



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|---|--|
| 1. รองศาสตราจารย์อัมพวัน ประเสริฐภักดิ์ | อาจารย์พิเศษประจำภาควิชาจิตวิทยา
และการแนะแนว
คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี |
| 2. อาจารย์ ดร. เสาวนีย์ เจียมจักร | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
และการแนะแนว
คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี |
| 3. อาจารย์ ดร.ประชา อินัง | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและ
จิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาคผนวก ข
แบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโต

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

หมายเลข.....

แบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโต

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพทั่วไป

1. ชื่อ-สกุล

2. สาขาวิชา

3. ชั้นปีที่.....

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ระบุถึงระดับความคิดแบบเติบโต ให้นักศึกษาย่านข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียด และเลือกตอบโดยการใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	ฉันเชื่อว่าสติปัญญาสามารถเปลี่ยนแปลงได้					
2	สติปัญญาเป็นเรื่องที่ฉันเปลี่ยนแปลงได้ยาก					
3	ฉันสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ แต่ฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงระดับสติปัญญาของฉันได้					
4	ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้เสมอ					
5	ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีที่จะทำให้ตนเองฉลาดขึ้นได้					
6	ความฉลาดเป็นสิ่งที่ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงได้					
7	ฉันเป็นแบบนี้อยู่แล้ว และไม่มีอะไรจะเปลี่ยนแปลงฉันได้มากนัก					
8	ไม่ว่าฉันจะเป็นคนแบบไหนฉันสามารถเปลี่ยนแปลงเพื่อสิ่งใหม่ได้					
9	ฉันมักจะหลีกเลี่ยงการพยายามทำสิ่งใหม่ ๆ เพราะมันทำให้ฉันเครียด					
10	เหตุผลสำคัญที่ทำให้ฉันทำการบ้าน เพราะฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ					



1

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
11	คนทุกคนสามารถทำงานด้วยวิธีการที่แตกต่าง ไปจากเดิมได้แต่ไม่สามารถเปลี่ยนตัวคนที่ แท้จริงได้					
12	เมื่อโตที่ฉันต้องใช้ความพยายามมาก ๆ ฉัน รู้สึกเหมือนกับว่าฉันไม่เก่งจริง					
13	คนที่เก่ง คือ คนที่ปรับตัวเปลี่ยนแปลงได้ทุก เมื่อ โดยไม่ต้องพยายามอะไรมากนัก					
14	เวลาเผชิญสิ่งที่ท้าทายหรือยาก ฉันจะพยายาม มากขึ้นไม่หือถอย					
15	ฉันรู้สึกขอบคุณ คุณพ่อคุณแม่ อาจารย์ที่ให้ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับตัวฉัน ทำให้ฉันอดทน และพยายามมากขึ้น					
16	ฉันรู้สึกไม่พอใจและโกรธเมื่อได้รับ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสิ่งที่ฉันทำ					
17	ฉันเรียนรู้ที่จะทำสิ่งใหม่เพื่อทดแทนสิ่งที่ ผิดพลาด					
18	ฉันจะหยุดทำทุกเรื่อง หากมีคนตำหนิฉัน					
19	ถ้าเรื่องที่จะทำนั้น ฉันคิดว่าไม่สำเร็จ ฉันเลือก ที่จะไม่ลงมือทำแต่แรก					



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
วันที่รับรอง : 20 ต.ค. 2564



ภาคผนวก ค

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้าง
กรอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต
ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์**

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ และศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ โดยปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและศึกษาการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาของกอบแก้ว บุญบุตร



คณะกรรมการพิจารณาวิทยกรรมการวิจัยใหม่ศูนย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
วันที่รับรอง : 20 ต.ค. 2564

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต
ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์**

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับสมาชิกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ มีความเป็นกันเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน และกล้าเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน กติกาของการให้การปรึกษา รวมทั้ง บทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกผู้รับการปรึกษากำหนดข้อตกลง การรักษาความลับ ตลอดจนวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษา

แนวคิดสำคัญ

การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ในการปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเน้นการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ให้มีความคุ้นเคย และรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน เป็นการเปิดใจ ทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคยต่อกัน สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง สร้างความคุ้นเคย ให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น จริงใจ ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษา แสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองมากขึ้น และยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจที่จะ ให้ความร่วมมือ รวมทั้ง เข้าใจกระบวนการให้การปรึกษามากขึ้นด้วย ตลอดจนถึงชี้แจงให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน กติกาของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และสมาชิกกลุ่ม เน้นเรื่องการรักษาความลับในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ และได้รับความมั่นใจ พร้อมทั้งจะนำตนเองและพัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์ สามารถ พัฒนาตนเอง ได้เต็มตามศักยภาพ เข้าใจ และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง

การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ แนวคิดหลักที่ใช้สำหรับการพัฒนานั้นคือ กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ ที่สามารถปรับเปลี่ยน แก้ไข หรือปรับปรุงเพื่อให้เกิดความสำเร็จได้ ทั้งนี้ เกิดจากแรงบันดาลใจ ความสามารถในการท้าทายอุปสรรคที่ต้องเผชิญ และความพยายามที่จะรับรู้หรือต่อสู้ในปัญหาต่าง ๆ



2

ผู้วิจัยใช้ทักษะการปรึกษากลุ่ม ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) ได้แก่ ทักษะการทักทาย (Greeting) แสดงการต้อนรับด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ (Attending) ทักษะการใช้คำถาม (Questioning) ปลายเปิด ปลายปิด ทักษะการให้กำลังใจ ทักษะการสรุปความ เพื่อสร้างสัมพันธภาพภายใต้บรรยากาศ ที่อบอุ่น จริงใจ การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) เป็นการอธิบายหรือชี้แจงแก่สมาชิกกลุ่มโดยตรง เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self – disclosure) เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองสามารถพูดถึงสภาพอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ตลอดจนชี้แจงให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจวัตถุประสงค์ บทบาท ข้อตกลง ในการเข้ากลุ่ม วัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษา และมุ่งเน้นจรรยาบรรณของการให้การปรึกษา ได้แก่ การรักษาความลับ

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ
3. ยางลบ
4. ใบงานที่ 1 ข้อตกลงเบื้องต้นของสมาชิกกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

ในการปฐมนิเทศการการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการโดยมุ่งหวังให้สมาชิกกลุ่มได้มีความคุ้นเคยและรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยชี้แจง ข้อมูลเกี่ยวกับการให้การปรึกษา และให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคิดเติบโต โดยมี วิธีดำเนินการดังนี้

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม กล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ให้สมาชิกกลุ่มทราบบ และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเอง เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพ และความคุ้นเคย พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองสั้น ๆ
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ข้อตกลงเบื้องต้น ตารางวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงบูรณาการ ตลอดจนการขออนุญาตในการบันทึกเสียง เพื่อประโยชน์ในการปรึกษากลุ่ม



3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกถึงความรู้สึกและความคาดหวังในการเข้าร่วม การปรึกษาเพื่อการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตของตนเอง และทำข้อตกลงเบื้องต้น การรักษา ความลับของการให้ การปรึกษา โดยเขียนลงตามใบงานที่ 1 ข้อตกลงเบื้องต้นของสมาชิกกลุ่ม

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมและได้สนทนาแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่มีโอกาสได้รู้จักสมาชิกกลุ่มท่านอื่น ๆ และซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดที่ชี้แจง

2. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ดินสอ และยางลบ ให้สมาชิกท่านละ 1 ชุด โดยให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพในสิ่งที่สามารถแทนความเป็นตัวตนโดยเป็นสัญลักษณ์หรือภาพต่าง ๆ และนำภาพที่วาดมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกถึงเรื่องราวของตนเองได้และกล้าที่จะเปิดเผยตนเองและเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีของสมาชิกภายในกลุ่ม และสร้างความคุ้นเคย เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถาม

3. ผู้วิจัยใช้ทักษะการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทักษะการตั้งคำถาม ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ ทักษะการให้กำลังใจ ทักษะการสรุปความ เพื่อให้สมาชิกมีความไว้วางใจ อบอุ่น ปลอดภัย ยอมรับซึ่งกันและกัน กล้าเปิดเผยตนเอง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญโดยใช้ทักษะการสรุปความ (Summarizing) และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็น ดังนี้

1.1 วัตถุประสงค์ วิธีการ และข้อตกลงของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มและ ผู้วิจัย ตลอดจนวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วม

1.2 ประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดของกลุ่ม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล


1. สังเกตจากการให้ความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

2. สังเกตจากที่สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นในการปฐมนิเทศ และสรุปผลของกลุ่ม ในครั้งนี้เกี่ยวกับเนื้อหาของกรอบความคิดแบบเติบโต และสิ่งที่ได้รับการเข้ากลุ่ม



ใบงานที่ 1 ข้อตกลงเบื้องต้นของสมาชิกกลุ่ม

1. การรักษาความลับของกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ
2. การให้เกียรติและรับฟังสมาชิกกลุ่ม ไม่พูดแทรก
3. สมาชิกกลุ่มทุกคนมีโอกาสพูดเท่าเทียมกัน
4. ปิดเสียงเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด
5. สมาชิกมีสิทธิ์ที่จะไม่พูดหรือแสดงออก หากตนเองไม่ต้องการ
6. มีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้
7. สมาชิกกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในแบ่งปัน ช่วยให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาคณะเอง

ข้อตกลงเพิ่มเติม 



ครั้งที่ 2

เรื่อง สสำรวจกรอบความคิดแบบเติบโต

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ วิเคราะห์ และทำความเข้าใจกรอบความคิดแบบเติบโตของตนเองและเข้าใจความแตกต่างของกรอบความคิดแบบเติบโตและกรอบความคิดแบบยึดติด

แนวคิดสำคัญ

Dweck (2017) กล่าวว่า หากบุคคลมีความเชื่อว่าคุณลักษณะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ บุคคลนั้นถือว่ามีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) ในทางกลับกัน หากบุคคลเชื่อว่าคุณลักษณะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แสดงว่าบุคคลนั้นมีกรอบความคิดยึดติด (Fixed mindset)

การเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) เทคนิคการจินตนาการ (Imagery) เป็นการให้ผู้รับการปรึกษามุ่งถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา และอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้น เหมือนกับเป็นเรื่องราวที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้มองเห็นเรื่องราวต่าง ๆ อย่างชัดเจน ซึ่งเป็นการกระตุ้นความรู้สึกในทางลบ และ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับความคิดอัตโนมัติ วิธีการนี้สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้มีการสำรวจกรอบความคิดแบบเติบโตของตนเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงการสำรวจกรอบความคิดแบบเติบโตของตนเองและให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงระดับกรอบความคิดแบบเติบโตของตนเอง และใช้แนวคิดการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา แนวคิดการปรึกษาทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นและเข้าใจความคิดเติบโตของตนเองและเข้าใจความแตกต่างของกรอบความคิดแบบเติบโตของตนเองให้ดีขึ้น และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ ในชีวิตได้อย่างต่อเนื่องต่อไป สมาชิกในกลุ่มได้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเรียนรู้ด้วยตนเอง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมรวมทั้งเกิดการพัฒนาทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะ ด้านการคิด ทักษะด้านการวิเคราะห์

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจกรอบความคิดแบบเติบโตของตนเอง ด้วยเทคนิคการตั้งคำถาม (Question) กระตุ้นความคิดของสมาชิกกลุ่มให้มีสติในการคิดพิจารณา มีความยืดหยุ่น มีเหตุผลอยู่บนข้อมูล และหลักฐานของข้อเท็จจริง และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) เกิดความเข้าใจในความคิดของตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น เพื่อนำไปสู่การพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตของตนเองต่อไป

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบความรู้ กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset)



วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตครั้งนี้ เริ่มต้นด้วย ผู้วิจัย กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าท้อบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธ์ภาพในการให้ การปรึกษา และ กล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการปรึกษาครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ กรอบความคิดแบบเติบโตของตนเอง โดยดำเนินการดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านมา และบอก วัตถุประสงค์ในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยกล่าวถึงกรอบความคิดแบบเติบโต การเข้าใจในความคิดของตนเองและผู้อื่น ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม สำรวจกรอบความคิดแบบเติบโตของตนเอง โดยผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง กรอบความคิดแบบเติบโต และกรอบ ความคิดแบบยึดติดอธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงกรอบความคิดทั้ง 2 แบบผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามเกี่ยวกับ กรอบความคิดแบบเติบโตและกรอบความคิดแบบยึดติด เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มคิดพิจารณา มีความยืดหยุ่น มีเหตุผลอยู่บนข้อมูลและหลักฐานของ ข้อเท็จจริงมากขึ้น รวมทั้งยอมรับความแตกต่างทางด้านความคิดของผู้อื่น อย่างไม่มีเงื่อนไข ผู้วิจัยสรุปถึงการเข้าใจกรอบความคิดแบบเติบโตของตนเองและผู้อื่นที่มีความแตกต่างกัน และ เกิดความเข้าใจในความคิดของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น นำไปสู่การปรับเปลี่ยน และพัฒนาตนเอง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้และเข้าใจถึง ลักษณะกรอบ ความคิดแบบเติบโตและกรอบความคิดแบบยึดติดโดยให้สมาชิกกลุ่มบอกว่าตนเองมีกรอบความคิดแบบไหน โดยการเขียนและเล่าเรื่องราวของตนเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามแบบตรงประเด็น เข้าใจง่ายเกี่ยวกับกรอบ ความคิดแบบเติบโต โดยสมาชิกกลุ่มจะค้นพบคำตอบด้วยตนเอง และใช้ทักษะการสรุปความตลอดกระบวนการ ปรึกษากลุ่ม รวมทั้งให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในความคิดของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น โดยกระตุ้นให้สมาชิก กลุ่มได้ตอบคำถาม และค้นพบว่าความคิดเกิดขึ้นจากสมาชิกกลุ่มเป็นผู้คิดเอง ผู้วิจัยใช้ทักษะการทำให้เกิด ความกระจ่าง (Clarification) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจ ในความคิดของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น นำไปสู่ การปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองต่อไป
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มพูดคุย เล่าเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบเติบโตของตนเองว่าเป็นแบบไหน ใช้พลัง กลุ่มในการกระตุ้นให้เกิดความคิดร่วมกัน



3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินระดับกรอบความคิดแบบเติบโตของตนเองและให้บอก ความต้องการที่จะพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตของตนเอง และผู้วิจัยสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรคที่อาจจะมาขัดขวางความตั้งใจหรือทำให้ระดับความตั้งใจที่ลงคะแนนไว้ลดลง

4. ผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มเพื่อเป็นการเสริมแรงทางบวกให้กลุ่ม ผู้รับการปรึกษ
ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่มการศึกษาแบบบูรณาการและความรู้เรื่อง กรอบความคิดแบบเติบโตและกรอบความคิดแบบยึดติด โดยให้สมาชิกกลุ่มสรุปว่ากรอบความคิดคืออะไร และตนเองเป็นคนที่มีกรอบความคิดแบบไหน

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้ที่ตรงกัน เกี่ยวกับกรอบความคิดแบบเติบโตและกรอบความคิดแบบยึดติด

3. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ กล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มสำหรับการให้ความร่วมมือ ในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการให้ความร่วมมือในการปรึกษา และการตอบคำถามเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบเติบโตของตนเอง ความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีประโยชน์ และสมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจและเข้าใจกรอบความคิดแบบเติบโต กรอบความคิดแบบยึดติดของตนเองและสมาชิกกลุ่มคนอื่น

2. สังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับ จากการเข้ากลุ่ม



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
วันที่รับรอง : 20 ต.ค. 2564

ใบความรู้

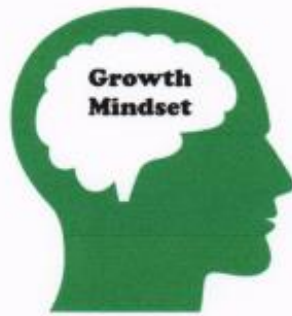
กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset)

กรอบความคิด (Mindset)

คือ ความเชื่อหรือวิธีการคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรม มุมมองและทัศนคติในการรับรู้ มองเห็น เข้าใจ และตีความสิ่งที่อยู่รอบตัว

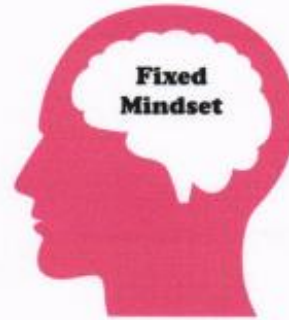
ประเภทของ Mindset แบ่งเป็น 2 แบบ ได้แก่

1. Growth Mindset กรอบแนวคิดแบบเติบโต
2. Fixed Mindset กรอบแนวคิดแบบยึดติด



1. ไม่ยอมแพ้และคิดว่า ความพยายามคือการเรียนรู้
2. ชอบทำอะไรยากๆ ทำกาย
3. เอาความสำเร็จของคนอื่น เป็นแรงบันดาลใจ
4. เชื่อว่าความเก่งพัฒนากันได้
5. รับฟังคำวิจารณ์ นำไปพัฒนาตนเอง

VS



1. ยอมแพ้ปัญหา ถ้าคิดว่าทำไม่ได้ ก็ไม่ทำต่อ
2. หลีกเลี่ยงการทำอะไรยากๆ
3. ไม่ชอบเห็นใครสำเร็จ เพราะทำให้ตัวเองดูแย่ลง
4. เชื่อว่าความเก่งพัฒนาไม่ได้
5. ไม่ชอบให้ใครบอกรำลึก กลัวเสียหน้า



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
วันที่รับรอง : 20 ต.ค. 2564

ภาพจาก <https://www.google.co.th>

ครั้งที่ 3**เรื่อง** เรียนรู้ลักษณะบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต**เวลา** 60 นาที**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ลักษณะของบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต

แนวคิดสำคัญ

บุคคลที่มีลักษณะกรอบความคิดแบบเติบโตเป็นหัวใจของความสำเร็จ ถ้าบุคคลมีลักษณะที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตเต็มไปด้วยความพยายาม มีความเชื่อมั่นเต็มร้อยว่าตัวเองสามารถพัฒนาได้ ตัวเองสามารถทำได้ดีกว่าที่ผ่านมา พร้อมทั้งจะเผชิญกับโจทย์หรือปัญหาที่ท้าทายกว่าเดิม เพราะเชื่อว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต และเรียนรู้ บุคคลนั้นก็ยังสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ ด้วยความพยายาม ความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เข้ามา การปรึกษาครั้งนี้จึงมุ่งเน้นให้ สมาชิกกลุ่ม ได้เรียนรู้ว่าบุคคลที่มีลักษณะความคิดเติบโตเป็นอย่างไร และบุคคลนั้นสามารถพัฒนา ได้ด้วยความพยายามของตนเอง ยิ่งมีความพยายามเพียงใดก็จะไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จได้ มากเท่านั้น โดยใช้เทคนิคการสร้างความคิดที่ถูกต้องใหม่ (Cognitive Restructuring) ด้วยการตั้งคำถามเพื่อทดสอบ ความมีเหตุผลในกระบวนการคิด โดยพยายามให้สมาชิกกลุ่มหาคำตอบด้วยตัวเอง ผู้วิจัยใช้ทักษะ การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ตามทฤษฎี พฤติกรรมทางปัญญา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาข้อดีข้อเสียของการคงความคิดนั้นโดยใช้ ความพยายาม และให้ทดลองทำตามความคิดใหม่ ซึ่งเป็นเทคนิคการปรับแก้ความคิด เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองของสมาชิกกลุ่มต่อไป

สื่อ/ อุปกรณ์

ใบงานที่ 3.1 บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต

วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยผู้วิจัยกล่าวท้าทายสมาชิกกลุ่ม ด้วยท่าที่อบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธ์ภาพในการให้การปรึกษา และแจ้งวัตถุประสงค์ ในการปรึกษาครั้งนี้ จากนั้น ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงลักษณะของบุคคลที่มีลักษณะ กรอบความคิดแบบเติบโตและความพยายามของตนเองจะนำไปสู่ความสำเร็จ โดยวิธีดำเนินการดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวท้าทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านๆ มา แล้วจึงบอกถึงวัตถุประสงค์ในครั้งนี้



2. ผู้วิจัยกล่าวถึงบุคคลที่มีลักษณะกรอบความคิดแบบเติบโตว่าจะเป็นจุดเริ่มต้นของการประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่าง ๆ และกรอบความคิดแบบเติบโตเป็นหัวใจสำคัญในการประสบความสำเร็จ ด้วยการยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จแบบคนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต

3. ผู้วิจัยสรุปถึงบุคคลที่มีลักษณะกรอบความคิดแบบเติบโตว่าจะสามารถทำให้เป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งต้องประกอบไปด้วยความมุ่งมั่น พยายาม ไม่ย่อท้อ

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) ว่าลักษณะของบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตควรเป็นเช่นไร และให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 4.1 บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตให้สมาชิกกลุ่ม ช่วยกันคิดทั้งกรอบความคิดแบบเติบโตและกรอบความคิดแบบยึดติดที่เกิดขึ้นจริงกับตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ผู้ให้การปรึกษาอธิบายว่าการคิดด้วยกรอบความคิดแบบเติบโตคือการรับมือกับปัญหาด้วยมุมมองบวก และมองหาความเป็นไปได้จากการแก้ปัญหาเหล่านั้น ไม่ว่าจะการเรียน ความสัมพันธ์ กิจกรรมกีฬา หรือหน้าที่การงาน ความพยายามที่จะพัฒนาปรับปรุงนี้สามารถนำไปใช้กับทุกด้านของชีวิต

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการประเมินความคิดและการปรับความคิดด้วยการตั้งคำถาม เพื่อทดสอบความมีเหตุผลในกระบวนการคิด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มชัดเจนกับตนเองว่าความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นนั้น โดยพยายามให้สมาชิกกลุ่มหาคำตอบ ด้วยตัวเอง และให้ทดลองทำตามความคิดใหม่ ซึ่งเป็นเทคนิคการปรับแก้ความคิด เพื่อนำไปสู่ การเปลี่ยนแปลงตัวเอง เปลี่ยนความคิด ปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองของสมาชิกกลุ่มต่อไป โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ (Suggestion skill)

3. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่มการปรึกษาแบบบูรณาการครั้งนี้ โดยสรุปถึงลักษณะของกรอบความคิดแบบเติบโต และกล่าวถึงความรู้สึกในการปรึกษาครั้งนี้

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับบุคคลที่มีลักษณะกรอบความคิดแบบเติบโต

3. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่ม ครั้งต่อไป การเข้ากลุ่มครั้งต่อไป



ประเมินผล

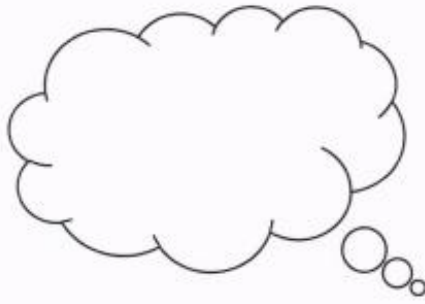
1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการให้ความร่วมมือในการปรึกษา การตอบคำถาม ความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีประโยชน์ และสมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้ ลักษณะของบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต โดยให้ความพยายามเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของตนเองได้

2. สังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับ จากการเข้ากลุ่ม



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
วันที่รับรอง : 20 ต.ค. 2564

ใบงานที่ 3.1
บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต



Mindset



ครั้งที่ 4**เรื่อง ความพยายาม****เวลา 60 นาที****วัตถุประสงค์**

1. เพื่อเสริมสร้างความพยายามให้สมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความพยายาม มุ่งมั่น ไม่ย่อท้อ ในการเป็นบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต

แนวคิดสำคัญ

การที่บุคคลมีความพยายามจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการอบความคิดเติบโตที่เหมาะสม ดังนั้นทุกความพยายามของบุคคลจะยิ่งทำให้สามารถนำไปสู่การพัฒนาตนเอง บุคคลที่ไม่หวั่นเกรงต่อปัญหา กล้าที่จะตั้งเป้าหมายให้ใหญ่ที่สุด การกำหนดเป้าหมาย (Goal) เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต การเรียน และการทำงาน การตั้งเป้าหมายจะต้องกำหนดไว้ให้เหมาะสมกับตัวเรา คำนึงถึงขีดจำกัดของเรา ไม่ตั้งไว้จนสูงเกินไป เมื่อทำไม่ได้ก็จะทำให้ผิดหวัง ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไรอีก แต่ถ้าตั้งไว้ต่ำจนเกินไปก็จะทำให้ไม่มีโอกาสได้พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ไม่มีความกระตือรือร้น ขาดความอดทน ไม่สู้กับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ

การปรึกษาครั้งนี้จึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ เข้าใจในความพยายามว่าสามารถ พัฒนาการอบความคิดแบบเติบโตของตนเอง โดยใช้เทคนิคการฝึกทักษะ (Skill Training) ของเทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ด้วยการให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และลงมือทำสมาชิกกลุ่มต้องสามารถบอกได้ว่าความพยายามของตนเอง จะส่งผลให้ตนเองมีการอบความคิดแบบเติบโตอย่างไร เรียนรู้อะไรจากการฝึกทักษะ และข้อคิดที่ได้ โดยสิ่งที่คิดนั้นมีผลต่อพฤติกรรม ร่างกาย และอารมณ์อย่างไร เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองในการเป็นบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตต่อไป

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ใบงานที่ 4.1 ความพยายามของฉัน

วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการครั้งนี้ ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าที่อบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธ์ภาพในการให้การปรึกษา บอกถึงวัตถุประสงค์ในการปรึกษา ครั้นนี้ และกล่าวถึงความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ ของบุคคล โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้



ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านมา และบอกถึงวัตถุประสงค์ในการปรึกษาครั้งนี้

2. ผู้วิจัยกล่าวถึงบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตและบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบยึดติดว่ามีความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่แตกต่างกันอย่างไร อธิบายพร้อมยกตัวอย่างให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 4.1 ความพยายามของฉันทัน โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนถึงเรื่องราว ที่ตนเองสามารถผ่านอุปสรรคมาได้ด้วยความพยายามอย่างหนักของตนเอง และวิธีที่ตนเองใช้ ในการพัฒนาตนเองหลังจากที่ได้ใช้ความพยายามผ่านสิ่งนั้นมาได้ และสิ่งที่ตนเองยังไม่ประสบความสำเร็จและยังต้องใช้ความพยายามอีกมากถึงจะประสบความสำเร็จในสิ่งนั้น และจะให้กำลังใจตนเองอย่างไร ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) และทักษะการใช้คำถามปลายเปิด (Open question)

3. ผู้วิจัยสรุปถึงความพยายามของบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตและบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบยึดติด และแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีความพยายาม และสามารถมีกรอบความคิดแบบเติบโตได้ ด้วยการตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง ใช้ความพยายาม เรียนรู้ ผิดพลาด และพัฒนา เปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยเริ่มที่ตั้งคำถามโดยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) ให้สมาชิกกลุ่มลองคิดว่า เราสามารถใช้ความพยายามของตนเองในเรื่องอะไรได้บ้าง

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมความพยายามของฉันทัน ด้วยการให้ สมาชิกกลุ่มแบ่งกลุ่ม และแจกกระดาษ A4 ให้กลุ่มละเท่า ๆ กัน 1 แผ่น ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม กำหนดเป้าหมาย โดยมีเงื่อนไขว่าทุกกลุ่มจะต้องใช้ความพยายามร่วมกันในการฉีกกระดาษ A4 ให้เป็นวงกลมที่มีความกว้างมากที่สุดตามข้อตกลงกันภายในกลุ่ม โดยผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรมไม่เกิน 10 นาที เมื่อสมาชิกกลุ่มทำเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มสรุปให้สมาชิกทุกคนฟังว่ากลุ่มของตนเอง ตั้งเป้าหมายในการฉีกกระดาษ A4 ให้กว้างที่สุดอย่างไร และดำเนินการอย่างไร และสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีความพยายามในการช่วยกันทำกิจกรรมนี้อย่างไร ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการทำกิจกรรมนี้มีอะไรบ้าง โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การสะท้อน ความรู้สึก (Reflection of feeling) การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification)

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมซ้ำอีกครั้ง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มที่ยังทำไม่สำเร็จ ตามเป้าหมายในครั้งแรก พยายามใหม่ในครั้งนี้เพื่อให้สำเร็จ และสมาชิกกลุ่มที่ทำสำเร็จแล้ว พยายามที่จะทำให้ดีกว่าเดิม โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายและจดบันทึกอุปสรรคที่เจอ ระหว่างการพิชิตเป้าหมายว่ามีอะไรบ้าง ใช้วิธีใดจึงจะทำได้สำเร็จ และให้สมาชิกทุกกลุ่มแลกเปลี่ยนความพยายามกัน



ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่มการปรึกษาแบบบูรณาการและการทำกิจกรรมความพยายามของฉันทันทีเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย การใช้ความพยายามเรียนรู้ ผักผ่อน และพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น และให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความรู้สึกของตนเอง ที่สามารถใช้ความพยายามในการทำสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้สำเร็จ และการตั้งเป้าหมายไว้ แต่ไม่สามารถที่จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมายได้

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับความพยายามที่ตรงกัน

3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคนสำหรับความร่วมมือในการทำกิจกรรมครั้งนี้ และสรุปประเด็นสำคัญในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก การเรียนรู้ การใช้ความพยายามและ การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม และการตอบคำถาม ความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีประโยชน์ และสมาชิกกลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ได้

2. สังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม



แผนกรรมการพิจารณาวิทยกรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
วันที่รับรอง : 20 ต.ค. 2564

ใบงานที่ 4.1

ความพยายามของฉัน



- เรื่องของตนเองที่สามารถผ่านอุปสรรคที่ยากมาได้ด้วยความพยายามอย่างหนัก

- วิธีที่ใช้ในการพัฒนาตนเอง

- สิ่งที่ตนเองยังไม่ประสบความสำเร็จและยังต้องใช้ความพยายามอีกมากถึงจะประสบความสำเร็จ

- ให้สมาชิกกลุ่มเขียนให้กำลังใจตนเองว่าควรคิดหรือทำอะไร เมื่อเจอความยากลำบาก



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

วันที่รับรอง : 20 ต.ค. 2564

ครั้งที่ 5**เรื่อง** กล้าคิด กล้าเผชิญปัญหา**เวลา** 60 นาที**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญกับความพยายามในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง
2. เพื่อฝึกให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นปัญหารอบตัว แล้วพยายามฝึกคิดแก้ปัญหา

