปรับใช้อย่างไม่เหมาะสมกับเหตุการณ์ อื่น ๆ ที่ไม่ได้คล้ายคลึงกัน เช่น ถ้าเรามีความยุ่งยากในการทำงานกับผู้ใหญ่คนหนึ่ง เราจะสรุปเลยว่า เราจะไม่สามารถทำงานกับผู้ใหญ่ทั้งหมดได้ และอาจคิดว่าเราไม่สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้

2. การยึดตัวเองเป็นสำคัญ (Personalization) การถือเอามาไว้ในตัวเป็นความโน้มเอียง ของแต่ละบุคคลในการเชื่อมโยงเหตุการณ์ภายนอกให้กับตนเอง แม้ว่าจะไม่มีหลักฐานในการเชื่อมโยงก็ตาม เช่น ในฐานะผู้ให้บริการ หากผู้รับบริการไม่กลับมารับการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาในครั้งแรกอาจไม่ดีพอ เราจะบอกตัวเองว่า “เหตุการณ์นี้พิสูจน์ได้ว่า ฉันทำให้ผู้รับบริการแย่ลง และตอนนี้ผู้รับบริการคงไม่ต้องการความช่วยเหลืออีกต่อไป”

3. การตีราคาและการตีตราที่ไม่เป็นความจริง (Labeling and mistlabeling) เกี่ยวกับ การแสดงลักษณะที่คล้ายคลึงกันของบุคคล โดยมีพื้นฐานของความไม่สมบูรณ์แบบและความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในอดีต แล้วปล่อยให้สิ่งนั้นเป็นตัวกำหนดลักษณะของตนเองให้เป็นจริงขึ้นมา เช่น หากบุคคลไม่สามารถเป็นตั่งที่พ่อแม่คาดหวังได้ บุคคลอาจจะบอกตัวเองว่า “ฉันนี่ช่าง ไร้ค่าเสียจริงๆ ฉันติดยา ฉันจึงไม่ควรเป็นลูกของพ่อแม่เลย”

4. ความคิดสุดโต่ง (Polarized thinking) เกี่ยวกับความคิดและการแปลความหมายในทุกคำหรือไม่แปลเลย อีกนัยหนึ่งคือ การจัดหมวดประสบการณ์ในอย่างไรใด อย่างหนึ่งหรือลักษณะสุดคู่ เช่น ความคิดที่จัดแบ่งออกเป็น 2 ทาง โดยถือเอาลักษณะตรงข้ามเป็นเกณฑ์ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะถูกจัดเป็นเกณฑ์ คำหรือขาวเราอาจไม่มีเส้นกำหนดของการเป็นคนที่ไม่สมบูรณ์ อาทิเช่น เราเป็นคนไม่เก่ง แต่เราอาจคิดว่าเราเป็นคนเก่งกาจคนหนึ่ง

5. การเลือกสรุปรูป (Selective abstraction consists) ประกอบด้วยรูปแบบของการลงสรุป โดยมีพื้นฐานจากรายละเอียดที่แยกออกจากเหตุการณ์ในแต่ละวัน ซึ่งในกระบวนการนี้

คนจะเพิกเฉย ต่อข้อมูลอื่น ๆ และมีการขาดหายไปของความสำคัญของบริบททั้งหมด มีความรู้สึกวุ่นวาย ในเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องที่จะต้องล้มเหลวและทำให้ไม่มีความสุข เช่น ในฐานะของคนคนหนึ่ง จะวัดคุณค่า ของตนเองจากข้อผิดพลาดหรือจุดอ่อน ไม่ได้วัดจากความสำเร็จโดยรวม

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

สิ่งสำคัญสำหรับ Beck ในการปรับพฤติกรรมทางปัญญา คือ การที่จะเปลี่ยนอารมณ์ และ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้น ต้องมาจากการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ดังนั้น นักบำบัดแบบพฤติกรรมทางปัญญาจะสอนให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จักสังเกตความคิดที่บิดเบือนของ ตนเอง ซึ่งสังเกตได้ในการใช้ชีวิตประจำวัน ผู้รับคำปรึกษาจะต้องเรียนรู้ว่าความคิดนั้นมีอิทธิพลต่อ อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสอนให้แยกแยะ สังเกต และติดตาม ความคิดของตนเอง รวมถึงการหาข้อสนับสนุนต่าง ๆ ต่อความคิดของตนเอง และโดยเฉพาะ ความคิดอัตโนมัติ ในทางลบ

