

การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

Enhancing Mindset in The Lifestyle of Thai Students Studying Abroad Through Online Counseling with Cognitive Behavior Theory

อภิสร พงษ์ชมพร¹ เพ็ญภา กุลภาดา² ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์³

Apisara Phongchomporn¹ Pennapha Koolnaphadol² Nattkrita Ngammeerith³

¹นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

¹Master's degree student, Counseling Psychology Program, Faculty of Education, Burapha University

Corresponding Author, E-mail: apisarayammy@gmail.com

²รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Associate Professor Dr., Counseling Psychology Program, Faculty of Education, Burapha University

E-mail: drpennapha@yahoo.com

³อาจารย์ ดร. สาขาวิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

³Lecturer, Dr., Educational Research, Evaluation and Statistics Program,

Faculty of Education, Burapha University

E-mail: natkrita@buu.ac.th

Received: November 22, 2022; Revised: January 26, 2023; Accepted: January 30, 2023

บทคัดย่อ

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

คะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การปรึกษาออนไลน์, ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา, ชุดความคิด

Abstract

The purpose of this research was: 1) To compare the scores of Mindset in the lifestyle of Thai students studying abroad through online counseling with CBT (Cognitive Behavior Theory) in the experimental group during the pre-experimental period with pre-test, post-test, and follow up; and 2) To compare the scores of Mindset in the lifestyle of Thai students studying abroad through online counseling with CBT between the experimental group and control group. The instruments were: 1) Mindset in the lifestyle assessment, 23 items, the confidence value was 0.83 and 2) Online-counseling with CBT program for enhancing mindset in the lifestyle of Thai students studying abroad. The population in this research were Thai students, aged 15 to 20 years old who have been studying abroad, able to communicate and use an online application on laptop, tablet or mobile phone which can turn on the camera during the counseling sessions. The sample used in this research was 20 students who have 0 to 27 of mindset in the lifestyle scores. They were randomly assigned into two groups (the experimental group and control group), 10 students per group. The experimental group received 10 sessions of counseling for 60 minutes while the controlled group did not. The data collection was divided into three phrases; the pre-test, post-test, and follow up phases, and analyzed by using repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable. The research results showed that the average of mindset in the lifestyle of Thai students studying abroad through online counseling with CBT during post-test and follow up phases are higher than the pre-test period at .05 significance level and the experimental group who received the online counseling with CBT had higher scores on Mindset in the lifestyle than the control group was statistically significant at the .05 level.

Keywords: Online-Counseling, Cognitive Behavior Theory, Mindset

บทนำ

นักเรียนไทยในปัจจุบันได้ไปศึกษาต่อในต่างประเทศในช่วงอายุน้อยลงมากขึ้น จากในอดีตที่จะนิยมส่งบุตรหลานไปศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา แต่ในปัจจุบันได้ส่งบุตรหลานไปศึกษาต่อต่างประเทศตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษา กล่าวได้ว่านักเรียนไทยที่ไปศึกษาต่อต่างประเทศตั้งแต่อายุ 15-18 ปี มีจำนวนเพิ่มขึ้น ซึ่งในการดำเนินชีวิตของนักเรียน