แนวคิดสำคัญ

ความสำเร็จ ของการมีกรอบความคิดแบบเติบโตคือการที่สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นเต็มร้อยว่าตัวเองสามารถพัฒนาได้ ตัวเองสามารถทำได้ดีกว่าที่ผ่านมา พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาที่ท้าทายกว่าเดิม เพราะมีความเชื่อว่าการกล้าคิด กล้าเผชิญปัญหา เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตและการเรียนรู้ก็จะสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จได้

การปฐกษัตริ์ครั้งนี้จึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินความคิดของตนเองว่ามี ความพยายามที่จะไปสูเป้าหมายหรือความสำเร็จเท่าใด โดยใช้เทคนิคการประเมินความคิดและ การปรับความคิด (Cognitive adaptation) การฝึกสอนตนเอง (Self-instruction training) จากการประเมินความคิดและความเชื่อของตน ด้วยการตั้งคำถามเพื่อทดสอบความมีเหตุผลในกระบวนการคิด โดยพยายามให้สมาชิกกลุ่มหาคำตอบด้วยตัวเอง เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มพิจารณาข้อดีข้อเสียของการคงความคิดนั้น และให้ทดลองทำตามความคิดใหม่ ซึ่งเป็นเทคนิคการปรับแก้ความคิด และเทคนิคการเสริมสร้างทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving skill training) และการเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement) ของทฤษฎีการปรึกษาพฤติกรรมนิยม เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองของสมาชิกกลุ่มต่อไป

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 5.1 เห็นอะไรในภาพนี้
2. บัตรกา

วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทียอบถุ่ เป็นกันเอง เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา บอกถึงวัตถุประสงค์ในการปรึกษา ครังนี้ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงความพยายามซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จ และนำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีความคิดเติบโต โดยวิธีดำเนินการดังนี้



ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านมา แล้วจึงแจ้งวัตถุประสงค์ในการปรึกษาครั้งนี้
2. ผู้วิจัยกล่าวถึงความพยายามของบุคคล และกรอบความคิดแบบเติบโตที่เป็นจุดเริ่มต้นของการประสบความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ
3. ผู้วิจัยสรุปถึงความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ และการมีกรอบความคิดแบบเติบโตว่าจะสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งต้องประกอบไปด้วย ความมุ่งมั่น พยายาม ไม่ย่อท้อ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนลองนึกถึงคนรอบตัวเรา ใครก็ได้ พ่อแม่ เพื่อน ว่าเขา มีปัญหาอะไร
2. ให้สมาชิกกลุ่มลองวาดคนนั้นลงไปบนกระดาษ A4 ว่าเขามีปัญหาอะไร ตัวอย่าง ด้านอยากช่วยคุณตา เพราะคุณตาชอบลืมวัน
3. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มลองคิดวิธีที่จะช่วยแก้ปัญหา พร้อมวาดลงในกระดาษ A4
4. เมื่อกลับบ้าน ให้นำผลงานไปโชว์บุคคลที่เราอยากช่วย พร้อมให้เขาเขียนคำแนะนำกลับ ว่าชอบอะไร อยากให้พัฒนาอะไร แล้วนำกลับมาส่งผู้วิจัยในครั้งต่อไป ผู้วิจัยใช้เทคนิค การมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment) ใช้เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive adaptation) ตามแนวทางพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อให้เข้าใจปัญหาของคนรอบตัว ฝึกการคิด ในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ โดยใช้คำถามดังนี้
 - 6.1 วิเคราะห์ถึงสิ่งที่คิดว่าจะทำ ว่าสามารถเป็นไปได้หรือไม่
 - 6.2 อะไรบ้างที่รู้สึกว่าคุณเองสามารถทำได้
 - 6.3 อะไรบ้างที่รู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถทำได้

ทั้งนี้ ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มลองสำรวจถึงการแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องหรือ เป็นไปได้ เป็นการปรับแนวคิดให้อยู่บนทางสายกลาง เพื่อลดอิทธิพลของความคิดที่เป็นไปไม่ได้ หรือเป็นไปได้ยาก ตามเทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถาม (Question technique) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความคิด อัตโนมิติของตนเอง (Guided discovery) และให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 5.1 เห็นอะไรในภาพนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจว่าเราจะเห็นอะไรในภาพก่อนและหลังไม่สำคัญ แต่สำคัญตรงที่เห็นแล้วสมาชิกกลุ่มมีความคิดและความพยายามที่จะทำให้สิ่งที่เห็นนั้นมีประโยชน์และมีคุณค่ากับตนเองได้อย่างไร ทักษะการแสดงความจริงใจอย่างแท้จริง (Genuineness)



ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่มการปรึกษาแบบบูรณาการ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจการคิดที่แตกต่างตามสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักมุมมองความคิดที่แตกต่างตามสถานการณ์ มีความพยายามในการแก้ไขปัญหา มองเห็นปัญหารอบตัวแล้วฝึกคิดแก้ปัญหา สร้างกรอบความคิดในการช่วยเหลือผู้อื่น
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับ การฝึกคิดและความพยายามที่ตรงกัน
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้ และสรุปประเด็นสำคัญของครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการให้ความร่วมมือในการปรึกษา และการตอบคำถาม ความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีประโยชน์ และสมาชิกกลุ่มสามารถคิด และพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้
2. สังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับ จากการเข้ากลุ่ม



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
รังสิตรับรอง : 20 ต.ค. 2564

ครั้งที่ 6

เรื่อง มุ่งสู่เป้าหมาย

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการคิด การฝึกฝน และการปรับเปลี่ยนตัวเองให้เป็นบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต

แนวคิดสำคัญ

การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จนั้นจะต้องมีการคิดและตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน พร้อมทั้งกำหนดวัตถุประสงค์ เพื่อนำตนเองให้บรรลุความสำเร็จที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องผ่านขั้นตอนการเรียนรู้ ต่าง ๆ มากมาย กล่าวที่ตั้งเป้าหมายให้ใหญ่แล้วค่อย ๆ ก้าวเดินไปโดยไม่กลัวที่จะล้ม ฝึกฝนสิ่งต่าง ๆ ด้วยความอดทน และกล้าเผชิญหน้าท้าทายกับอุปสรรค

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินความคิดของตนเองว่าสามารถ พัฒนาฝึกฝนตนเองจนไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จได้ดีกว่าเดิม เก่งกว่าเดิมได้ โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหา ด้วยการเรียนรู้และลงมือทำ และสามารถบอกได้ว่าเรียนรู้อะไรจากการหาสถานการณ์ และข้อคิดที่ได้ โดยสิ่งที่คิดนั้นมีผลต่อ พฤติกรรม ร่างกาย และอารมณ์อย่างไร และเทคนิคการปรับแก้ความคิด เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment) ร่วมกับทักษะการใช้คำถาม (Question technique) ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) ทักษะการสรุปความ (Summarizing) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ความผิดพลาด ที่จะเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เรารู้จักแก้ไข พัฒนาตนเอง รู้คิด รู้ปรับเปลี่ยนตนเอง เรียนรู้จากความผิดพลาด เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองของสมาชิกกลุ่มต่อไป

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ

การให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการครั้งนี้ ผู้วิจัยกล่าวท้าทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าที่อบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา และบอกวัตถุประสงค์ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มถึงการฝึกฝนตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยวิธีดำเนินการ ดังนี้

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวท้าทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านมา แล้วจึงแจ้งถึงวัตถุประสงค์ในครั้งนี้



2. ผู้วิจัยกล่าวโดยภาพรวมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการคิด ว่าการฝึกฝนตนเองแม้ในสิ่งที่ไม่ถนัดหรือไม่ชอบ เป็นการพัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดี ซึ่งการฝึกฝนดังกล่าวเป็นลักษณะของบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต โดยใช้ทักษะการเปิดประเด็น (Opening)

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม เขียนสิ่งที่ตนเองชอบที่สุดและสิ่งที่ไม่ชอบทำที่สุดมาคนละ 1 อย่าง และตนเองจะมีวิธีการ ฝึกฝนตนเองในสิ่งที่ไม่ชอบได้อย่างไร ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถาม (Question technique) ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) ทักษะการสรุปความ (Summarizing)

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนบอกถึงสิ่งที่ตนเองชอบ และสามารถฝึกฝนได้ดี ว่ามีการดำเนินการอย่างไร จึงไปสู่เป้าหมายได้ และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปถึงวิธีการของสมาชิกแต่ละคนว่าเป็นวิธีการที่สามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองได้หรือไม่

3. ผู้วิจัยมอบหมายงานให้สมาชิกกลุ่มทำโดยใช้เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework assignment) โดยให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงสิ่งที่ตนเองจะกลับไปฝึกฝน และจะฝึกฝนจนกว่าสิ่งนั้นจะประสบความสำเร็จ และให้จดบันทึกไว้และนำมาให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นดูความคืบหน้าในการฝึกฝนในครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมว่าลักษณะของบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะทำให้ประสบความสำเร็จ บุคคลต้องมีความพยายามและการฝึกฝน จึงจะนำไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จได้ โดยใช้ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) และทักษะการสรุปความ (Summarizing)

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่มการศึกษาแบบบูรณาการ และการทำกิจกรรมครั้งนี้

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้ที่ตรงกัน เกี่ยวกับการฝึกฝนเพื่อนำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต

4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ สรุปประเด็น สำคัญในครั้งนี และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการให้ความร่วมมือในการศึกษา การทำกิจกรรม พัฒนาความคิด และการตอบคำถามเกี่ยวกับการฝึกฝนตนเอง ความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีประโยชน์ และสมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้และปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม พยายามฝึกฝนตนเอง และเปลี่ยนตนเองใหม่ได้

2. สังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม



ครั้งที่ 7**เรื่อง** ไปให้ถึงเป้าหมาย**เวลา** 60 นาที**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับแรงบันดาลใจและมีการแสดงพฤติกรรมในการเป็นบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับฟังคำพูดและคำวิจารณ์จากผู้อื่น ทำให้รู้ว่าเรามีสิ่งที่ยังต้องพัฒนาที่ตรงจุดไหน

แนวคิดสำคัญ

(Dweck (2006) กล่าวว่า กรอบความคิดแบบเติบโตเป็นความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลว่าพัฒนาได้ส่งผลให้บุคคลมีความมุ่งมั่น พยายามที่จะพัฒนา มีความสนุก มีแรงจูงใจ พร้อมทั้งจะเผชิญหน้ากับความท้าทาย ใฝ่ใจเรียนรู้ มีความอดทน พร้อมชี้นำตนเอง ประเมินกระบวนการปฏิบัติของตนเอง ค้นหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของคนอื่น พร้อมรับฟังคำวิพากษ์จากผู้อื่น และนำสู่การปรับตนเอง ปรับแนวทางในการทำงานอีกทั้งเพิ่มความพยายาม และใส่ใจในกระบวนการทำงานจนก้าวสู่เป้าหมาย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ว่าการฝึกให้สมาชิกกลุ่มได้มองตนเองว่า มีสิ่งใดที่ยังต้องปรับปรุงพัฒนา และสามารถพูดอย่างจริงใจและรับฟังอย่างไว้วางใจได้อย่างเหมาะสม โดยใช้การเสนอตัวแบบ (Modeling) เพื่อสร้างแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของคนอื่น ใช้เทคนิคประเมินความคิดซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจความคิดของตนเองอย่างเป็นรูปธรรม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาของตนเองเพื่อให้เกิดผลลัพธ์และไปสู่เป้าหมายตามที่ต้องการ และสมาชิกกลุ่มจะได้ประเมินตนเอง จากคำวิจารณ์นำไปสู่การปรับเปลี่ยนตนเองและการประยุกต์ใช้ต่อไป โดยใช้เทคนิคการอธิบาย โดยตรง (Direct teaching) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความพยายาม อดทน มุ่งมั่น เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 7.1 เป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่า
2. กระดาษ A4
3. ปากกา

วิธีดำเนินการ

การให้การศึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าท้อบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา และบอกถึงวัตถุประสงค์ ในการปรึกษาค้นคว้า จากนั้นผู้วิจัยถาม



24

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก และการให้ความร่วมมือในการปรึกษา การตอบคำถาม ความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีประโยชน์ สามารถกำหนดเป้าหมายให้กับตนเอง และยอมรับฟังความคิดเห็น และคำวิจารณ์ของสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้ด้วยความเต็มใจ และสมาชิกกลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ และพฤติกรรมใหม่ได้อย่างเหมาะสม
2. สังเกตจากสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
วันที่รับรอง : 20 ต.ค. 2564

ใบงานที่ 7.1 เป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่า

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงเป้าหมายชีวิต และตอบคำถามต่อไปนี้

1. ในอนาคตอยากเป็นอะไร อยากมีชีวิตอย่างไร คนพูดถึงอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น จะเริ่มต้นอย่างไร และต้องทำอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

3. ในอีก 3 เดือนข้างหน้า มีเป้าหมายอะไร จะเริ่มต้นอย่างไร และต้องทำอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 8**เรื่อง ยุติการปรึกษา****เวลา 60 นาที****วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสรุปภาพรวมของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์
2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเองที่จะสามารถนำการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตไปใช้กับตนเองเมื่อเสร็จสิ้นการให้การปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่ม

แนวคิดสำคัญ

การยุติการให้การปรึกษากลุ่ม ดำเนินการโดยให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ผ่านมาและประเมินตนเองจากการเข้าร่วมกลุ่มตั้งแต่ครั้งแรก

การปรึกษาครั้งนี้จึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อของตนเอง และเรียนรู้ว่าทุกคนสามารถพัฒนาได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงกรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อนำไปสู่การพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตของตนเอง และใช้เทคนิคเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการเกิดกรอบความคิดแบบเติบโต

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษการ์ด
2. แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม

วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการครั้งนี้ ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าที่อบอุ่น เป็นกันเอง และแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ว่าเป็นการยุติการให้การปรึกษา โดยมี วิธีดำเนินการดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในครั้งที่ผ่านมา แล้วจึงแจ้งถึงวัตถุประสงค์ในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการสรุปความ (Summarizing)



2. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มถึงการนำทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต โดยใช้ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) และทักษะการสรุปความ (Summarizing) ผู้วิจัยบอกเป้าหมายของการพบกันครั้งนี้และยุติการให้การปรึกษากลุ่ม

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยทบทวนการพัฒนากรอบความคิดเติบโตใน 7 ครั้งที่ผ่านมา และให้สมาชิกกลุ่ม ทบทวนถึงความสำคัญของการมีกรอบความคิดแบบเติบโต โดยใช้ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) และทักษะการสรุปความ (Summarizing)

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกรอบความคิดแบบเติบโต ของตนเอง สิ่งที่ต้องเพิ่มเติม และสิ่งที่ จะนำไปพัฒนาให้ดีขึ้นต่อไปเมื่อยุติการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3. ผู้วิจัยแจกกระดาษการ์ดให้เขียนสิ่งที่ฉันอยากบอก โดยสมาชิกกลุ่มเขียนบอกความรู้สึกต่อการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มแบบบูรณาการเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับ การเปลี่ยนแปลงของตนเอง และการนำไปใช้เสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต

4. ผู้วิจัยให้กำลังใจ กล่าวชมเชยกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกกลุ่มเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของตนเอง และนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มไปใช้ในการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของตนเอง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้สะท้อนถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ รวมทั้งต่อผู้วิจัย ต่อการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต โดยใช้คำถามปลายเปิด (Open question) ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) ทักษะการสรุปความ (Summarizing) และทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling)

2. ผู้วิจัยกล่าวแสดงความขอบคุณสมาชิกทุกคน ยุติการปรึกษากลุ่ม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการซักถาม การสะท้อนความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของ สมาชิกกลุ่มที่มีต่อตนเอง ต่อสมาชิกกลุ่ม ต่อผู้วิจัยในการปรึกษากลุ่ม

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโต



แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม

ข้อ	คำถาม	น้อย	น้อย	ปาน	มาก	มาก
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด
ความคิดเห็นต่อ "ผู้วิจัย"						
1	บุคลิกภาพอบอุ่น ไว้วางใจ เป็นมิตร					
2	สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส					
3	สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4	มีความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น					
5	มีความเชี่ยวชาญ					
6	มีความพร้อมในการปรึกษา					
ความคิดเห็นต่อ "การเข้าร่วมการปรึกษา"						
7	รู้สึกผ่อนคลาย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน					
8	การช่วยเหลือกันในกลุ่ม					
9	รับรู้การพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต					
10	มีความพร้อมจะเข้ารับการปรึกษา					
11	มีแนวทางในการนำไปปฏิบัติ					
12	นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน					



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
วันที่รับรอง : 20 ต.ค. 2564



ขอเชิญชวนเข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง

การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ต่อการสร้างกรอบความคิดแบบ เติบโตของนักศึกษา คณะครุศาสตร์

ฟรีไม่เสียค่าใช้จ่าย

รับจำนวนจำกัด 16 ท่านเท่านั้น

เริ่มวันที่ 1 พฤศจิกายน - 22 ธันวาคม 2564

ทุกวันพุธ เวลา 13:00 - 14:00 น.

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษา คณะครุศาสตร์
2. ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษา คณะครุศาสตร์



คุณสมบัติ

- มีอายุ 18 ปีขึ้นไป
- เป็นนิสิตภาคคณะครุศาสตร์ หลักสูตร 4 ปี
- ไม่ได้รับการวิจัยวิจัยว่ามีความคิดปกติทางจิตเวชจากแพทย์
- ไม่ได้อยู่ในระหว่างการบำบัดรักษาหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
- มีคะแนนแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตตามเกณฑ์ที่กำหนด
- มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม
- สามารถเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 ครั้ง ระยะเวลาแต่ละครั้ง 60 นาที โดยพบกับสปีดโค้ช



คณะกรรมการพิจารณาวิจัยโครงการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
วันที่รับรอง : 20 พ.ค. 2564

ติดต่อทำแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตได้ที่ผู้วิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัฐฉญา แพทย์ศาสตร์

สถานที่ ห้องภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว

ตึก 39 ชั้น 7 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

โทร/Line : 08-5089-1793