หลังจากที่ได้รับรู้เกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติในทางลบว่ามีผลต่อตนเองอย่างไรแล้ว ผู้รับคำปรึกษาจะทำการทดสอบว่าความคิดอัตโนมัตินั้นมีผลต่อตนเองแค่ไหน โดยการให้น้ำหนัก หรือให้คะแนนความรุนแรงของผลกระทบต่อตนเองที่เกิดขึ้น ซึ่งกระบวนการนี้จะเป็นการทดสอบ ความเชื่อของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้คำถามที่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ติดตามและ มีการมอบ การบ้านให้ด้วย โดยต้องมีการเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ ด้วยตนเอง เก็บและบันทึก ความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นซึ่งมีให้ทำในหลาย ๆ รูปแบบ (Dattilio, 2000, Freeman & Dattilio, 1994 cited in Corey, 2005 : 286) ผู้รับบริการจะตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและ มีการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา (Problem solving) ตลอดการเรียนรู้ทักษะในการแก้ปัญหา โดยผ่าน กระบวนการแนะนำของผู้ให้ การปรึกษา และที่สำคัญคือ ผู้รับการปรึกษาจะเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่างความคิดของตนเอง กับวิธีการที่ตนเองได้แสดงออก และเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ขึ้นมา

สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

Beck (1987 cited in Corey, 2005 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 38) ได้เน้นให้เห็นว่า พื้นฐานที่สำคัญของการให้การปรึกษา ทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา คือ สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ซึ่งปัจจัยของความสำเร็วจนนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องเป็นผู้ที่มีลักษณะอบอุ่น จริงใจ เข้าอกเข้าใจ ยอมรับผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ตัดสิน และสามารถสร้างความไว้วางใจและสร้าง สัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาได้ ซึ่งเป็นลักษณะ

ที่ Rogers ได้อธิบายไว้ใน การให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางแล้ว ผู้ให้การปรึกษาดังกล่าว มีความคิดรวบยอดสำหรับผู้รับการปรึกษาแต่ละคน จะต้องเป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์และ กระตือรือร้น ต้องใช้คำถามที่ทำให้ผู้รับการปรึกษา ได้คิดตาม และต้องมีความรู้ มีทักษะและกลวิธีที่ ผู้รับการปรึกษาสามารถใช้เป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองได้ในที่สุด

ผู้ให้การปรึกษาตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะสอนให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ บำบัดตนเอง โดยจะสอนให้รู้เกี่ยวกับธรรมชาติและสาเหตุของปัญหา สอนให้รู้เกี่ยวกับ กระบวนการ ให้การปรึกษาตามหลักของทฤษฎี และสอนให้รู้ว่าคุณคิดนั้นมีอิทธิพลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของ ตนอย่างไร ซึ่งกระบวนการให้ความรู้ จะเป็นการเตรียมให้ผู้รับการปรึกษาได้รับ ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และเป็นการป้องกันการกลับเป็นซ้ำได้อีก

การบ้านและการจดบันทึกจะเป็นเทคนิคที่ใช้บ่อยในกระบวนการให้การปรึกษาทฤษฎี การปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งการบ้านนั้นจะเป็นการทำเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นจริง ๆ กับผู้รับการ ปรึกษา และยังแสดงให้เห็นถึงความร่วมมือระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาได้ อย่างดียิ่ง ซึ่งเป้าหมายของการให้การบ้านในกระบวนการให้การปรึกษานั้น ไม่ใช่เป็นแค่การสอน ทักษะใหม่ ๆ ให้กับผู้รับการปรึกษาแค่นั้น แต่ยังเป็นการให้ผู้รับการปรึกษาได้ทดสอบความเชื่อของตนเองในการใช้ ชีวิตประจำวัน โดยการบ้านนั้นก็เหมือนกับการนำสิ่งที่ได้ตกลงกันในชั่วโมงการให้การปรึกษาแล้ว นำไปทดลองที่บ้าน นำไปทดลองใช้ในชีวิตรประจำวันของตนเอง (Dattilio, 2002 cited in Corey, 2005 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 39)

เทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีอยู่หลายเทคนิค ดังนี้

1. เทคนิคการหยุดความคิด (Thought stopping) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการบำบัดที่มี ความผิดปกติทางอารมณ์ ซึ่งเป็นเทคนิคที่ง่ายแต่มีประสิทธิภาพในการยับยั้งความคิดที่ไม่พึงประสงค์ อย่างได้ผล (Mikulas, 1978 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 39) กระบวนการหยุดความคิดมี กระบวนการที่สำคัญ คือ

