



ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน
ที่มีต่อกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
THE EFFECTS OF SELF-EFFICACY ENCOURAGEMENT PROGRAM
ON GROWTH MINDSET OF SECONDARY EDUCATION
GRADE 5 STUDENTS

กันยกร เนาว์ขุนทด¹, ประยุท ไทยธานี²
Kanyakon Naokhunthod¹, Prayut Thaithani²
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา^{1,2}
Nakhon Ratchasima Rajabhat University^{1,2}
E-Mail : Kanyakon101023@gmail.com

ได้รับบทความ: 28 กรกฎาคม 2566; แก้ไขบทความ: 27 กันยายน 2566; ตอรับตีพิมพ์: 27 กันยายน 2566;

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงทดลองนี้เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีต่อกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนหนองบุญมากประสงค์วิทยา จังหวัดนครราชสีมา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 2 ห้องเรียน รวม 47 คน จากนักเรียนทั้งหมด 77 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ รวม 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และแบบประเมินกรอบความคิดเติบโต การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที ผลพบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีกรอบความคิดเติบโตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: การรับรู้ความสามารถแห่งตน, กรอบความคิดเติบโต, นักเรียน

Abstract

The purpose of this experimental research was to study the. Effects of Self-efficacy Encouragement Program on Growth Mindset of Secondary Education Grade 5 Students. Nong Bun Mak Prasong Witthaya School, Nakhon Ratchasima, Thailand.



semester 2, academic year 2022, 2 rooms, total 47 students, instrument used in the experiment were the Self-Efficacy Encouragement Program. period 4 weeks, 10 time, 50 minutes at the time. growth mindset assessment form The data were analyzed by using t-test. The results showed that after the experiment, the Growth Mindset of the experimental group was significantly higher than before the experiment at the 0.1 level and significantly higher than control at the .01 level.

Keywords: Self-Efficacy, Growth Mindset, Students

บทนำ

กรอบความคิดเติบโต ถือว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เพราะบุคคลที่มีกรอบความคิดเติบโตจะสามารถพัฒนาได้ทั้งด้านทักษะ ความสามารถบุคลิกภาพและชาวปัญญา ช่วยให้บุคคลมีความคล่องตัวสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ ช่วยให้มองเห็นศักยภาพของตนเองให้มีความสำคัญกับความก้าวหน้า และสามารถกำหนดเป้าหมายสิ่งที่ต้องปรับปรุงได้ ความสำคัญกับกรอบความคิดเติบโตว่า ในกรณีของเด็กในวัยเรียนที่มีกรอบความคิดเติบโต จะมีความกระตือรือร้นและใส่ใจในการเรียน สนุกกับการแก้ปัญหา สนุกกับการเรียนรู้และพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ที่ท้าทาย จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า มีเด็กในวัยเรียนที่มีกรอบความคิดเติบโต จะประสบความสำเร็จในการศึกษามากกว่ากลุ่มที่มีกรอบความคิดจำกัด เพราะเด็กจะเชื่อว่าความสามารถ สามารถสร้างได้จะตั้งใจเรียนอย่างเต็มที่ (ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา, 2560: 25)

ปัจจุบันวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่หมดความสนใจในโรงเรียน เป็นช่วงเวลาที่นักเรียนเผชิญความท้าทายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต พยายามหนีห่างจากการเรียนรู้มากที่สุดและเป็นช่วงเวลาที่พวกเขาประเมินตัวเองอย่างหนักด้วยกรอบความคิดที่เติบโต นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดจะรู้สึกแตกต่างไม่พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่เพราะกลัวความล้มเหลว เชื่อว่าความสามารถ หรือทักษะที่ได้มาเกิดจากความสำเร็จโดยไม่ต้องพยายามจึงทำให้ผลการเรียนต่ำลง เด็กที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดจะส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ ปิดกั้นความสามารถของตนเอง เพียงเพราะเชื่อว่าตนเองทำไม่ได้ หรือกลัวที่จะทำแล้วดูแย่ในสายตาคนอื่น ไม่กล้าที่จะพัฒนาตนเอง ไม่พร้อมที่จะพยายามต่อสู้กับปัญหาทั้งหมดนี้จึงเป็นเหตุให้เด็กที่อยู่ในกรอบความคิดแบบจำกัดมีปัญหาในการเรียน ส่งผลต่อความสำเร็จและอนาคตที่ดีของพวกเขาได้ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องปรับเปลี่ยนกรอบความคิดของเด็กกลุ่มนี้ให้เกิดเป็นกรอบความคิดแบบเติบโต เพื่อให้พวกเขาสามารถก้าวข้ามสิ่งกีดกั้นความสามารถและมุ่งสู่ความสำเร็จในอนาคตได้ (Dweck, 2006: 27)

การรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นการที่นักเรียนพิจารณาตัดสินว่าตนเองมีความสามารถในการดำเนินงานบางอย่าง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการกระทำของ



ตนเอง และตนเองจะมีวิธีการกระทำอย่างไรต้องใช้ความพยายามเพียงใด สามารถอดทนต่ออุปสรรคและความล้มเหลวได้มากน้อยเพียงใด การรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นการที่บุคคลพิจารณาตัดสินเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถแห่งตนว่าตนมีความพยายามที่จะจัดการ และทำพฤติกรรมในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงได้หรือไม่ โดยสามารถประเมินว่าตนเองประสบความสำเร็จเพียงใดในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งบางครั้งอาจมีความคลุมเครือ มีความแปลกใหม่ ไม่สามารถที่จะทำนายสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ และสถานการณ์เหล่านี้มักจะทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2555: 40)

จากความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีต่อการรอบความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ ด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะ ด้านความพยายาม โดยมีวิธีที่น่าสนใจคือการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนเพราะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล เป็นการตระหนักรู้ในความสามารถและศักยภาพในตนเอง โดยผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนของ Bandura (1997: 87) มี 4 แนวทาง ได้แก่ ความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง การเห็นประสบการณ์ที่ผู้อื่นประสบความสำเร็จ การชักจูงด้วยคำพูด และการกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวทางอารมณ์ ซึ่งการรับรู้ความสามารถแห่งตนอาจเกิดขึ้นได้จากแหล่งข้อมูลใด ข้อมูลหนึ่งหรือหลายแหล่งข้อมูลผสมผสานกันก็ได้ ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีกับตนเองและผู้อื่นกล้าเผชิญกับปัญหา ต้องการพัฒนาตนเอง เชื่อมมั่นในผลของความพยายาม จนนำไปสู่การเรียนรู้และพัฒนาการรอบความคิดเติบโตได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการรอบความคิดเติบโตของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการรอบความคิดเติบโตหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงการทดลอง (Experimental research) โดยผู้วิจัยมีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร



ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนหนองบุญมากประสงค์วิทยา จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 3 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 77 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนหนองบุญมากประสงค์วิทยา จังหวัดนครราชสีมา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 2 ห้องเรียน รวม 47 คน คือห้อง 5/1 จำนวน 23 คน และห้อง 5/2 จำนวน 24 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) จับสลากได้ห้อง 5/2 เป็นกลุ่มทดลอง และห้อง 5/1 เป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ทำการทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน โดยมีขั้นตอนการดำเนินการสร้างดังนี้

2.1.1 ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน

2.1.2 สร้างโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและเหมาะสมกับนักเรียนโดยโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยกำหนดกิจกรรมการเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เรียนสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและกระตุ้นนักเรียนให้มีความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และอธิบายวัตถุประสงค์ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน ให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม และมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยกำหนด ด้วยการนำคลิปวิดีโอเกี่ยวกับกรอบความคิดเติบโต พร้อมทั้งมีกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องกรอบความคิดเติบโต

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประเมินผล ผู้วิจัยให้นักเรียนสะท้อนสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยสรุปและให้กำลังใจพร้อมกับเสนอแนะสิ่งที่นักเรียนต้องพัฒนาให้ดีขึ้น

สรุปแผนการจัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนได้ดังตาราง 1



ตารางที่: 1 สรุปแผนการจัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	แหล่งที่มาของการรับรู้ ความสามารถแห่งตน
1	ปฐมนิเทศ	1. สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัย กับผู้เรียน 2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ ของการเข้าร่วมโปรแกรม 3. เพื่อให้ผู้เรียนมีความเข้าใจรอบ ความคิดเติบโต	- การชักจูงด้วยคำพูดและความ ตื่นตัวทางอารมณ์
2	เรียนอย่างไรในแบบ ตัวเอง	1. เพื่อให้ผู้เรียนไม่ยึดติดต่อพื้นฐาน ความฉลาดของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่น ต่อความสามารถและความฉลาด ของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดี ต่อตนเอง	- ความสำเร็จจากการกระทำด้วย ตนเอง - การเห็นประสบการณ์ที่ผู้อื่น ประสบความสำเร็จ
3	ทัศนคติกับการ เปลี่ยนแปลง	1. เพื่อให้ผู้เรียนไม่ยึดติดต่อพื้นฐาน ความฉลาดของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดี ต่อตนเองและผู้อื่น	- ความสำเร็จจากการกระทำด้วย ตนเอง - การเห็นประสบการณ์ที่ผู้อื่น ประสบความสำเร็จ
4	My idol	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความคิดที่ดี ต่อการพัฒนาความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่น ต่อความสามารถในการเปลี่ยนแปลง องค์ประกอบพื้นฐานของตนเอง	- การเห็นประสบการณ์ที่ผู้อื่น ประสบความสำเร็จ - การชักจูงด้วยคำพูด - การกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัว ทางอารมณ์
5	ความฝันสร้างด้วย ความพยายาม	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่น ในความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดี ต่อตนเอง	- การชักจูงด้วยคำพูด - การกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัว ทางอารมณ์
6	ปัญหาไม่มีพุงชน	1. เพื่อให้ผู้เรียนให้ความสำคัญกับ ความพยายามแก้ปัญหาและมอง ปัญหาเป็นความท้าทาย 2. เพื่อให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่น ในการ พุงชนปัญหา	- การชักจูงด้วยคำพูด - การกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัว ทางอารมณ์



ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	แหล่งที่มาของการรับรู้ ความสามารถแห่งตน
7	เรียนรู้และลงมือทำ	1. เพื่อให้นักเรียนให้ความสำคัญกับการลงมือทำมากกว่าความสำเร็จที่ตัวเองได้รับ	- การชักจูงด้วยคำพูด - การกระตุ้นให้เกิด ความตื่นตัวทางอารมณ์
8	มองปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการเผชิญปัญหาและมองว่าเป็นเรื่องท้าทาย	- การเห็นประสบการณ์ที่ผู้อื่นประสบความสำเร็จ - การชักจูงด้วยคำพูด - การกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวทางอารมณ์
9	ผลของความพยายาม	1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของความพยายามและการแก้ปัญหา	- การประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง - การชักจูงด้วยคำพูด
10	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการรับรู้ความสามารถแห่งตน 2. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนากรอบความคิดของตนเองให้เติบโต	- การชักจูงด้วยคำพูด - การกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวทางอารมณ์

2.1.3 นำโปรแกรมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่สร้างขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสม ความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ เนื้อหา และกิจกรรม

2.1.4 นำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนห้อง ม.5/3 เพื่อพิจารณาความยากง่าย ลำดับขั้นตอน การใช้ภาษา เวลา และอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมของนักเรียน พบว่านักเรียนให้ความร่วมมือ มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม มีความสนใจ ในการทำกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น

2.1.5 นำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปใช้จริงกับกลุ่มทดลอง

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินกรอบความคิดเติบโต โดยมีขั้นตอนการดำเนินการสร้างดังนี้



2.2.1 ศึกษาคุณค่าแนวคิดทฤษฎีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถแห่งตน เพื่อนำมาพัฒนากรอบความคิดเติบโตของนักเรียน

