

การศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้
แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวกที่ส่งผลต่อกรอบความคิดแบบเจริญเติบโต
ของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

A STUDY OF THE EFFECT OF USING A COGNITIVE BEHAVIOR
MODIFICATION PROGRAM USING A POSITIVE SPEECH TRAINING
CONCEPTS ON THE AFFECTS OF A GROWTH MINDSET IN
KASETSART UNIVERSITY STUDENTS



¹ณิชากร เกียรติทง, ²ปวีณา อ่อนใจเอื้อ และ ³มนัสนันท์ หัตถศักดิ์

¹Nichakron Kaittanong, ²Paweena Onjai uea and ³Manasanan Hatthasak

¹มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ประเทศไทย

¹Kasetsart University, Thailand

¹nichakron.k@ku.th, ²fedupny@ku.ac.th, ³hutthasak@gmail.com

Received: October 12, 2024; **Revised :**November 27, 2024; **Accepted :**December 28,2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวก ที่ส่งผลต่อกรอบความคิดแบบเจริญเติบโต และเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวกที่ส่งผลต่อกรอบความคิดแบบเจริญเติบโต เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2566 เป็นนิสิตที่ลงทะเบียนในรายวิชาเลือกของสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคปลาย ในปีการศึกษา

¹นิสิตปริญญาโท ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

³รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2566 จำนวน 16 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 4 คน จาก 1 หมู่เรียน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) เครื่องมือในการทดลอง คือ กิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่มีค่าความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.67 -1.00 2) เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยข้อมูล 4 ชุด คือ แบบวัดกรอบความคิดแบบเจริญเติบโต ที่มีค่าความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.67 -1.00 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .95 แบบสอบถามความพึงพอใจ แบบบันทึกการเรียนรู้ และแบบสัมภาษณ์ ที่มีค่าความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.67 -1.00 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า IOC ค่าสถิติ Willcoxon matched – pairs sign-ranks test และวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และแบบสัมภาษณ์นิตินิต ผลการวิจัยพบว่า 1) นิสิตกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมการฝึกพูดเชิงบวกมีระดับกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตในระยะหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนิตินิตกลุ่มทดลองมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ : กรอบความคิดแบบเจริญเติบโต; โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวก; การฝึกพูดเชิงบวก; โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก

Abstract

The purpose of this research was to create a cognitive behavior adjustment program using the concept of positive speech training that affects the growth mindset and to study the effect of the use of the cognitive behavior adjustment program using the concept of positive speech training that affects the growth mindset. The population used in the research was undergraduate students of Kasetsart University. The academic year 2023 is a student enrolled in an elective course in the field of Psychology and Guidance. Faculty of Education, Kasetsart University Late In the 2023 academic year, there were 16 students. The researcher selected a sample of 4 people from 1 study group, which was obtained by specific selection. Tools used in the research 1) The experimental tool was the cognitive behavior modification program activity with an IOC value between 0.67 -1.00 2) The data collection tool consisted of 4 sets of data, namely the Growth Mindset Scale with an IOC value of 0.67 -1.00 and the confidence value of the measure was .95. The data were analyzed using the mean, standard deviation, IOC value, Willcoxon matched – pairs sign-ranks test, and analyzed the content from the

learning record and student interviews. The results showed that: 1) The sample of students who participated in the positive speech training program had a higher level of growth mindset in the post-trial period than before the experiment. 2) After participating in the activity, the experimental group students had a high level of satisfaction.

Keywords : Growth Mindset; Positive Speaking Practice; Cognitive Behavior Modification Program Using Positive Speech Training Concepts; Positive self-talk training program

บทนำ

โลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วด้วยเทคโนโลยีและสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคระบาด ข่าวสารผ่านช่องทางออนไลน์เป็นช่องทางในการรับข่าวสารอย่างรวดเร็ว และด้วยสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ได้ส่งผลกระทบต่อเด็กในวัยเรียน ทั้งการดำเนินชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง และความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการศึกษาของบุตรหลาน เยาวชนถือเป็นทรัพยากรที่มีสำคัญของประเทศ รัฐบาลจึงให้ความสำคัญและคำนึงถึงเป็นอันดับแรก ดังนั้น แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติทุกฉบับจึงมีแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนร่วมอยู่ด้วย และส่งเสริมให้เกิดความตระหนักในทุกสังคมที่จะพัฒนาเด็กและเยาวชนของชาติให้มีความเข้มแข็งทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ส่งเสริมให้เป็นพลังสำคัญของประเทศที่เข้มแข็งต่อไป (สำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2560) โดยเยาวชนถือเป็นวัยรุ่น วัยรุ่นคือช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งอยู่ในรอยต่อระหว่างการเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงที่มีพัฒนาการอย่างรวดเร็วทั้งในด้านร่างกาย สรีระ อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และสังคม ทำให้ช่วงวัยรุ่นเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของบุคลิกภาพ โดยทั่วไปวัยรุ่นจะมีอายุอยู่ในช่วง 10-20 ปี สังคมแต่ละแห่งจะกำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความเชื่อ ประเพณีและวัฒนธรรม ทั้งนี้ วัยรุ่นจะมีลักษณะที่เด่นชัด คือ การแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง การพยายามที่จะแสดงบทบาทของความเป็นผู้ใหญ่ และมีความต้องการเป็นอิสระ