1.1 ให้ผู้รับคำปรึกษาหลับตาและจินตนาการถึงสภาพเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดหรือ วิตกกังวล ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาคิดอยู่นั้น ให้ผู้ให้คำปรึกษาหยุดความคิดโดยการตะโกนด้วยเสียง อัน ดังว่า “หยุด” การตะโกนว่า “หยุด” นั้น ให้กระทำโดยไม่ให้รู้ตัว และให้กระทำทันทีที่ผู้รับ คำปรึกษา กำลังคิดถึงเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่กำลังกังวลอยู่ และกระทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

1.2 ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงเหตุการณ์ที่วิตกกังวลและตะโกนด้วยเสียงอันดังว่า “หยุด” เพื่อหยุดความคิดวิตกกังวล ฝึกซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาทำได้

1.3 ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงเหตุการณ์ที่วิตกกังวลและตะโกนด้วยเสียงอันดังว่า “หยุด” เพื่อหยุดความวิตกกังวล ฝึกซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาทำได้ด้วยตัวเองอย่างคล่องแคล่ว

2. เทคนิคการฝึกสอนตนเอง (Self-instruction training) เป็นเทคนิคที่พัฒนาโดยสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2556 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 39) ซึ่งได้เสนอว่า ความคิดที่ว่าพฤติกรรมภายใน (ความคิด) นั้นมีกระบวนการเรียนรู้เช่นเดียวกับพฤติกรรมภายนอก และเมื่อพฤติกรรมภายในเปลี่ยน พฤติกรรม ภายนอกย่อมเปลี่ยนตามไปด้วย วิธีการฝึกสอนตนเองนั้นใช้ทั้งตัวแบบและการเสริมแรงทางบวก โดยให้ผู้รับคำปรึกษาที่ได้รับการฝึกสอนตนเองสังเกตตัวแบบและดำเนินการตามตัวแบบ ตามขั้นตอนในลักษณะดังต่อไปนี้

2.1 ตัวแบบเสนอพฤติกรรมการทำงาน พร้อมทั้งพูดขั้นตอนในการทำงานด้วยเสียงอันดังในขณะที่ผู้รับคำปรึกษาสังเกตอยู่

2.2 ให้ผู้รับคำปรึกษาที่ได้รับการฝึกสอนตนเองทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบ และทำไปพร้อมกับตัวแบบ ตามขั้นตอนที่ตัวแบบบอก

2.3 ให้ผู้รับคำปรึกษาที่ได้รับการฝึกสอนตนเองทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบ และจะต้องพูดขั้นตอนในการทำงานเช่นเดียวกับที่ตัวแบบพูดด้วยเสียงอันดัง

2.4 ให้ผู้รับคำปรึกษาที่ได้รับการฝึกสอนตนเองทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบ และให้พูดในขั้นตอนต่าง ๆ พร้อมกับทำไปด้วยเสียงที่เบา

2.5 ให้ผู้รับคำปรึกษาที่ได้รับการฝึกสอนตนเองทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบ และพูดถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในใจ พร้อมทำไปด้วย

3. การจัดการเงื่อนไขผลกรรม (Contingency management) มีวิธีการที่มีทั้งการให้และการถอดถอนผลกรรม ซึ่งผลกรรมนั้นได้แก่ การเสริมแรงทางบวกและการลงโทษ ซึ่งพัฒนามาจาก แนวคิดทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของ Skinner โดย Skinner เชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคล จะเพิ่มหรือลดลงเป็นผลมาจากพฤติกรรมของพฤติกรรมนั้น ถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกรรมที่เป็น ตัวเสริมแรงทางบวก พฤติกรรมนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคต ในทางกลับกัน ถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษ พฤติกรรมนั้นก็ลดลง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 40)

3.1 เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement)

การเสริมแรงทางบวก คือ การเสริมแรงที่มีผลทำให้พฤติกรรมที่ได้รับการเสริมแรงนั้น มีความถี่เพิ่มขึ้น ซึ่งประเภทของตัวเสริมแรงแบ่งเป็น 5 ประเภทด้วยกัน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2556 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 40) คือ ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ (Material reinforcement) ตัวเสริมแรงทางสังคม (Social reinforcement) ตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรม

(Activity reinforcement) ตัวเสริมแรงที่เป็นเบี้ยอรรถกร (Token reinforcement) ตัวเสริมแรงภายใน (Covert reinforcement) ในที่นี้จะขอกล่าวถึงประเภท ของตัวเสริมแรง ได้แก่ ตัวเสริมแรงทางสังคม (Social reinforcement) ได้แก่ การยิ้ม การชมเชย การยอมรับ การกอด หรือการมองตา เป็นต้น การเสริมแรงทางสังคมเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเอง ตามธรรมชาติ และสามารถที่จะนำไปใช้กับตัวเสริมแรงแผ่ขยายได้ โดยนำไปสัมพันธ์กับ ตัวเสริมแรงอื่น ๆ ได้

4. การทำสัญญากับตนเอง (Self-contracting)

การทำสัญญากับตนเองจัดเป็นเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง เป็นวิธีการที่บุคคล ทำสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเช่นใดบ้าง ซึ่งเป็นวิธีที่เป็นรูปธรรม เป็นการป้องกันไม่ให้ตนเองหลีกเลี่ยงจากสัญญาที่ทำไว้กับตนเอง ดังนั้น การทำสัญญาจึงต้องมีผู้อื่นมาเกี่ยวข้อง ซึ่งควรมีการทำเป็นลายลักษณ์อักษร ทั้งนี้เพื่อป้องกันการกระทำที่ไม่สม่ำเสมอ การทำสัญญากับตนเองควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

- 4.1 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน
- 4.2 บอกถึงสิ่งที่คุณต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น
- 4.3 บอกถึงแรงเสริมของตนเอง เมื่อตนเองได้ดำเนินการบรรลุเป้าหมายตามที่สัญญา กับตนเองไว้ และลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถดำเนินการได้ตามสัญญาที่ตนเองกำหนดไว้
- 4.4 ในกรณีที่มีบุคคลอื่นมาเกี่ยวข้องด้วยนั้น ควรจะมีหน้าที่ในการให้ผลกรรบบางอย่าง ในกรณีที่บุคคลผู้นั้นทำตามสัญญา และในกรณีที่บุคคลนั้นไม่ทำตามสัญญา
- 4.5 สัญญาควรมีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับสภาพได้ ดังนั้นจึงควรมี การกำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญาด้วย เพื่อให้บุคคลจะสามารถพิจารณาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายและผลกรรรมของตนเองได้นั่นเอง

5. เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ทักษะการถาม เพื่อทดสอบความมีเหตุผลในความคิดของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษามีท่าที่เป็นกลางในขณะที่ใช้คำถาม หรือให้ผู้รับการปรึกษาคิดออกได้ด้วยตนเอง แนวคำถามที่ใช้มีดังนี้

- 5.1 ถามผู้รับการปรึกษาว่าคนที่เขาเคารพนับถือจะคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์
- 5.2 ถ้าเพื่อนสนิทของผู้รับการปรึกษามีความคิดแบบนี้ เขาจะบอกคนเหล่านี้อย่างไร
- 5.3 มีหลักฐานอะไรมายืนยันความคิดที่มี
- 5.4 สามารถตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้แตกต่างจากเดิมได้อย่างไรบ้าง
- 5.5 การที่คิดเช่นนี้จะส่งผลอย่างไร
- 5.6 ผลดีและผลเสียของการคิดแบบนี้คืออะไร
- 5.7 ความคิดเห็นนี้จัดอยู่ในประเภทของความผิดพลาดของการคิดอย่างไร

6. เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive adaptation) เทคนิคการปรับความคิดตามแนวทาง พฤติกรรมทางปัญญาเน้นให้ผู้ฝึกได้ค้นพบตัวเอง (Self-discovery) จากการประเมินความคิดและ ความเชื่อของตน โดยมีขั้นตอนและวิธีการหลัก ๆ ต่อไปนี้ (ณัฏฐา พิทยรัตน์เสถียร และคณะ, 2562 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 41)

6.1 การตั้งคำถาม เมื่อเริ่มการให้การปรึกษาผู้ให้การปรึกษามักตั้งคำถามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการตอบสนองหรือเหตุการณ์ปัญหาต่าง ๆ

6.2 ประเมินรูปแบบความคิดอัตโนมัติด้วยความร่วมมือระหว่างผู้รับและผู้ให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้รูปแบบความคิดอัตโนมัติของตนเอง ตลอดจนเชื่อมโยงไปถึงความเชื่อที่ตนเองมีอยู่

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

6.4 การประเมินผล เมื่อทำการฝึกไประยะหนึ่งมักมีการประเมินผลโดยการสมมติ สถานการณ์จำลองและถามความคิดเห็นเพื่อการประเมินความก้าวหน้า และสอบถามถึงประโยชน์ ที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้