ไทยที่ย้ายสถานที่เรียนไปยังต่างประเทศมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม กิจกรรมประจำวัน สถานที่อยู่อาศัย วิธีการเรียนการสอน ภาษาที่ใช้สื่อสาร การเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตทั้งหลายเหล่านี้ พิศุทธิ์ปัทม จินะวงศ์ (2564) กล่าวว่าความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมส่งผลต่อการดำเนินชีวิต และยังกระทบไปถึงระบบการศึกษาด้วย ทำให้นักเรียนจะมีแนวโน้มที่เรียนไม่สำเร็จหรือไม่ได้ผลการเรียนที่ดีอย่างใจหวัง ปัญหาที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่าการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศจะต้องเผชิญและแก้ปัญหาด้วยตัวเอง การแก้ไขปัญหาของนักเรียนนั้นจะถูกไตร่ตรองจากความเชื่อ ความคิด ประสบการณ์ต่าง ๆ ของนักเรียนเอง หรือที่เรียกว่าชุดความคิด (Mindset) ชุดความคิดสองแบบคือชุดความคิดเติบโต (Growth mindset) กับชุดความคิดแบบยึดติด (Fixed mindset) ชุดความคิดทั้งสองแบบเป็นส่วนสำคัญของบุคลิกภาพของบุคคล ชุดความคิดนั้นจะแตกต่างกันออกไป และบุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดและการกระทำของตนเองได้ ซึ่งบุคคลที่มีชุดความคิดแบบยึดติดมากกว่าชุดความคิดเติบโตมักจะมองโลกในแง่ร้าย ไม่กล้าเผชิญหน้ากับความกลัว ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีชุดความคิดเติบโตมากกว่าชุดความคิดแบบยึดติด ที่จะมีความกล้าหาญแก้ปัญหาหรืออุปสรรค มีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง และมองโลกในแง่ดีดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคม ดังนั้นชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตในต่างประเทศหรือที่ใด ๆ ในโลกได้อย่างมุ่งมั่น และประสบความสำเร็จ Dweck (2008) กล่าวว่าคนที่บุคคลจะสามารถแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาศักยภาพของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ขึ้นอยู่กับชุดความคิด (mindset) ของบุคคลนั้น Dweck (2008) ให้ความหมายว่าชุดความคิดเป็นกระบวนการทางความคิด ความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรม และทัศนคติตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับ ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนามุมมองต่าง ๆ ของบุคคล ชุดความคิด จึงสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาศักยภาพของบุคคล ให้บรรลุสู่ความสำเร็จที่ตั้งใจไว้ การประเมินบุคคลว่ามีชุดความคิดสามารถประเมินได้จากแบบวัดชุดความคิดประกอบด้วย 3 มิติของ Dweck คือ การรู้จัก อารมณ์และ พฤติกรรม สอดคล้องกับชัชวาล ศิลปกิจ (2558) ได้ศึกษาความตรงของแบบวัดชุดความคิด พบว่ามีความตรงเชิงเนื้อหาและความสอดคล้องภายในระดับปานกลางสามารถนำไปใช้วัดชุดความคิดของบุคคลได้

วิธีการพัฒนาชุดความคิดในการดำเนินชีวิตมีหลายวิธี วิธีหนึ่งที่ใช้ได้ผลดีคือ การให้การปรึกษาแบบปรับความคิดและพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกันกับทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Theory: CBT) Beck and Beck (2011) พูดถึงความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงระหว่างความคิด พฤติกรรม และร่างกายว่าสัมพันธ์กันหมด ถ้าคิดแบบนี้ จะรู้สึกแบบนี้ ก็จะทำแบบนี้ ดังนั้นถ้าเราปรับความคิดที่ไม่พึงประสงค์ได้ ความคิดเราก็จะเปลี่ยนไป พฤติกรรมก็เปลี่ยนตาม ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามาใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ แต่ตามสภาพจริงจะเห็นได้ว่าเป็นไปได้ยากที่จะให้การปรึกษาแบบพบหน้า ด้วยสถานที่ ระยะทาง และเวลาที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยได้นำเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาใช้ในการให้การปรึกษา เพื่อให้การพัฒนาชุดความคิดในการดำเนินชีวิต สามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนของโลกก็ตาม อีกทั้งผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดออนไลน์ตามทฤษฎี สุนทรวิบูลย์ (2561) กล่าวว่า การสร้างแบบวัดออนไลน์สะดวกและรวดเร็ว สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้ทุกที่ทุกเวลา