2.2.2 พัฒนาแบบประเมินกรอบความคิดเติบโต โดยปรับประยุกต์ลักษณะของเครื่องมือจากแบบประเมินกรอบความคิดเติบโตของซ็วาลย์ ศิลปะกิจ อรรรรณ ศิลปะกิจ และรสสุคนธ์ ชมชื่น (2558: 186-187) ซึ่งเป็นเครื่องมือในการวิจัยเพื่อให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยกับนิยามศัพท์เฉพาะโดยมีลักษณะของแบบประเมินกรอบความคิดเติบโต มีอยู่ 3 ด้าน มีจำนวน 10 ข้อ ได้แก่ 1) ด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ 2) ด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะ และ 3) ด้านความพยายาม

2.2.3 นำแบบประเมินกรอบความคิดเติบโตเสนอผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องประเมิน

2.2.4 หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบประเมินกรอบความคิดเติบโต รวมทั้ง 10 ข้อ โดยนำแบบประเมินกรอบความคิดเติบโตเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งทางด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective: IOC) ของแบบประเมินกรอบความคิดเติบโต ซึ่งมีจำนวน 10 ข้อ ที่ได้ค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 ทั้ง 10 ข้อ จากนั้นนำแบบประเมินที่ได้หลังจากหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แล้ว ซึ่งมีจำนวน 10 ข้อ นำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้ง ก่อนนำไปทดลองใช้

2.2.5 นำแบบประเมินกรอบความคิดเติบโตไปทดลองใช้ (Try out) เก็บข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 โรงเรียนหนองบุญมากประสงค์วิทยา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกัน รวมจำนวน 30 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item-total correlation) โดยแบบประเมินกรอบความคิดเติบโต มีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ .445 ถึง .653 รวมได้ทั้ง 10 ข้อ ที่สามารถนำไปใช้ได้

2.2.6 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมิน (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินกรอบความคิดเติบโตเท่ากับ .816

3. การดำเนินการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้มีแบบแผนการทดลองแบบสุ่ม มีกลุ่มควบคุม และมีการประเมินก่อน-หลัง (Randomized control group pretest-posttest design) โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง ดังนี้



3.1 ขั้นตอนการทดลอง

3.1.1 นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ดำเนินการทดลองจากบัณฑิตวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนหนองบุญมากประสงค์วิทยา จังหวัดนครราชสีมา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียน

3.1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินกรอบความคิดเติบโตก่อนการทดลอง ซึ่งก่อนทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตไม่แตกต่างกัน

3.2 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรม ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ รวม 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ระยะเวลาดำเนินการทดลองตั้งแต่วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2566 ถึง 10 มีนาคม 2566

3.3 ขั้นตอนหลังการทดลอง

หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินกรอบความคิดเติบโต หลังการทดลอง และรวบรวมคะแนนกรอบความคิดเติบโตก่อน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที่ ตามทฤษฎีแล้วใช้เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก ส่วนในทางปฏิบัติใช้กับกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ได้ แต่มีข้อตกลงเบื้องต้นสำคัญคือกลุ่มตัวอย่างต้องมาจากประชากรที่มีการแจกแจงปกติหรือเข้าใกล้การแจกแจงปกติ (Weiss, 1995: 55) ในเบื้องต้นผู้วิจัยจึงทดสอบการแจกแจงปกติโดยใช้ One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการแจกแจงปกติ ดังนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานโดยการทดสอบค่าที่ได้ โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. คะแนนกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จะเห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.42) และหลังการทดลองมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตเพิ่มขึ้นไปอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X}$ = 4.89) ส่วนผู้เรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.45) และหลังการทดลองยังคงมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.49) ดังแสดงในตาราง 2



ตารางที่: 2 คะแนนกรอบความคิดเติบโตของผู้เรียนกลุ่มทดลอง (n = 24) และกลุ่มควบคุม (n = 23)

กรอบความคิด เติบโต	กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนทดลอง		แปลผล	หลังทดลอง		แปลผล
		$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	
ความฉลาดและ	กลุ่มทดลอง	3.46	.61	ปานกลาง	4.85	.77	ดีมาก
ความสามารถพิเศษ	กลุ่มควบคุม	3.46	.37	ปานกลาง	3.48	.38	ปานกลาง
บุคลิกภาพและ	กลุ่มทดลอง	3.42	.49	ปานกลาง	4.80	.60	ดีมาก
คุณลักษณะ	กลุ่มควบคุม	3.46	.61	ปานกลาง	3.48	.44	ปานกลาง
ความพยายาม	กลุ่มทดลอง	3.40	.47	ปานกลาง	4.95	.47	ดีมาก
	กลุ่มควบคุม	3.43	.42	ปานกลาง	3.50	.47	ปานกลาง
รวม 3 ด้าน	กลุ่มทดลอง	3.42	.20	ปานกลาง	4.89	.40	ดีมาก
	กลุ่มควบคุม	3.45	.23	ปานกลาง	3.49	.30	ปานกลาง

2. ผลการเปรียบเทียบกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง จะเห็นว่ากรอบความคิดเติบโตของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 3.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .20 ภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 4.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .40 เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทั้งรายด้านและโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังแสดงในตาราง 3

ตารางที่: 3 ผลการเปรียบเทียบกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n = 24) ก่อนและหลังการทดลอง

กรอบความคิดเติบโต	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ความฉลาดและ	หลังทดลอง	4.85	.77	7.842**	.000
	ก่อนทดลอง	3.46	.61		
บุคลิกภาพและคุณลักษณะ	หลังทดลอง	4.80	.60	8.542**	.000
	ก่อนทดลอง	3.42	.49		
ความพยายาม	หลังทดลอง	4.95	.47	14.197**	.000
	ก่อนทดลอง	3.40	.47		
รวม 3 ด้าน	หลังทดลอง	4.89	.40	20.400**	.000
	ก่อนทดลอง	3.42	.20		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



3. ผลการเปรียบเทียบกรอบความคิดเติบโตหลังการทดลองของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จะเห็นว่าหลังการทดลองกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 4.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .40 สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 3.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .30 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่ม พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทั้งรายด้านและโดยรวมสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังแสดงในตาราง 4

ตารางที่: 4 ผลการเปรียบเทียบกรอบความคิดเติบโตหลังการทดลองของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลอง (n = 24) กับกลุ่มควบคุม (n = 23)

กรอบความคิดเติบโต	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ความฉลาดและ ความสามารถพิเศษ	กลุ่มทดลอง	4.85	.77	7.778**	.000
	กลุ่มควบคุม	3.48	.38		
บุคลิกภาพและคุณลักษณะ	กลุ่มทดลอง	4.80	.60	8.670**	.000
	กลุ่มควบคุม	3.48	.44		
ความพยายาม	กลุ่มทดลอง	4.95	.47	10.610**	.000
	กลุ่มควบคุม	3.50	.47		
รวม 3 ด้าน	กลุ่มทดลอง	4.89	.40	13.622**	.000
	กลุ่มควบคุม	3.49	.30		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีต่อกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 1 แสดงว่า โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนสามารถพัฒนากรอบความคิดเติบโตของนักเรียนได้ เพราะนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน มีการพัฒนากรอบความคิดเติบโตทั้ง 3 ด้านคือ 1) ด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ 2) ด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะ และ 3) ด้านความพยายาม ซึ่งตรงตามหลักแนวคิดทฤษฎีกรอบความคิดเติบโตของ Dweck (2012: 49) กล่าวว่า คนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะมีความเชื่อว่าความฉลาดและความสามารถสร้างได้ด้วยการเรียนรู้ให้



ความสำคัญกับความพยายาม ขอบปัญหาที่ท้าทายให้คิดให้แก้ไข และมองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง สอดคล้องกับทฤษฎีของ Bandura (1997: 89) มองว่ามนุษย์จะมีความกระตือรือร้น และมีแรงบันดาลใจที่จะปรับปรุงชีวิตของตนให้ดีขึ้น ก็ต่อเมื่อมนุษย์มีความเชื่อในความสามารถของตน เพราะความเชื่อนี้จะนำไปสู่ผลที่พึงปรารถนา ซึ่งเป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคน นอกจากนี้โปรแกรมยังสามารถพัฒนาส่งเสริมให้นักเรียนมีกรอบความคิดเติบโตในด้านการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นด้วย ผู้วิจัยจึงใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถแห่งตน และได้นำทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนของ Bandura (1997: 87) ทั้ง 4 แนวทาง มาประยุกต์ใช้คือ 1) ความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง 2) การได้เห็นประสบการณ์ที่ผู้อื่นประสบความสำเร็จ 3) การชักจูงด้วยคำพูด และ 4) การกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวทางอารมณ์ สอดคล้องกับสุภาภรณ์ ครุสรน้อย (2560: 64) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนอนุบาลพบว่า การคิดเชิงบวกของนักเรียนอนุบาลหลังการเข้าโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถแห่งตน Bandura (1986: 90) ที่ให้ความสำคัญกับปัจจัยส่วนบุคคลเงื่อนไขเชิงพฤติกรรม และเงื่อนไขเชิงสภาวะแวดล้อม ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัยส่งผลต่อกัน ทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ไม่เหมือนกันในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งการกระตุ้นกระบวนการรับรู้ความสามารถแห่งตน สามารถทำได้โดยการใช้กระบวนการทางปัญญา กระบวนการทางอารมณ์ กระบวนการทางความรู้สึกและอารมณ์ และกระบวนการเลือก เพื่อกำหนดปัจจัยบางปัจจัย เพื่อให้บุคคลเกิดการรับรู้ความสามารถแห่งตนได้ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้จากผลที่ตนได้กระทำ หรือผลจากการกระทำของผู้อื่นทั้งที่ประสบความสำเร็จและล้มเหลว

2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีกรอบความคิดเติบโตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมที่อยู่ในโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนสามารถพัฒนากรอบความคิดเติบโตของนักเรียน สะท้อนกรอบความคิดเติบโตด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ ประกอบด้วยการไม่ยึดติดต่อพื้นฐานความฉลาดของตนเอง และมีความเชื่อมั่นต่อความสามารถและความฉลาดของตนเอง นักเรียนสะท้อนความรู้สึกในระหว่างที่ทำกิจกรรมเรียนอย่างไรในแบบของตน นักเรียนสามารถบอกได้ว่า ที่ผ่านมามีผลการเรียนของตนเองเป็นอย่างไร และสามารถแนะนำเทคนิคในการพัฒนาตนเองได้ โดยไม่ยึดติดกับอดีตเรื่องผลการเรียนของตนเอง แต่ต้องการที่จะพัฒนาตนเองในปัจจุบันให้ดีขึ้น และกิจกรรมทัศนคติกับการเปลี่ยนแปลง นักเรียนสะท้อนเรื่องการเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นคนคิดบวกทำอย่างไร มีความเชื่อมั่นว่าเราสามารถพัฒนาตนเองให้เก่งขึ้นได้ สะท้อนกรอบความคิดเติบโตด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะ ซึ่งประกอบด้วย การเป็นบุคคลที่มีทัศนคติที่ดีต่อการปรับตัวในการเปลี่ยนแปลง มีความคิดดีต่อการพัฒนาความสามารถของตนเอง มีความเชื่อต่อความสามารถในการเปลี่ยนแปลงของตนเอง นักเรียนสามารถเลือกบุคคลที่เป็นต้นแบบของตนเอง ชี้ให้เห็นลักษณะเด่น และเหตุผลที่เลือกบุคคลนั้นเป็นต้นแบบ พบว่า นักเรียน



อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง เหมือนต้นแบบที่ตนเองเลือก กิจกรรมความฝันสร้างด้วยความพยายาม ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนความฝันของตนเอง 10 ข้อ ช่วงที่นักเรียนตอบคำถามและสะท้อน นักเรียนบางคนบอกว่า ไม่เคยรู้ความฝันของตนเองเลย ตอนนี้องเห็นความฝันของตนเองชัดเจน นักเรียนมีความเชื่อว่าถ้าเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองทุกวันทำตามความฝันได้อย่างแน่นอน สะท้อนกรอบความคิดเติบโตด้านความพยายาม ประกอบด้วยเชื่อมั่นในผลของความพยายาม ให้มีความสำคัญกับความพยายาม มองปัญหาเป็นความท้าทาย มีความมุ่งมั่นในการพุ่งชนปัญหา ให้มีความสำคัญกับการลงมือทำมากกว่าความสำเร็จ นักเรียนเกือบทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็นลงในกระดาษจากคำถามของผู้วิจัยว่า Learning by doing (เรียนรู้แบบลงมือทำ) คิดว่ามีประโยชน์กับตัวเอง และผู้อื่นอย่างไร ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในการช่วยกันหาข้อมูล และการตอบคำถามของนักเรียน นักเรียนทุกกลุ่มทำได้ดีและเข้าใจที่ผู้วิจัยถาม กิจกรรมมองปัญหาเป็นความท้าทาย ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามกับนักเรียนว่า ตอนนี้ตนเองเผชิญกับปัญหาอะไร และมีจะวิธีการดูแลตนเองให้ผ่านอุปสรรคนี้อย่างไร ผู้วิจัยสังเกตนักเรียนที่ตอบคำถาม บางคนตอบแบบสั้นๆ ไม่ค่อยกล้าบอกปัญหาของตนเอง และไม่ได้บอกแนวทางแก้ไข ส่วนบางคนตอบคำถามได้ดี พร้อมบอกวิธีการแก้ไข ผู้วิจัยจึงแทรกความรู้และทัศนคติเชิงบวกให้กับนักเรียนพร้อมพูดให้กำลังใจ กิจกรรมผลของความพยายาม ผู้วิจัยสังเกตได้ว่า นักเรียนทุกคนตั้งใจฟังสรุปความรู้และตอบคำถามที่ได้จากการฟังวิดีโอได้ดีมาก เช่น การมีความพยายาม เป็นหนทางสู่ความสำเร็จ จงเชื่อว่าทุกอย่างเป็นไปได้ เปลี่ยนวิธีการพลังงานเกิด เมื่อมีการเปลี่ยนวิธีการเราก็จะมีความพยายามใหม่ทุกครั้ง ท้อได้แต่อย่าถอยพยายามหากำลังใจจากคนรอบข้าง ข้อดีของความพยายามทำให้เรามีความก้าวหน้า และประสบความสำเร็จทำให้เป็นที่รักและน่าเชื่อถือสำหรับคนอื่น ทำให้เราเป็นคนมีความอดทน มีความเพียรพยายามในทุกสถานการณ์ สิ่งนี้นักเรียนจะนำมาปรับใช้คือพยายามตั้งใจเรียนและอ่านหนังสือให้มากกว่าเดิม พยายามออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ผู้วิจัยมองว่านักเรียนมีความพยายามและตอบคำถามของผู้วิจัยได้ดีและเข้าใจ สอดคล้องกับ มุทิตา อดทน, วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์ และจุฑามาศ แหนจอน (2561: 182) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า สามารถพัฒนาให้นักเรียนมีกรอบความคิดเติบโตดีขึ้นและดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม โดยนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโตมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมภายหลังสิ้นสุดการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Dweck (2012: 65) ที่พบว่า คนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) จะเป็นคนที่มีความกระตือรือร้น สนุกกับการแก้ไขปัญหา การเรียนรู้ และการพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ที่ท้าทาย ซึ่งมักจะประสบความสำเร็จกับสิ่งที่ทำขณะที่คนที่มีการกรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed mindset) จะเป็นคนที่มีโอกาสในการประสบความสำเร็จน้อยกว่า เพราะมีความเชื่อที่ว่า ทักษะความสามารถของบุคคลเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ทำให้ความตั้งใจ ในการทำสิ่งต่างๆ ของคนกลุ่มนี้ต่ำกว่าอีกกลุ่ม



จากการวิจัยในครั้งนี้สรุปได้ว่า ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนส่งผลต่อกรอบความคิดเติบโตของนักเรียน ผลวิจัยและการศึกษาดำเนินการต่างๆ พอสรุปได้ว่านักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงของตนเอง กล้าเผชิญกับปัญหาที่เข้ามามีความคิดที่ดีต่อการพัฒนาตนเอง เชื่อมั่นในความพยายามของตนเอง นำไปสู่การเพิ่มขึ้นของกรอบความคิดเติบโต ทั้ง 3 ด้าน 1) ด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ 2) ด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะ และ 3) ด้านความพยายาม Dweck (2012: 59) ได้กล่าวว่า ลักษณะของผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตจะชอบความท้าทายไม่ล้มเลิกอะไรง่ายๆ แม้สิ่งนั้นจะยากแต่ยังคงทำสิ่งนั้นต่อไป แม้เผชิญความล้มเหลวและมองความพยายามว่าเป็นหนทางไปสู่ความรอบรู้ชอบเรียนรู้จากคำวิจารณ์ มักหาแบบอย่างและแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนสามารถพัฒนากรอบความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้อย่างชัดเจน ดังนั้น ครูผู้สอนรายวิชาอื่นๆ สามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในรายวิชานั้นได้ แต่ควรมีการศึกษารายละเอียดของเอกสารที่ประกอบแต่ละครั้งของโปรแกรมและประยุกต์กิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มนักเรียน โดยพิจารณาจากรายวิชา บริบทของโรงเรียน และช่วงวัยของนักเรียนเป็นหลัก

1.2 ควรมีการอบรมโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่ส่งผลต่อกรอบความคิดเติบโตให้กับครูได้เข้าใจหลักแนวคิด และกระบวนการที่สำคัญ ซึ่งครูต้องมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจในเรื่องของกรอบความคิด ทั้งกรอบความคิดเติบโตและกรอบความคิดแบบจำกัดซึ่งผู้ที่สนใจสามารถนำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีต่อกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนากรอบความคิดเติบโตให้แก่ นักเรียน นิสิต นักศึกษา หรือบุคคลทั่วไปเพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีศักยภาพที่ดีในอนาคตได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาย่อยผลต่อด้วยการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่หลากหลาย เช่น นักเรียนในชั้นประถม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนอาชีวศึกษา นิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา และบุคคลทั่วไป เพื่อศึกษาผลของการเปลี่ยนแปลงกรอบความคิดเติบโต ในช่วงวัยต่างๆ ในการวิจัยในครั้งนี้ยังไม่ครอบคลุมนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเท่าที่ควร ดังนั้นควรมีการศึกษาและขยายผลต่อโดยมีการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 6 ด้วย



2.2 ระยะเวลาในการวิจัยครั้งนี้ ใช้ระยะเวลา 10 วัน การวิจัยครั้งต่อไป ควรปรับเวลาการจัดโปรแกรมลดลงอาจเป็นระยะเวลา 5 ครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที เพื่อเพิ่มประสิทธิผลของการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

2.3 การวิจัยครั้งต่อไปควรมีผู้ช่วยงานวิจัย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

2.4 เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ไม่ได้เปรียบเทียบผลในระยะติดตามผล ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาติดตามผลเป็นระยะๆ ภายหลังสิ้นสุดการทดลองเพื่อดูพัฒนาการของกรอบความคิดในระยะยาวต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, รสสุคนธ์ ชมชื่น และอรรวรรณ ศิลปกิจ. (2558). “ความตรงของแบบวัดชุดความคิด”. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 23(3): 166-174.
- มุกิตา อุดทน, วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ และจุฑามาศ แหนจอน (2561). “ผลของโปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย”. *วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*. 15(1): 182-194.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2555). *พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ. (2560). *การพัฒนากลอบความคิด GROWTH MINDSET*. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ.
- สุภาภรณ์ ครุสรน้อย. (2560). “ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน ที่มีต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนอนุบาล โรงเรียนสารสาสน์วิเทศนครราชสีมา”. *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of though and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- _____. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House Publishing Group.
- _____. (2012) *Mindset: How You Can Fulfil Your Potential*. London: Constable & Robinson.
- Weiss, M. R. (1995). *The provisions of social relationships*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.