ประโยชน์ของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy)

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

7. การจินตนาการ (Imagery) เป็นการให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา และอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้น เหมือนกับเป็นเรื่องราวที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน จะทำให้ ผู้รับการปรึกษาได้มองเห็นเรื่องราวต่าง ๆ อย่างชัดเจน ซึ่งเป็นการกระตุ้นความรู้สึกในทางลบ และ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับความคิดอัตโนมัติ วิธีการนี้สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้มีการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงจากการคิดเชิงลบของตนได้ดีขึ้น

8. เทคนิคการตั้งเป้าหมายในการปรึกษา การตั้งเป้าหมายของการปรึกษา (Goal setting) เป็นการตั้งเป้าหมายเพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษามีจุดมุ่งหมายเดียวกัน และทำให้ เห็นว่าการปรึกษาจะดำเนินไปอย่างไร การตั้งเป้าหมายที่ดีควรมีความเฉพาะเจาะจง วัดได้ ทำได้จริง อยู่บนพื้นฐานของความจริง และมีกรอบของเวลากำหนดไว้ด้วย จะช่วยทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความหวังและทราบว่าการปรึกษาจะจบลงอย่างไร ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าหากผู้รับการปรึกษที่ตั้งเป้าหมายไว้สุดขีด และตั้งไว้บนความจำกัดเรื่องเวลา

แหล่งสนับสนุน และทักษะที่ต้องใช้มากเกินไปอาจทำให้เกิดความล้มเหลว (Beck, 2011 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 42)

9. เทคนิคการใช้คำถามแบบโสเครติค (Socratic technique) กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง และสนใจต่อข้อมูลจริงที่ปรากฏกับชีวิตของเขา เข้าใจสาเหตุการเกิดปัญหาทางอารมณ์ และได้ข้อสรุปสำหรับการวางแผนชีวิต จากการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบของตน การพิสูจน์ความคิดดังกล่าว รวมถึงการปรับเปลี่ยนความคิดไปตามความเป็นจริง ซึ่งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากตนเองช่วยให้ผู้รับการปรึกษาจดจำได้อย่างแม่นยำไม่ลืม เอื้อให้เกิดผลตามเป้าหมายในการแก้ปัญหา โดยมีผู้ให้การศึกษาคอยฟังคำตอบอย่างเข้าใจ ไม่ตัดสินหรือ แปรความ สรุปประเด็นที่ได้จากการตั้งคำถามและวิเคราะห์คำตอบที่ได้ร่วมกับผู้รับการปรึกษา (Beck, 1995, Westbrook et al., 2007 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 42)

10. เทคนิคการใช้คำถามแบบสำรวจต่อเนื่อง (Down word arrow technique) ค้นหาสิ่งที่ ซ่อนอยู่ได้คำพูดของผู้รับการปรึกษาถึงความหมายของความคิดหรือความเชื่อที่ผู้รับการปรึกษา ได้เปิดใจสู่ผู้ให้การศึกษา เป็นการถามความหมายในการพูดเหล่านั้นต่อตัวผู้รับการปรึกษา สิ่งแวดล้อมของผู้รับการปรึกษา หรืออนาคตของผู้รับการปรึกษา ซึ่งทำให้ทราบถึงความเชื่อ ระดับกลางหรือระดับลึกที่อยู่เบื้องหลังความคิดอัตโนมัติของผู้รับการปรึกษา (Beck, 1995 Westbrook et al., 2007 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 43)

11. เทคนิคการใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบความคิดของตนเอง (Guided discovery) ถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบความคิดอัตโนมัติ จินตนาการหรือความเชื่อของตนเองด้วยคำตอบที่ผู้รับการปรึกษาตอบตนเอง จากการตั้งคำถามแบบโสเครติคและการถามแบบสำรวจต่อเนื่องของผู้ให้การศึกษา จะช่วยทำให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นความหมายของสถานการณ์ ที่ตนเองคิดและทำให้เกิดอาการซึมเศร้า ผู้ให้การศึกษาจะนำทางในการตรวจสอบหรือพิสูจน์ ความคิดอัตโนมัติโดยผู้รับการปรึกษาจะค้นพบคำตอบด้วยตนเอง รวมทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษา มองเห็นทางเลือกในการคิดและแก้ปัญหาในมุมมองใหม่ที่เป็นประโยชน์ (Westbrook et al., 2007 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 43)