วัตถุประสงค์การวิจัย

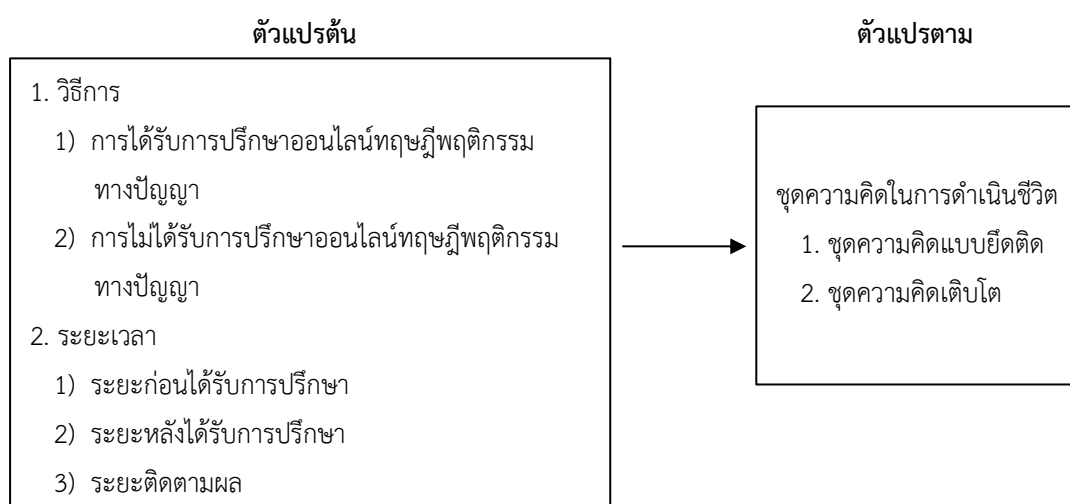
1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศด้วยการให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในกลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศด้วยการ
 ปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนชุด
 ความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. นักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในระยะ
 หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์
 ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ ที่มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้
 - 1) อายุตั้งแต่ 15-20 ปี
 - 2) ไม่มีประวัติการรักษาอาการเจ็บป่วยทางจิตเวช
 - 3) สามารถอ่านหนังสือภาษาไทยได้ดี
 - 4) สามารถใช้เครื่องมือสื่อสาร หรือโปรแกรมการสนทนาออนไลน์ได้ เช่น คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือโทรศัพท์มือถือที่สามารถเปิดกล้องได้ในระหว่างเข้ารับการปรึกษา
 - 5) นักเรียนมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย
2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ อายุ 15-20 ปี จำนวน 20 คน โดยมีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้
 - 1) ผู้วิจัยให้นักเรียนไทยที่ศึกษาในต่างประเทศที่มีความสมัครใจเข้าร่วมวิจัย ทำแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตได้คะแนนตั้งแต่ 0-27 คะแนน คือ มีชุดความคิดแบบยึดติดระดับสูงกับชุดความคิดเติบโตในระดับเล็กน้อย

- 2) ผู้วิจัยสอบถามความสนใจ
- 3) ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 10 คน จากนั้นดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือวิจัยดังนี้

1. แบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนาจากกรอบแนวคิดจาก Dweck (2008) จากนั้นปรับบริบทใหม่ให้เหมาะสมกับงานวิจัย จากนั้นผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตจำนวน 18 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยข้อความที่ใช้ประเมินตนเอง 4 ตัวเลือกแต่ละตัวเลือกมีการกำหนดคะแนนเป็น 3,2,1 และ 0 แบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตชุดนี้ มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.83

2. โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศทั้งหมด 10 ครั้ง โดยมีรายละเอียดดังนี้

- | | |
|-------------|----------------------------|
| ครั้งที่ 1 | ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ |
| ครั้งที่ 2 | บอกเล่าเก้าสิบ |
| ครั้งที่ 3 | ค้นหาตัวตน |
| ครั้งที่ 4 | ยอมรับทำความเข้าใจ |
| ครั้งที่ 5 | ฉันทำไม่ได้ |
| ครั้งที่ 6 | ฉันทำได้ |
| ครั้งที่ 7 | เหตุการณ์สมมติ |
| ครั้งที่ 8 | ปรับพฤติกรรม |
| ครั้งที่ 9 | เป้าหมายของฉัน |
| ครั้งที่ 10 | สัญญาได้ไหม |