ปัจจุบันปัญหาในช่วงวัยที่กำลังศึกษาในอุดมศึกษา เกิดจากความเป็นวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลากหลายทั้งด้าน อารมณ์ ร่างกาย จิตใจและสังคม โดยปัญหาที่พบบ่อยได้แก่ การปรับตัวไปสู่วัยผู้ใหญ่ ส่งผลให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล วัยนักศึกษาถือเป็นก้าวแรกและก้าวสำคัญสำหรับช่วงชีวิตแห่งการปรับตัว เพื่อให้ตนเองมีความพร้อมในการเรียนและก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยนี้จึงถือเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งถือได้ว่าเป็นก้าวแรกในชีวิตทางการศึกษา เพราะเป็นช่วงชีวิตแห่งการปรับตัว เพื่อให้พร้อมต่อความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งนี้อาจจะ

เผชิญปัญหาด้านการศึกษา เช่น ขาดแรงจูงใจในการศึกษาเนื่องจากวิชาเรียนมีความเฉพาะและยากเกินไป สังคมรอบข้างกดดัน ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวอาจส่งผลให้นิสิตเกิดภาวะเครียด โดยกระบวนการทางปัญญามีความสัมพันธ์กับสิ่งเร้า พฤติกรรม อารมณ์ และผลกรรม โดยจะเกิดขึ้นเมื่อเมื่อบุคคลได้รับสิ่งเร้าเข้าไปจัดกระทำในกระบวนการทางปัญญา ส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมภายนอกต่อสิ่งเร้านั้น โดยความสัมพันธ์นี้มีการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Interaction) ซึ่งผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จะเป็นผู้ที่มีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนาเป็นบุคคลที่รับรู้ เข้าใจ และจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้เป็นอย่างดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยผลักดันให้บุคคลประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรม ตลอดช่วงชีวิตเริ่มจากการเรียนการทำงานและการดำเนินชีวิต (วลัยพร ศรีรัตน์, สุขุม เฉลยทรัพย์ และชนะศึก นิขานนท์, 2564) ทั้งนี้มนุษย์ทุกคนสามารถปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกด้วยการเปลี่ยนตัวแปรภายในบุคคล ด้านความคิด ความเชื่อการตีความของบุคคลเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอก ภาวะดังกล่าวอาจเกิดจากการตัดสินใจของตนเองตามความคิด ความรู้สึกและทัศนคติต่อตนเอง ซึ่งมีวิธีหลากหลายในการผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง ออกกำลังกาย ดูหนัง ท่องเที่ยว หรือการผ่อนคลายในระดับที่สูงขึ้น เช่น การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจ และการพูดกับตนเอง (Self-talk) (Chen, 2011)

การพูดกับตัวเอง (self-talk) ถือเป็นเครื่องมือทางความคิดที่สะท้อนถึงตัวตน หรือหมายถึงการสนทนาภายในใจกับตัวเอง เป็นการแสดงถึงความรู้สึกและกระแสของความคิดที่เกิดขึ้นภายในใจโดยจะมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม การพูดกับตัวเองมีชื่อเรียกในหลายรูปแบบ เช่น การพูดคนเดียวในใจ (inner monologue) บทสนทนากับตนเอง (self-dialogue) การพูดด้วยวาจากับตนเอง (self-verbalization) หรือการพูดในใจ (inner speech) เป็นต้น โดยทั่วไปบุคคลจะมีการพูดกับตัวเองในช่วงตื่นนอน ขณะไม่รู้ตัว หรือเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ต้องตัดสินใจในชีวิต การพูดกับตัวเองมีทั้งในรูปแบบมีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับการฝึกฝนและความรู้ของแต่ละบุคคล การพูดกับตัวเองเชิงบวก เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่เป็นเหตุเป็นผล และมองเหตุการณ์ต่างๆตามความเป็นจริง โดยเข้าใจพื้นฐานของปัญหา และรู้ว่าปัญหาในแต่ละอย่างนั้นเกิดจากสาเหตุได้หลาย อย่างแตกต่างกัน เป็นพื้นฐานที่ทำให้ตนมีความหมาย และเพียรพยายามอดทนต่อไปได้ เมื่อพบเจอ อุปสรรค ก็จะไม่โทษตัวเองมากจนเกินไป นอกจากทักษะชีวิตที่มีความสำคัญกับวัยรุ่นแล้ว การพูดกับตัวเองจึงมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ปรับความคิดของวัยรุ่น การพูดกับตัวเองเชิงบวกถือเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นใจในตัวเองและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น โดยเป็นวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดจากความคิดเชิงลบสู่เชิงบวก รับรู้ตัวเอง และเข้าใจตนเองมากขึ้น) จากการศึกษาพบว่า การพูดกับตนเองสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ การพูดกับ

ตนเองเชิงบวก และการพูดกับตนเองเชิงลบ ในส่วนของการพูดกับตนเองเชิงบวกจะมีลักษณะของการพูดกับตนเองในทางที่ดี คิดไปในทางบวก เป็นการพูดกับตนเองที่ตรงกับความจริงและตรงตามสภาพปัจจุบัน เป็นการส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ส่วนการพูดเชิงลบจะมีลักษณะของการพูดกับตนเองที่ทำให้สิ่งต่างๆ เลวร้ายลง คิดกับตนเองหรือผู้อื่นในด้านลบอยู่ตลอดเวลา สร้างกลไกป้องกันตนเองเพื่อปกปิดความรู้สึกด้อยที่มีอยู่ภายในใจ เกิดความคับข้องใจ ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่ดีและรู้สึกแย่ตลอดเวลา พยายามหลีกเลี่ยงในสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่ การฝึกพูดกับตนเองทางบวกจึงสามารถช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและทัศนคติให้เป็นไปในทางที่ดีได้ ดังนั้น การพูดกับตนเองทางบวกจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างเสริมให้บุคคลได้รับประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความพอใจได้ ด้วยวิธีการที่เน้นย้ำกับจิตใจสำนึกของตนเองสามารถลดความเครียด ความวิตกกังวล โดยลดการใช้คำพูดที่พูดกับตนเองในเชิงลบและเพิ่มข้อความหรือคำพูดที่ใช้ พูดกับตนเองในเชิงบวกเพิ่มขึ้น (อรพรรณ การค้า & ประยุทธ ไทยธานี, 2557) การพูดกับตัวเองเชิงบวก เป็นหนึ่งในวิธีของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ใช้ในการปรับโครงสร้างทางความคิดและพฤติกรรม และถือเป็นส่วนหนึ่งของการสื่อสารภายในตัวเองของบุคคล (กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ และคณะ, 2556)

กรอบความคิดเติบโต (Growth Mindset) เป็นความเชื่อของมนุษย์ที่มีต่อลักษณะและคุณลักษณะของตนเองว่า สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ การมีกรอบความคิดแตกต่างกันจะส่งผลให้มีคุณลักษณะแตกต่างกันหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นความพยายาม ทัศนคติที่มีต่อความล้มเหลว รวมถึงความสามารถในการปรับตัว (ชนิดา รุ่งเรือง และ เสรี ชัดเข้ม, 2559) แต่แต่ละบุคคลสามารถมีกรอบความคิดทั้งกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) และกรอบความคิดแบบจำกัด (Fixed Mindset) ได้ แต่จะมีความโน้มเอียงไปทางด้านใดด้านหนึ่งมากขึ้นแตกต่างกันไป นอกจากนี้กรอบความคิดยังสามารถเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาได้ นอกจากนี้ กรอบความคิดแบบเติบโตเป็นความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความสามารถและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนส่งผลให้ผลทางการเรียนดีขึ้นและมีแรงจูงใจเพิ่ม และนักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนสูงขึ้น กรอบความคิดเติบโตไม่เพียงมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ แต่ยังมีมีความสำคัญต่ออารมณ์และสุขภาพจิตของมนุษย์อีกด้วย (Carol S. Dweck, 2017) (Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007; Esparza, Lee, & Schmidt, 2014)

เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มุ่งสร้างศาสตร์แห่งแผ่นดินเพื่อความกินดีอยู่ดีของชาติ ทั้งนี้ยังมีการกำหนดอัตลักษณ์เป็นสิ่งที่หล่อหลอมให้นิสิตเกิดพฤติกรรมที่เป็นตัวตนของบุคคล ประกอบด้วย สำนึกดี(Integrity), มุ่งมั่น(Determination), สร้างสรรค์ (Knowledge Creation) และสามัคคี(Unity) ดังนั้นการผลิตบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจะต้องเป็นบุคคลที่มี

คุณลักษณะอันพึงประสงค์สอดคล้องกับความต้องการของสถานประกอบการและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขเมื่อเข้าสู่การศึกษาในระดับอุดมศึกษาผู้เรียนจะต้องเผชิญกับ สภาพแวดล้อมและการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมรวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมค่อนข้างมากซึ่งจะต้องอาศัยการพิจารณาตรวจสอบคัดเลือก ตอบสนองให้เหมาะสมสอดคล้องกับสิ่งที่ตนรับรู้การเรียนในระดับอุดมศึกษาจึงอยู่ในช่วงเวลา แห่งการแสวงหาอัตลักษณ์ (Identity) ของผู้เรียน ในการขับเคลื่อนให้เป็นไปได้ตามเอกลักษณ์ดังกล่าวเป็นหน้าที่ของทุกภาคส่วน และโดยเฉพาะการขับเคลื่อนในการผลิตบัณฑิตนั้น เป็นภารกิจของทุกส่วนงานในมหาวิทยาลัย จากแผนการพัฒนานิสิต 10 ปี (2560 – 2569) ตามยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีวัตถุประสงค์ในการสร้างประสบการณ์จากการพัฒนานิสิตนอกเหนือจากการเรียนการสอนในชั้นเรียน เพื่อให้บัณฑิตจบออกไปเป็นประชากรที่มีคุณภาพ มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อชุมชนและสังคม (Social Responsibility) สามารถปฏิบัติงานเป็นที่ยอมรับในระดับสากล และในแผนงานที่ 5 ต้องมีการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้นิสิตมีความสามารถปรับตัวและมีความสุข และมีกลยุทธ์ในการสนับสนุนให้มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต โดยความร่วมมือกับหน่วยงาน ทั้งภายในและภายนอกและพัฒนาอาจารย์ที่ปรึกษา บุคลากรที่เกี่ยวข้อง ให้มีทักษะการให้คำปรึกษา และคัดกรองสุขภาพจิตเบื้องต้น ซึ่งแนวทางในการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับแผนพัฒนานิสิตของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในปัจจุบัน (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2566a)

จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวกที่ส่งผลต่อกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาให้เกิดกรอบแนวคิดแบบเติบโตและโปรแกรมการฝึกพูดเชิงบวกที่เป็นประโยชน์ต่อตัวผู้เรียนและสังคมไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวกที่ส่งผลต่อกรอบความคิดแบบเจริญเติบโต
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวกที่ส่งผลต่อกรอบความคิดแบบเจริญเติบโต

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2566 เป็น นิสิตที่ลงทะเบียนในรายวิชาเลือกของสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคปลาย ในปีการศึกษา 2566 จำนวน 4 หมู่เรียน จำนวนทั้งสิ้น 16 คน (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2566b)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ลงทะเบียนใน รายวิชาเลือกของสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว ภาคปลาย ปีการศึกษา 2566 โดยเลือกมา 1 หมู่เรียน จำนวน 4 คน ผู้วิจัยใช้การเลือกแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์ในการเลือก คือ นิสิตต้องเข้าร่วม กิจกรรมได้อย่างน้อยร้อยละ 80 และนิสิตมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้นตาม วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่อง ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดย การใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของเนลสัน-โจนส์ มีค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์และการดำเนินกิจกรรม เท่ากับ 0.67 – 1.00

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 4 ชุด ดังนี้

1) แบบวัดกรอบความคิดแบบเจริญเติบโต ซึ่งมีข้อคำถาม 40 ข้อ มีค่าความ สอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์และการดำเนินข้อคำถามเท่ากับ 0.67 – 1.00

2) แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการพูดกับตัวเองเชิงบวก เพื่อพัฒนารอบแนวคิดแบบเจริญเติบโต ซึ่งมีข้อคำถาม 10 ข้อ โดยวัด 2 องค์ประกอบคือ สอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึก และประสบการณ์การเรียนรู้ที่นิสิตได้รับหลังจากเข้าร่วม กิจกรรม และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรม

3) แบบบันทึกการเรียนรู้ของนิสิตที่มีต่อโปรแกรมการพูดกับตัวเองเชิงบวกเพื่อ พัฒนารอบแนวคิดแบบเจริญเติบโต ซึ่งเป็นแบบบันทึกหลังจากจบกิจกรรมในแต่ละครั้ง ให้นิสิต สรุปลงที่นิสิตได้เรียนรู้และประโยชน์ที่ได้รับในกิจกรรม รวมถึงให้แสดงความคิดเห็นและ ข้อเสนอแนะสำหรับกิจกรรม

4) แบบสัมภาษณ์วัดกรอบความคิดแบบเจริญเติบโต เป็นข้อสัมภาษณ์เพิ่มเติมใน ส่วนของการวัดกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตของนิสิต โดยมีค่าความสอดคล้องของกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตและข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์เท่ากับ 0.67 – 1.00

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม คอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอตามลำดับ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์โดยการ หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้สถิติ Willcoxon matched – pairs sign-ranks test รวมถึงวิเคราะห์เนื้อหาแบบบันทึกการเรียนรู้ และแบบสัมภาษณ์นิสิต เพื่อนำไป อธิบายข้อมูลในรูปแบบตารางต่อไป

ผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการ ฝึกพูดเชิงบวกที่ส่งผลต่อกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สรุป ผลได้ดังนี้

1. การสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวก ที่ส่งผลต่อกรอบความคิดแบบเจริญเติบโต คือ

1.1. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดกรอบความคิดแบบ เจริญเติบโตของกลุ่มตัวอย่าง ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แสดงดังตารางที่ 1 ดังนี้ **ตารางที่ 1** แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดกรอบความคิดแบบเจริญเติบโต ของกลุ่มตัวอย่าง ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ระยะการทดลอง	N	\bar{X}	S.D.
ก่อนการทดลอง	4	3.29	6.89
หลังการทดลอง	4	3.51	6.90

จากตารางที่ 1 พบว่าค่าเฉลี่ยแบบวัดกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองพบว่ามีค่าเฉลี่ย 3.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 6.89 หลังการทดลองพบว่ามี ค่าเฉลี่ย 3.51 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 6.90 ตามลำดับ

1.2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตของกลุ่มตัวอย่าง ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลองด้วย ด้วยสถิติทดสอบ Wilcoxon Matched – Pairs Signed – Ranks Test แสดงดังตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตของกลุ่มตัวอย่าง ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลองด้วย ด้วยสถิติทดสอบ Wilcoxon Matched – Pairs Signed – Ranks Test

ระดับคะแนนจากแบบประเมิน	จำนวน	ค่าเฉลี่ยอันดับที่	ผลรวมอันดับที่	Z	P
อันดับของผลต่างที่มีเครื่องหมายลบ	0	0.00	0.00	-2.000	0.04
อันดับของผลต่างที่มีเครื่องหมายบวก	4	2.50	10.00		
รวม	4				

*p < .05

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่านิสิตกลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนจากแบบวัดกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตในระยะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 3.29 ส่วนเบี่ยงเบน 6.89 ระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 3.51 ส่วนเบี่ยงเบน 6.90 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างในระยะก่อนและหลังการทดลองพบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมการฝึกพูดเชิงบวกมีระดับกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตในระยะหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

1.3 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวก

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวก

ข้อคำถาม	\bar{X}	SD.	แปลผล
ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการของการเข้าร่วมโปรแกรม	4.40	0.84	มาก
นิสิตได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรม	4.30	0.82	มาก
นิสิตได้รับประสบการณ์และการเรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกพูดเชิงบวก	4.00	0.82	มาก
นิสิตเข้าใจความสำคัญของการฝึกพูดเชิงบวก	4.20	0.79	มาก
ผู้จัดกิจกรรมสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ชัดเจน เข้าใจง่าย	4.10	0.88	มาก
ผู้จัดกิจกรรมเปิดโอกาสให้นิสิตได้แสดงความคิดเห็นหรือมีส่วนร่วมในการทำ	4.10	0.74	มาก

กิจกรรม			
ผู้จัดกิจกรรมสามารถจัดกิจกรรมได้เหมาะสมกับเวลา	4.20	0.79	มาก
ผู้จัดกิจกรรมสรุปเนื้อหาจากการทำ กิจกรรมในแต่ละครั้งได้ชัดเจน	4.40	0.70	มาก
หลังการเข้าร่วมโปรแกรมนิสิตมีวิธีในการฝึกพูดเชิงบวกให้กับตนเอง	4.10	0.99	มาก
ความพึงพอใจในภาพรวม	4.20	0.79	มาก
รวม	4.20	0.82	มาก

จากตารางที่ 3 แสดงความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวกที่ส่งผลกระทบต่อกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยเมื่อพิจารณารายข้อคำถาม พบว่าข้อคำถามความเหมาะสมของ วัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการของการเข้าร่วมโปรแกรม และผู้จัดกิจกรรมสรุปเนื้อหาจากการ ทำ กิจกรรมในแต่ละครั้งได้ชัดเจน มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด (4.40) รองลงมาได้แก่ นิสิตได้รับประโยชน์ จากการเข้าร่วมโปรแกรม (4.30) รองลงมาได้แก่ นิสิตเข้าใจความสำคัญของการฝึกพูดเชิงบวก และผู้จัดกิจกรรมสามารถจัดกิจกรรมได้เหมาะสมกับเวลา (4.20) รองลงมาได้แก่ ผู้จัดกิจกรรม สามารถถ่ายทอดความรู้ได้ชัดเจน เข้าใจง่าย และผู้จัดกิจกรรมเปิดโอกาสให้นิสิตได้แสดงความคิดเห็นหรือมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม (4.10) และน้อยที่สุด ได้แก่ นิสิตได้รับประสบการณ์และการเรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกพูดเชิงบวก สรุปได้ว่าความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับ พฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวกที่ส่งผลกระทบต่อกรอบความคิดแบบ เจริญเติบโตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ภาพรวมในระดับมาก (4.20)

2. ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิง บวกที่ส่งผลกระทบต่อกรอบความคิดแบบเจริญเติบโต ดังนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนิสิตที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละ ครั้งของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวกเมื่อเสร็จสิ้น การทดลองโปรแกรมฯแต่ละครั้ง ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และใบงานในการเข้า ร่วมโปรแกรมของนิสิตที่มีต่อกิจกรรมแต่ละครั้งของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวกที่ส่งผลกระทบต่อกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตของนิสิตมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 1 ถึง ครั้งที่ 10 พบว่า นิสิตมีโอกาสประเมินตรงเองในส่วนของกรอบ ความคิดแบบเจริญเติบโต ได้มีความคิดเชิงบวกในการแก้ไขปัญหาต่างๆมากขึ้น พัฒนาการมองโลก ในแง่บวก ไม่คิดมากกับปัญหาต่างๆที่เข้ามาและพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาที่เข้ามาเสมอ ได้ทราบวิธี และแนวทางในการพูดกับตนเองเชิงบวก เพื่อพัฒนาความคิดจิตใจของตนเองให้เป็นคนที่มีความคิด เชิงบวกมีจิตใจที่ดีในการรับมือต่อสถานการณ์ต่างแก้ปัญหาได้ไปในเชิงทิศทางบวก เกิดความเข้าใจ

ตนเองในด้านอารมณ์ ทักษะและความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเอง และเรียนรู้ตนเองให้ดียิ่งขึ้น

2.2 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบสัมภาษณ์ของนิสิตที่มีต่อกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวก เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมฯ ครบทั้ง 10 ครั้ง ผลการวิเคราะห์เนื้อหาแบบสัมภาษณ์พบว่า นิสิตได้สะท้อนถึงการมีกรอบความคิดแบบเจริญเติบโต ทั้ง 5 องค์ประกอบ โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1) ความเชื่อว่าความฉลาดพัฒนาได้ พบว่า นิสิตมีความคิดว่า ทุกอย่างเกิดขึ้นจากการฝึกฝนสามารถพัฒนาได้ รวมถึงการเรียนรู้เพิ่มเติมสามารถเพิ่มศักยภาพของสมอง โดยศักยภาพสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการเรียนรู้และฝึกฝนอยู่เสมอ 2) ความมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ พบว่า นิสิตสามารถตั้งเป้าหมายในการเรียน การใช้ชีวิต มีความกระตือรือร้นและตั้งใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รวมถึงมีความพยายามที่จะเรียนรู้ เพื่อพัฒนาทักษะของตนเอง ได้ลองพยายามทำอะไรได้ด้วยตนเอง จนนำไปสู่การประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวัง 3) ความกล้าเผชิญหน้ากับอุปสรรคและความล้มเหลว พบว่า นิสิตมีความเชื่อและความคิดว่า การล้มเหลวและข้อผิดพลาดเป็นบทเรียน มองความผิดพลาดว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ และกล้าที่จะเผชิญหน้าต่ออุปสรรคและความล้มเหลว และเรียนรู้จากข้อผิดพลาดนั้น 4) ความเชื่อว่าความพยายามคือการเรียนรู้ พบว่า นิสิตเห็นว่าความสามารถต่างๆเกิดขึ้นได้จากการพยายามเรียนรู้และฝึกฝน เชื่อว่าสามารถพัฒนาได้ มองว่าใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างคุ้มค่าและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งเป็นส่วนที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ 5) การเรียนรู้จากคำวิจารณ์ พบว่า นิสิตพร้อมที่จะเรียนรู้หรือปรับปรุงเมื่อได้รับคำวิพากษ์วิจารณ์ พร้อมที่จะถูกวิจารณ์ และสามารถปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นได้

อภิปรายผล

การศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวกที่ส่งผลต่อกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวกที่ส่งผลต่อกรอบความคิดแบบเจริญเติบโต พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนิสิตกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนจากแบบวัดกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานคือ นิสิตกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมการฝึกพูดเชิงบวกมีระดับกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตในระยะหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการทดลองดังกล่าวแสดงว่า โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

โดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวก สามารถพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตได้ ซึ่งผู้วิจัยขออภิปราย ดังต่อไปนี้

1. การสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวกที่ส่งผลต่อกรอบความคิดแบบเจริญเติบโต ผลการศึกษาครั้งนี้อธิบายได้ว่ากิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนากรอบความคิดแบบเจริญเติบโตได้จริง ในการสร้างกิจกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้หลักการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตของศูนย์จิตวิทยาการศึกษา (2561) ประกอบด้วย เชื่อว่าความฉลาดพัฒนาได้ ชอบความท้าทาย กล้าเผชิญหน้ากับอุปสรรคและความล้มเหลว เชื่อว่าความพยายามคือการเรียนรู้ และ เรียนรู้จากคำวิจารณ์ ดังนั้น กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญ และทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ทำให้นิสิตสามารถพัฒนากรอบความคิดแบบเจริญเติบโต และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ กล่าวคือ นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเจริญเติบโต มีมุมมองความคิดเปลี่ยนไป มีความเข้าใจตนเองมากขึ้น มีแนวทางและเป้าหมายในการใช้ชีวิตที่ชัดเจน มีความพร้อมในการรับมือและเผชิญกับปัญหา สามารถพัฒนาและควบคุมอารมณ์ตัวเองได้และพร้อมรับคำวิจารณ์ได้ อันจะส่งผลให้นิสิตประสบความสำเร็จได้ในอนาคต โดยนิสิตมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และร่วมกันอภิปราย สรุปแนวทางที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของมูทิดา อุดทน (2561) เรื่องผลของโปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโต ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากผลการศึกษาพบว่า 1)นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโตมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมภายหลังสิ้นสุดการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และ2)นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโตมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตเมื่อสิ้นสุดการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนบ้านฉางกาญจนกุลวิทยา จังหวัดระยอง จำนวน 70 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มควบคุม 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1)โปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโต 2) แบบวัดชุดความคิด และ 3) แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการเปลี่ยนแปลงกรอบความคิด เปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิด เติบโตระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าทีแบบ Independent t-test และเปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิดเติบโตในกลุ่มทดลองระหว่างสิ้นสุด การทดลองกับก่อนการทดลองด้วยการทดสอบค่าทีแบบ Dependent t-test สรุปผลการทดลองนี้ชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโตสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีกรอบความคิดเติบโตดีขึ้นและดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

2. ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวกที่ส่งผลต่อกรอบความคิดแบบเจริญเติบโต จากผลการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวกที่ส่งผลต่อกรอบความคิดแบบเจริญเติบโตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยสร้างโปรแกรมการฝึกพูดเชิงบวกโดยใช้แนวคิดของ Nelson-Jones (2004) กล่าวคือ 1) การใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตนเอง 2) การวิเคราะห์การพูดกับตนเองเชิงบวก 3) การตระหนักและค้นหาการพูดกับตนเองเชิงลบ 4) การกำหนดวิธีพูดกับตนเองเชิงบวก 5) การประยุกต์การพูดกับตนเองเชิงบวกไปใช้ในปัญหาส่วนตัว และ 6) การนำวิธีการพูดกับตนเองเชิงบวกไปใช้ พบว่านิสิตมีแนวคิดการพูดกับตัวเองไปในทิศทางบวกมากขึ้น สามารถรับรู้ความสามารถของตน และรับคำวิจารณ์ในทิศทางที่ดีได้ จัดการรับมือกับปัญหาและสามารถเผชิญหน้ากับอุปสรรคที่เข้ามาได้ดี ซึ่งผลการวิจัยการใช้โปรแกรมการฝึกพูดเชิงบวกสอดคล้องกับ อรรถพรณ การค้า และ ประยุทธ์ ไทยธาน (2557) ที่ได้ศึกษาศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก โดยยึดหลักตามแนวความคิดเกี่ยวกับการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกของ Nelson-Jones (2004) จากผลการทดลองพบว่า หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการฝึกพูดเชิงบวกโดยใช้แนวคิดของ Nelson-Jones (2004) ซึ่งนักศึกษาจะมีโอกาสเรียนรู้และฝึกฝนการพูดกับตนเองเชิงบวก มีโอกาสได้รับฟังเรียนรู้ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของเพื่อนภายในกลุ่มที่มีความแตกต่างไปจากตนเอง และจากการศึกษาผลการทดลองพบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีค่าคะแนนเพิ่มขึ้นทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ตามที่กรมส่งเสริมสุขภาพจิตได้กำหนดไว้ ซึ่งผลจากการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก พบว่าสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้น ปีที่ 1 ได้ สืบเนื่องจากค่าคะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น ดังนั้น นักศึกษาควรได้รับการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อสร้างเป้าหมาย ทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต การปรับ ตัวปรับอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมต่อไป

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

การวิจัยเรื่องการศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยใช้แนวคิดการฝึกพูดเชิงบวกที่ส่งผลต่อกรอบความคิดแบบเติบโตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่าการจัดโปรแกรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยนำแนวคิดของการฝึกพูดเชิงบวก มาพัฒนาเป็นกิจกรรมต่างๆ จนครบ 6 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตนเอง ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์การพูดกับตนเองเชิงบวก ขั้นตอนที่ 3 การตระหนักและค้นหาการพูดกับตนเองเชิงลบ ขั้นตอนที่ 4 การกำหนดวิธีพูดกับตนเองเชิงบวก ขั้นตอนที่ 5 การประยุกต์การพูดกับตนเองเชิงบวกไปใช้ในปัญหาส่วนตัว ขั้นตอนที่ 6 การนำวิธีการพูดกับตนเองเชิงบวกไปใช้ สามารถพัฒนากรอบความคิดแบบเจริญเติบโตของนิสิตได้ โดยการพัฒนากรอบความคิดคือนิสิตต้องเชื่อว่าความฉลาดพัฒนาได้ ไม่มีติด ขอบความท้าทาย กล้าเผชิญหน้ากับอุปสรรคและความล้มเหลว เชื่อว่าความพยายามคือการเรียนรู้ กล้าที่จะเรียนรู้นอกกรอบ และเรียนรู้จากคำวิจารณ์ทั้งที่ดีและไม่ดี สามารถเปลี่ยนแปลง เรียนรู้ และพร้อมรับกับทุกสถานการณ์ที่จะเข้ามาในชีวิตเสมอ

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ, ลำเจียก กำธร, & มณีบุช ปริสุทธิคุณากร. (2552). *ความยั่งยืนของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก ต่อภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรีัง*. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 21(2), 50-64.
- กุสุมา ยกชู. (2561). *การศึกษาและเสริมสร้างกรอบคิดองกงามของนักศึกษาวิชาชีพรู. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ*.
- ชนิตา รุ่งเรือง, & เสรี ชัดแฉ้ม. (2559). *กรอบความคิดเติบโต: แนวทางใหม่แห่งการพัฒนาศักยภาพมนุษย์*. วารสารวิชาการวิจัยและวิทยาการปัญญา, 14(1), 1-13.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2566a). *ปรัชญา วิสัยทัศน์ พันธกิจ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. Retrieved from https://www3.rdi.ku.ac.th/?page_id=10811
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2566b). *ระบบสารสนเทศของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. Retrieved from https://regis.ku.ac.th/cpcmns/rpt_std_ku3.php
- มุฑิตา ออดทน. (2561). *ผลของโปรแกรมการพัฒนารอบความคิดเติบโตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. มหาวิทยาลัยบูรพา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- วัลย์พร ศรีรัตน์, สุขุม เฉลยทรัพย์, & ชนะศึก นิขานนท์. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 6(10), 408-422.
- ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา. (2561). *Mindset ครอบคลุมความคิด*. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ.
- สำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2560). ข่าว “ศึกษา Take care ดูแลใจ มอบความรักเต็มเต็มความสุข”. Retrieved from <https://ops.moe.go.th/moe-take-care/>
- อรพรรณ การค้า, & ประยุทธ์ ไทยธานี. (2557). ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. *วารสารราชพฤกษ์*, 12(2), 61-69.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K., & Dweck, C. s. (2007). *Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention*. *Child Development*, 246-263.
- Chen, D. D. (2011). *Stress Management and Prevention: Applications to Everyday Life*. New York.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*: Random House Publishing Group.