12. เทคนิคการใช้คำพูดบอกกับตัวเอง (Self-statement) เป็นวิธีการใช้คำพูดที่มีข้อความ ที่เป็นประโยชน์หรือมีความหมายในทางบวกบอกกับตัวเอง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ต่อยอดการคงไว้ซึ่งมุมมอง ความเชื่อ หรือพฤติกรรมเชิงบวกที่เหมาะสม ทั้งต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคต

13. เทคนิคการปรับพฤติกรรม ในระยะเริ่มแรกที่ผู้รับการปรึกษาอาจยังไม่พร้อม ในการปรับความคิด หรือมีอาการที่ยังสูง การปรับพฤติกรรมก่อนจะช่วยได้มากในการทำสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพอจะทำได้ไม่ยากหรือมีคนช่วยบ้าง ก็จะช่วยให้บางอารมณ์ลดลง และอาจเปลี่ยน

ความคิดไปด้วย เทคนิคที่สามารถนำมาใช้ในการปรึกษามีดังต่อไปนี้ (Beck, 2011, Dobson, Ed., 2010, Greenberger & Padesky, 1995 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 43)

13.1 การทดลองกระทำพฤติกรรม (Behavioral experiment) เป็นเทคนิคที่มีความสำคัญต่อการปรับความคิดและพฤติกรรม ซึ่งจะช่วยตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติของผู้รับการปรึกษา ในการทดลองกระทำพฤติกรรมนั้นอาจทำแบบเดี่ยว ๆ หรือทำร่วมกันกับการตั้งคำถามแบบโสเครติค ซึ่งการทดลองกระทำพฤติกรรมนั้นสามารถทำได้ทั้งในและนอกห้อง การปรึกษา

13.2 การตรวจสอบกิจวัตรประจำวัน (Activities monitoring and scheduling) โดยใช้ แบบบันทึกที่อาจทำเป็นรูปแบบตาราง หรือเขียนบรรยายในบันทึกประจำวัน เพื่อตรวจสอบว่าในแต่ละวันผู้รับการปรึกษาทำกิจกรรมอะไรบ้าง และกิจกรรมใดที่ทำให้เขามีความสุข และในระดับใด จาก 0-10 คะแนน และกิจกรรมใดที่ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกเป็นทุกข์ใจ ให้คะแนน ตั้งแต่ 0-10 คะแนน โดยผู้ให้การปรึกษาต้องระบุให้ชัดว่า หมายถึงอะไร เช่น หมดความสุข ทั้งปวงเท่ากับ 10 หรือ 10 หมายถึง ทุกข์มาก 0 หมายถึง สบายใจดี ผู้ให้การปรึกษาอาจช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจว่าการตรวจสอบกิจวัตรประจำวันจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจความเชื่อมโยงความคิดและพฤติกรรมได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

13.3 เทคนิคการกระตุ้นให้กระทำพฤติกรรม จะช่วยเพิ่มพลังให้ผู้รับการปรึกษา โดยอาจให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจกิจวัตรประจำวันของตนเอง แล้วจดบันทึกไว้ (Daily record of dysfunctional thought) (Beck, 2011, Greenberger & Padesky, 1995 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 44) รวมทั้งการให้คะแนน ระดับของอารมณ์ในแต่ละชั่วโมงในแต่ละวัน หรือ การกำหนดกิจกรรมในแต่ละวันในสัปดาห์ (Weekly scheduling activities) (Westbrook et al., 2007 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 44) เป็นกิจกรรมที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับความพึงพอใจจากการทำกิจกรรม การกำหนดกิจกรรม ผู้ให้การปรึกษาสามารถ กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาไปทำเป็นการบ้าน และให้ผู้รับการปรึกษาลองคาดการณ์ว่าเขาสามารถ ทำกิจกรรมเหล่านั้นได้จริง เขามีคะแนนความพึงพอใจเท่าใดจาก 1-10 และเมื่อทำกิจกรรม เหล่านั้นเสร็จเรียบร้อย ให้ผู้รับการปรึกษาได้ให้คะแนนความพึงพอใจอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเปรียบเทียบ ความพึงพอใจที่ได้หลังทำกิจกรรมกับความคาดหวังความพึงพอใจก่อนทำกิจกรรม มีสิ่งใดเกิดขึ้น ระหว่างการทำกิจกรรมบ้าง และผู้รับการปรึกษาเรียนรู้จากการทำกิจกรรมเหล่านั้นอย่างไรบ้างการกำหนดกิจกรรมช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีพลัง มีกำลังใจมากขึ้น สมาธิดีขึ้น ลดความรู้สึกหมดเรี่ยวแรง เพิ่มประสบการณ์ของการทำกิจกรรมที่ให้ประโยชน์แก่ตนเองทั้งในด้านการทำหน้าที่ (Functional) และ กระบวนการคิด (Cognitive preproces) รวมทั้งเป็นการช่วยลดอารมณ์ทางลบลง เนื่องจากใช้เวลาไปในการสนใจการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเอง และสามารถปรับพฤติกรรม ของตนเองได้

14. เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) เป็นการฝึกหัดทักษะต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่องจากการพูดคุยกันในแต่ละครั้งที่เข้ามาพบกับผู้ให้การศึกษา เป็นการช่วยให้เกิด ประสบการณ์ตรง ช่วยให้เกิดความเข้าใจในแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม และ ช่วยนำไปสู่การเป็นผู้ให้การศึกษาตนเองในที่สุด การบ้านที่ดีควรสอดคล้องกับประเด็น การศึกษา หรือทักษะที่ผู้รับการศึกษาคควรต้องฝึกในครั้งนั้น ๆ และจะต้องเป็นสิ่งที่ผู้รับการศึกษ สามารถ กระทำได้จริง (Beck, 2011 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 44)

15. เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ เป็นเทคนิคที่สามารถใช้ได้หลากหลาย วัตถุประสงค์ เช่น ช่วยในการค้นหาความคิดอัตโนมัติในทางลบ ใช้เพื่อพัฒนาการปรับตัวที่เหมาะสม หรือใช้เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคม เป็นต้น การใช้บทบาทสมมติเป็นการกระทำให้ระหว่างผู้รับ การศึกษากับผู้ให้การศึกษา เพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงของผู้รับการศึกษ ช่วยให้ผู้รับการศึกษาค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบจากการโต้ตอบ สื่อสาร ระหว่างการแสดง บทบาทสมมติ หรือผู้รับการศึกษาค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบจากการโต้ตอบ สื่อสาร ระหว่างการแสดง บทบาทสมมติ หรือผู้รับการศึกษาค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบจากการโต้ตอบ สื่อสาร ระหว่างการแสดง บทบาทสมมติ โดยฝึกกับผู้ให้การศึกษา และมีการให้ ข้อมูลย้อนกลับเพื่อพัฒนาให้ทักษะทางสังคมของผู้รับการศึกษ (Beck, 2011 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 45)

16. พายเทคนิค (Pie technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการศึกษาค้นหาความคิด ของตนเองอย่างเป็นรูปธรรม โดยใช้กราฟิกเป็นภาพวงกลมที่สามารถตัดแบ่งเป็นชิ้น ๆ เหมือน ลักษณะของขนมพาย (Pie chart) สามารถช่วยให้ผู้รับการศึกษาค้นหาเป้าหมายในการแก้ปัญหา หรือ กำหนดความรับผิดชอบของตนเองเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ตามที่ต้องการ (Beck, 2011 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 45)

17. เทคนิคการเปรียบเทียบรายการข้อปฏิบัติที่ได้ตั้งใจไว้และรายการการปฏิบัติ ในความเป็นจริง (Credit list) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการศึกษาค้นหาประเมินตนเองโดยใช้ข้อมูล เชิงประจักษ์ที่ตนเองละเอียด ไม่ทำให้ปรากฏชัดเจนต่อตนเอง หรือหลงลืมไป และช่วยให้ผู้รับ การศึกษาค้นหาได้ตั้งเป้าหมายใหม่ รวมทั้งคิดถึงวิธีการที่จะบรรลุเป้าหมายเพื่อข้อปฏิบัติของตนเอง ได้ ตั้งใจไว้ได้สำเร็จ (Beck, 2011 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 45)