วิธีดำเนินการทดลอง

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

1. ระยะก่อนทดลอง

1) ผู้วิจัยนำเค้าโครงวิจัยนำเสนอแก่องค์กรที่ดูแลเกี่ยวกับนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ เพื่อขอความอนุเคราะห์สำหรับเก็บข้อมูลการวิจัย

2) เมื่อได้รับการอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลการวิจัยเข้าพบผู้เกี่ยวข้อง เพื่อแจ้งให้ทราบเกี่ยวกับรายละเอียดของการทำการวิจัยในครั้งนี้

3) เข้าประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยกับนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีวิจัย ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด เพื่อสร้างความเข้าใจ พร้อมทั้งรับสมัครผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทำแบบวัดชุดความคิดถือเป็นคะแนนของระยะก่อนทดลอง (Pretest) โดยเปิดโอกาสให้ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการทำแบบวัดชุดความคิดโดยไม่จำกัดจำนวน และตรวจสอบเป็นระยะ ๆ ว่า ได้จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ ครบ 20 ราย ตามที่ต้องการ จึงปิดรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ

2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้การศึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาตามโปรแกรมการศึกษาออนไลน์กับกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา โดยการศึกษารายบุคคล จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สำหรับกลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ไม่ได้รับการให้การศึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาจะดำเนินการใช้ชีวิตประจำวันและชีวิตในการเรียนการสอนตามปกติ และในระยะทดลองนี้ ผู้วิจัยจะมีการเก็บข้อมูลจากประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่างในระหว่างทดลองและหลังทดลอง

3. ระยะหลังทดลอง หลังสิ้นสุดการให้การศึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดชุดความคิด (Posttest)

4. ระยะติดตามผล คือหลังการทดลองสิ้นสุดแล้ว 3 สัปดาห์ต่อมา นำแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตให้กลุ่มตัวอย่างอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นคะแนนในการติดตามผล และสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมโครงการ สอบถามประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการนี้ บันทึกผลและเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นนำแบบวัดมาตรวจคะแนนแล้วนำไปสรุปผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรกลุ่มภายใน (Repeated Measures Analysis of Variance: One Between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable) ของฮาเวล (Howell, 2007) หลังจากนั้นใช้วิธีทดสอบรายคู่ด้วยวิธีแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure) เพื่อหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

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

จากตารางที่ 1 พบว่าในระยะก่อนการทดลองนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็น 18.80 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคิดเป็น 3.97 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็น 21.10 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคิดเป็น 3.25

ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็น 31.70 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 1.25 ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็น 21.30 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 2.83

ในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็น 32.10 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 1.29 ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็น 21.50 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 2.88

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตเป็นรายคู่ของนักเรียนไทยในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure)

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

*p < .05

จากตารางที่ 2 พบว่าคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาตามโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 คู่ คือ 1) คะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) คะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

แสดงว่าคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่แตกต่างกันได้ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศด้วยการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในกลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามาใช้ร่วมกันกับการเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตนั้นได้ผลดี ซึ่งทำให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีการเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่เหมาะสม โดยผู้วิจัยจะช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ค้นหาชุดความคิดในการดำเนินชีวิตที่สามารถในการไตร่ตรองสถานการณ์ ความเชื่อที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง ผ่านทางกิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรมการให้การศึกษา ให้นักเรียนบอกว่ามี ความคิดอย่างใดบ้างเกี่ยวกับตัวเอง ทั้งในด้าน Fixed mindset และ Growth mindset ด้วยเทคนิคสำรวจตัวเอง (Self-observation) ผู้วิจัยถามนักเรียนถึงเหตุผลที่บอกชุดความคิดของตนเอง ว่าทำไมจึงคิดแบบนั้น ด้วยเทคนิคการบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying moods) ผู้วิจัยชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่นักเรียนบอกเกี่ยวกับตนเองนั้น เป็นชุดความคิดประเภทใด และจะส่งผลอย่างไรต่อพฤติกรรมของตนเอง พร้อมทั้งยกตัวอย่างให้นักเรียนได้เห็นชัดเจนมากขึ้น เพื่อให้ทำให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงความสำคัญและรับรู้ผลที่เกิดจากชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเองทำให้เกิดการยอมรับทำ ความเข้าใจ สะท้อนให้เห็นถึงมุมมอง ความคิด พฤติกรรมของตัวนักเรียนที่สามารถมีชุดความคิดได้ทั้งแบบยึดติดและเติบโต อีกทั้งยังบอกถึงพฤติกรรม ผลที่ได้จากการมีชุดความคิดในแต่ละประเภทอย่างชัดเจน ชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้นจากชุดความคิดและพฤติกรรมเหล่านั้นว่าเชื่อมโยงกันอย่างไร จากนั้นชี้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองเห็นถึงชุดความคิดแบบยึดติดที่ตนเองมีตามความเป็นจริง คือให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่นักเรียนทำไม่ได้ หรือสิ่งที่คิดว่าทำได้ไม่มาในการดำเนินชีวิตที่ต่างประเทศ 3 อย่าง เพื่อให้นักเรียนได้ประเมินตนเอง ด้วยเทคนิคสำรวจตัวเอง (Self-observation) หลังจากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถามถึงเหตุผลที่นักเรียนมีความคิดว่าตนเองทำสิ่งนั้นไม่ได้ เพราะอะไร เหตุใดถึงคิดเช่นนั้น ผู้วิจัยชี้ให้เห็นถึงชุดความคิดแบบยึดติดของนักเรียน และใช้เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive adaptation) แนะนำให้นักเรียนรู้จักประเมินความคิดอัตโนมัติของตนเอง แนะนำแนวทางจะฝึกเปลี่ยนความคิดของตนเอง รวมไปถึงเทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) ให้นักเรียนนำคำแนะนำกลับไปฝึกเปลี่ยนความคิดของตนเอง โดยนักเรียนเลือกชุดความคิดในเรื่องที่ตนเองอยากจะจัดการมากที่สุดมาฝึกเปลี่ยนความคิดและผู้วิจัยชี้แนะแนวทางการเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง ในกรณีของนักเรียนกลุ่มทดลองคนหนึ่งได้เข้ารับการปรึกษาในครั้งที่ 7 ในการค้นหาความคิด ความเชื่อและพฤติกรรมของตนเอง โดยเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบคำถามจากเหตุการณ์ที่มีให้ว่าถ้าเป็นนักเรียนคิดและทำอย่างไรกับสถานการณ์ที่ได้รับ เพื่อให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง และตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ที่มีให้ นักเรียนได้บอกเล่าถึงความคิดและพฤติกรรมของตนเองที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่มีให้กับผู้วิจัยฟังว่า ถ้าเป็นก่อนหน้านี้ นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมาคงจะโกรธและเข้าไปใช้กำลังเมื่อเจอสถานการณ์นี้ เพราะตนเองเคยเจอสถานการณ์ที่คล้ายกับสถานการณ์สมมตินี้มาก่อน แต่ในตอนนี้เมื่อได้มาเข้าร่วมวิจัยทำให้ตนเองรู้สึกว่าการเหล่านั้นไม่เหมาะสมอย่างมาก และตระหนักรู้ถึงผลเสียที่ตามมาของพฤติกรรมของตนเอง ในการปรึกษาครั้งที่ 8 การปรับพฤติกรรม ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการเรียนรู้สิ่งใหม่ (Learning new skills) เพื่อให้นักเรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อเจอสถานการณ์จริงมีการแสดงออกที่แตกต่างจากเดิมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น และใช้เทคนิคการพูดบอกกับตัวเอง (Self-statement) ให้นักเรียนใช้คำพูดบอกตัวเองในด้านบวก เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่น ตอกย้ำให้เชื่อมั่นคงไว้ซึ่งมุมมอง ความเชื่อ พฤติกรรมที่เหมาะสมของตนเอง ซึ่งจากการที่นักเรียนได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในครั้งนี้ทำให้นักเรียนได้ทราบถึงความคิด และพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น ได้สำรวจตนเอง เมื่อตระหนักรู้ในความคิดและพฤติกรรมของตนเองแล้ว นักเรียนต้องการที่จะเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้นนักเรียนจึงตอบว่าถ้าหากตนเองได้พบเจอสถานการณ์แบบที่ยกตัวอย่างมาจะพยายามปรับความคิดและพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วิลลา กิตติมาสกุล (2563) กล่าวว่าทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญานั้นก็คือ การใช้เทคนิคและ

กระบวนการมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงความเชื่อและความคิดของบุคคลที่ไม่เหมาะสมซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดปัญหา ให้เป็นความคิดความเชื่อที่เหมาะสม เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อเหตุการณ์ ดีขึ้น และนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ซุติ กาญจน์ อินทร์ทิม (2564) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลเกิดความกังวลจากความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาจึงเป็นการปรับความคิดอย่างชัดเจน ส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกนั้นเปลี่ยนไป

ดังนั้น จึงทำให้สรุปได้ว่าโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในต่างประเทศของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้เห็นถึงชุดความคิดในการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น สามารถปรับความคิดและพฤติกรรมได้จริง สามารถเสริมสร้างชุดความคิดให้เติบโตมากขึ้นได้จริงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งทำให้คะแนนชุดความคิดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง จึงสนับสนุนวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

วัตถุประสงค์ ข้อที่ 2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาหลังได้รับโปรแกรมนอกจากจะมีคะแนนชุดความคิดที่สูงขึ้นกว่าในระยะก่อนทดลองแล้ว ยังมีความมั่นใจและกำลังใจเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย เห็นได้จากนักเรียนทุกคนบอกความรู้สึกหลังการให้การศึกษาว่า ตนเองได้รู้จักตนเองผ่านการทำกิจกรรมใจกว้างต่าง ๆ มากขึ้นรู้ถึงชุดความคิดของตนเองที่ทำให้ตนเองเกิดความไม่มั่นใจ ไม่กล้า กลัวที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เมื่อได้รู้แล้วนักเรียนกลุ่มทดลองพร้อมที่จะปรับความคิดและพฤติกรรมให้เหมาะสม สอดคล้องกับเป้าหมายที่ได้ตั้งใจไว้ของแต่ละคน การปรับความคิดและพฤติกรรมจะช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถแก้ไขและเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองได้ดีและตรงประเด็นที่สุด จะเห็นได้จากการที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้การศึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำกิจกรรมการปรึกษาในแต่ละครั้ง เช่น หากนักเรียนต้องเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ที่ไม่เป็นที่พอใจ หรือไม่พอใจ นักเรียนกลุ่มทดลองจะมีชุดความคิดที่แสดงออกต่อสถานการณ์นั้นอย่างไร ซึ่งผลของการแสดงความคิดหรือพฤติกรรมเหล่านั้น อาจส่งผลในด้านดีและด้านไม่ดี ผู้วิจัยได้ชี้ให้เห็นถึงชุดความคิดของนักเรียนกลุ่มทดลองว่าเป็นชุดความคิดแบบใด และพฤติกรรมที่แสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อสถานการณ์เหล่านั้นเป็นอย่างไร เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองตระหนักรู้ถึงชุดความคิด และพฤติกรรมของตนเอง จากนั้นผู้วิจัยชี้แนะแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง ปรับเปลี่ยนความคิดหรือพฤติกรรมใดที่ไม่เหมาะสมให้เหมาะสมตามที่นักเรียนกลุ่มทดลองเห็นสมควร ส่วนความคิดหรือพฤติกรรมใดที่เหมาะสมผู้วิจัยก็จะชี้แนะแนวทางเสริมสร้างให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาของ Beck and Beck (2011) ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงระหว่างความคิด พฤติกรรม และร่างกายว่าสัมพันธ์กันหมด ถ้าคิดแบบนี้ จะรู้สึกแบบนี้ ก็จะทำแบบนี้ ดังนั้นถ้าเราปรับความคิดที่ไม่พึงประสงค์ได้ ความคิดเราก็จะเปลี่ยนไปพฤติกรรมก็เปลี่ยนตาม โดยโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาจะมุ่งเน้นการแก้ไขปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมควบคู่ไปกับการเสริมสร้างชุดความคิด

ตัวอย่างของนักเรียนกลุ่มทดลองคนหนึ่งที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิต ได้ทำกิจกรรมที่ 5 ในงาน I can't do it โดยผู้วิจัยให้สำรวจตนเองและบอกเกี่ยวกับสิ่งที่คิดว่าตนเองทำไม่ได้ หรือทำได้ไม่ตามความคิดเห็นของตนเองในด้านต่าง ๆ ตามที่ได้ระบุไว้ในใบงาน ในการให้การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสำรวจตนเอง จาก

การทำกิจกรรมพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยได้บอกถึงสิ่งที่ตนเองทำไม่ได้ และพฤติกรรมที่แสดงออกว่าผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นคนที่ไม่มีมั่นใจในตนเองในเรื่องการเรียน การนำเสนองานหน้าชั้นเรียน คิดและเชื่อว่าตนเองไม่เก่ง ไม่ฉลาด พฤติกรรมที่มีคือการหลบหนีการพูดคุยกับคุณครูของตนเอง เมื่อทำงานไม่ได้หรือไม่เข้าใจจะไม่กล้าสอบถาม เมื่อไม่เข้าใจในการเรียนก็ไม่สามารถทำงานส่งได้ทันตามกำหนด ไม่กล้าถามเพื่อน ถามคุณครู เพราะกลัวว่าเพื่อนและคุณครูจะมองว่าตนเองไม่ฉลาด ไม่มีความสามารถ จึงหลีกเลี่ยงการส่งงานกับคุณครูของตนเอง ผลที่ตามมาทำให้คุณครูติดต่อไปทางผู้ปกครอง ทางผู้ปกครองก็เกิดความไม่เข้าใจกันภายในครอบครัวตามมา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Dweck (2018) ที่กล่าวว่าเด็กที่มีชุดความคิดที่ยังไม่พัฒนาจะรู้สึกแตกตื่นและหาที่พึ่งพิง ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ ปิดกั้นความสามารถของตนเอง เพราะเชื่อว่าตัวเองทำไม่ได้กลัวที่จะดูแย่หรือโง่ในสายตาของคนอื่น ขณะที่เด็กที่มีชุดความคิดเติบโตจะมองความเปลี่ยนแปลงเป็นการท้าทาย และพร้อมจะหาทางที่จะเรียนรู้การดำเนินชีวิตในสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างจากที่เคยเรียนรู้ เมื่อผู้วิจัยได้เห็นถึงชุดความคิดและพฤติกรรมนี้ของผู้เข้าร่วมวิจัย ทำให้ผู้วิจัยสามารถวางแผนชี้แนะแนวทางการเสริมสร้างชุดความคิด และวางแผนปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับนักเรียน ในการปรึกษาครั้ง 9 ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกำหนดเป้าหมาย โดยให้นักเรียนคิดถึงเป้าหมายในอนาคตที่ยากจะทำแต่ยังไม่ได้เริ่มทำบ้างหรือไม่ ถ้ามีเรื่องอะไรบ้าง เพราะอะไร นักเรียนมีวิธีที่จะทำเป้าหมายนั้นให้สำเร็จได้อย่างไร จะสามารถทำตามแผนการได้เมื่อไหร่ จะทำที่ไหน และทำอย่างไร ถ้าหากทำสำเร็จจะเกิดอะไรเปลี่ยนแปลงในชีวิต ในการกำหนดเป้าหมายนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเรียนรู้สิ่งใหม่ (Learning new skills) และเทคนิคการพูดในใจ (Internal dialogue) เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางวางแผนเป้าหมายของตนเองที่เหมาะสมที่เสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิต และปรับความคิดและพฤติกรรมให้เหมาะสมกับเป้าหมายที่ได้วางเอาไว้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Dweck (2018) ที่ได้กล่าวถึงแนวทางการเสริมสร้างชุดความคิดไว้ว่า แม้บุคคลจะมีชุดความคิดแบบยึดติด แต่พวกเขาไม่ได้ยึดติดแบบนั้นตลอดเวลา ในการเสริมสร้างชุดความคิดสามารถทำได้โดยชี้ให้เห็นว่าทักษะเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ และเปิดโอกาสให้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้เสมอ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปผลได้ว่า โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตในต่างประเทศของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศสามารถเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตได้ ซึ่งโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญานี้จะเน้นการปรับความคิดและพฤติกรรมควบคู่ไปกับการเสริมสร้างชุดความคิด ทำให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงชุดความคิดของตนเองได้อย่างชัดเจนมากขึ้น ยอมรับและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม มีความมั่นใจ กล้าเผชิญสิ่งที่ท้าทายมากขึ้นหลังจากได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ส่งผลให้คะแนนของแบบวัดชุดความคิดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา จึงสนับสนุนวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. แบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิต จะต้องปรับบริบทให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างที่จะนำไปใช้ ตลอดจนเรียนรู้วิธีการแปลผลที่ถูกต้อง
2. ควรจะฝึกฝนการให้การปรึกษารายบุคคลผ่านสื่อออนไลน์จนมีความชำนาญ สามารถเข้าใจทักษะ เทคนิคในการดำเนินการในโปรแกรมได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับบริการ
3. พัฒนาการปรึกษาออนไลน์ในลักษณะการปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดการช่วยเหลือนักเรียนที่ศึกษาในต่างประเทศที่ประสบปัญหาเดียวกันจะได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และปรับเปลี่ยนชุดความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ใช้โปรแกรมปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาให้เหมาะสมกับวัยรุ่นตอนต้นโดยเฉพาะ เพื่อให้เกิดการพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับช่วงวัย
5. ผู้ปกครองอาจจะต้องให้ความช่วยเหลือสนับสนุนในกระบวนการให้การปรึกษาด้วย
6. ควรจัดทำสื่อให้ความรู้ในรูปแบบออนไลน์เกี่ยวกับการเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิต เพื่อให้นักเรียนที่ประสบปัญหาแบบเดียวกันนี้ได้เข้าถึงการปรับเปลี่ยนชุดความคิดได้มากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- ชัชวาล ศิลปกิจ. (2558). ความตรงของแบบวัดชุดความคิด. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 23(3), 166-174.
- ชุดิกานัญจน์ อินทร์ทิม. (2564). ผลการบูรณาการการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้ต้องขังหญิง. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 38(104), 185-196.
- พัชรภรณ์ สุนทรวิบูลย์. (2561). แนวคิดการสร้างแบบวัดด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล The Concept of Creating Measurement Form with Digital Technology. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 35(97), 10-21.
- พิศุทธิ์ปภาณ จินะวงศ์. (2564). การวิเคราะห์และเปรียบเทียบสมรรถนะข้ามวัฒนธรรมของครูสังกัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 38(104), 1-12.
- วัลลภา กิตติมาสกุล. (2563). ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่ออาการซึมเศร้าของวัยรุ่นที่ถูกทารุณกรรม. *วารสารพยาบาลทหารบก Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 21(1), 329-337.
- Beck JS. and Beck AT. (2011). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. Guilford.
- Carol Dweck. (2008). *Mindset: The new psychology of success*: Random House Digital, Inc.
- Carol Dweck. (2018). *Mindset Updated Edition: Changing The Way You think To Fulfil Your Potential* Paperback. Welearn.
- Graziella et al. (2020). Psychological intervention measures during the COVID-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 76.
- Howell, D. (2007). Statistical methods for psychology Thomson Wadsworth. Belmont, CA, 2007, 1-739.