18. เทคนิคการแก้ปัญหา เป็นเทคนิคให้ผู้รับการศึกษาค้นหาตนเอง กำกับตนเองในการที่ จะพยายามค้นหาหรือระบุปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้รับการศึกษาค้นหาการรับรู้ต่อ สถานการณ์ปัญหา ให้ดีขึ้นตามความเป็นจริง ปรับลดอารมณ์ที่กดดันลง เรียนรู้การปรับศักยภาพ จากการแก้ปัญหาทั่ว ๆ ไป และวิธีการควบคุมตนเอง ทำให้ผู้รับการศึกษาค้นหาศักยภาพที่หลากหลายและมีประสิทธิภาพใน การแก้ปัญหาที่จะเจอ รวมทั้งเพิ่มความเป็นไปได้ในการเลือกวิธีที่ดีที่สุด จากหลาย ๆ ทางเลือกใน การแก้ปัญหา (D'Zurilla & Nezu, 2007 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 45)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กรกนก คำโกน (2560 : 4) ศึกษาเรื่องผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ที่มีต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ที่มีต่อความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนิตา รุ่งเรือง และเสรี ชัดแจ่ม (2559 : 4) ศึกษาเรื่องกรอบแนวความคิดเติบโต : แนวทางใหม่แห่งการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ กรอบความคิดเติบโต เป็นความเชื่อของมนุษย์ที่มีต่อลักษณะและคุณลักษณะของตนเองว่า สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ การศึกษากรอบความคิดในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า กรอบความคิดเติบโต มีความสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ การมีกรอบความคิดแตกต่างกันจะส่งผลให้มีคุณลักษณะ แตกต่างกันหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นความพยายาม ทักษะที่มีต่อความล้มเหลว รวมถึงความสามารถในการปรับตัวในบทความนี้ ผู้เขียนได้ทบทวนบทความวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกรอบความคิดเติบโต โดยได้นำเสนอความหมาย ความสำคัญ การประเมิน รวมถึงวิธีการเปลี่ยนแปลงกรอบความคิด ซึ่งนักวิจัยจำนวนมากกำลังให้ความสนใจ โดยผลการวิจัยปรากฏว่า การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานของสมองและการพัฒนาได้ของสมอง รวมถึงการให้คำชมเชยในความพยายามเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงกรอบความคิดจำกัดให้เป็นกรอบความคิดเติบโต

พงษ์เกษม สิงห์รุ่งเรือง (2559 : 4) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยบูรณาการแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาหลังการทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อลดความก้าวร้าวของน้องถึงกเรียนอาชีวศึกษา โดยบูรณาการแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม ความก้าวร้าวน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง (2558 : 4) ศึกษาเรื่องการศึกษาการปรับทัศนคติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรับทัศนคติมีผลกระทบบางจิตใจและกระบวนกรสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการทดลองต่ำกว่าก่อนทดลอง และต่ำกว่านักเรียนกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

สายสมร เฉลยกิตติ (2554 : 4) ศึกษาเรื่องการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวม

และรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Boyer, Geurts, Prins, and Van der Oord (2015 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 48) ศึกษาวัยรุ่นเพศชายและหญิง อายุระหว่าง 12-17 ปี ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมาธิสั้น จำนวน 159 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ กลุ่มที่ 1 จำนวน 83 คน และกลุ่มที่ 2 จำนวน 76 คน โดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม วัดผลก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และหลังสิ้นสุดการทดลอง 3 เดือน ผลการวิจัยพบว่า การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาแบบเน้นเรื่องการวางแผนทักษะชีวิตมีประสิทธิภาพมากกว่าคะแนนเฉลี่ยของอาการของโรคสมาธิสั้น ความรุนแรงและความพร้อมการทำงานด้านต่าง ๆ ลดลงหลังได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Bellini (2017 อ้างถึงใน กอบแก้ว บุญบุตร, 2563 : 48) ศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมความคิดเติบโต กลุ่มความรู้ความเข้าใจสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้คือ การออกแบบกลุ่มเพื่อช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สร้างความคิดเติบโต รูปแบบกลุ่มขนาดเล็ก โดยใช้เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา กระตุ้นให้นักเรียนเหล่านี้เข้าใจถึงความท้าทายด้านวิชาการในรูปแบบใหม่และสร้างนิสัยใหม่เมื่อต้องเผชิญกับการเรียนการสอนที่ท้าทายจากการศึกษาระบุว่า นักเรียนที่มีชุดความคิดเติบโต ความตั้งใจมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จด้านการศึกษามากกว่าผู้ที่มีความคิดคงที่ นอกจากนี้ยังแสดงผลลัพธ์ในเชิงบวกสำหรับการให้คำปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา 8 สัปดาห์ที่เน้นการสร้างความคิด ชุดความคิดเติบโตจะถูกนำเสนอเพื่อช่วยให้นักเรียนเหล่านี้ด้วยความพยายาม ผ่านความท้าทายทางวิชาการ การตั้งเป้าหมายที่ทำได้ และการบรรลุเป้าหมายอย่างเต็มศักยภาพ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี