ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ: การศึกษานำร่อง

The Effects of Acceptance and Commitment Therapy-Based Group Counseling on Enhancing Growth Mindset among Student-Athletes at Thailand National Sports University: A Pilot Study

ศิถี สนธิศิริกฤตย์[1], กรรณิการ์ แสนสุภา[2] และ ผกาวรรณ นันทะเสน[3]

Sithee Sontisiriklit[1], Kannikar Sansupa[2] and Pakawan Nantasen[3]

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, Thailand

Corresponding Author, Email: [1]sithee@gmail.com

Retrieved: August 1, 2025; **Revised:** February 28, 2026; **Accepted:** February 28, 2026

บทคัดย่อ

นักกีฬานักศึกษามักเผชิญกับแรงกดดันทางจิตใจและอารมณ์จากการเรียนควบคู่กับการแข่งขันกีฬาอย่างจริงจัง โดยแนวคิดแบบเติบโต (growth mindset) ซึ่งเชื่อว่าความสามารถและทักษะต่าง ๆ สามารถพัฒนาได้ผ่านความพยายาม เป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่สำคัญในการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ

การศึกษาเบื้องต้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิดแบบเติบโตก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คาปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ในนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยจำนวน 16 คนที่มีคะแนนแนวคิดแบบเติบโตระดับต่ำถึงปานกลาง และสุ่มแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบมีโครงสร้างจำนวน 8 ครั้ง ภายในระยะเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งออกแบบเพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ การยอมรับประสบการณ์ภายใน และการกระทำตามคุณค่า

การวัดแนวคิดแบบเติบโตใช้แบบวัดที่พัฒนาขึ้นโดยนักวิจัยและผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงกับผู้ทรงคุณวุฒิ เก็บข้อมูลใน 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการเข้าโปรแกรม หลังจบโปรแกรม และติดตามผลหลังผ่านไป 2 สัปดาห์ ผลการวิเคราะห์แบบไม่ใช้พารามิเตอร์พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนแนวคิดแบบเติบโตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังจบโปรแกรมและในการติดตามผล ($p < .05$) ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิเคราะห์พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนกรอบความคิดแบบเติบโตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังการทดลองและระยะติดตามผล ($p < .05$) ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

คำสำคัญ: กรอบความคิดแบบเติบโต; การปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา; นักศึกษานักกีฬา; การให้การปรึกษากลุ่ม; ความยืดหยุ่นทางจิตใจ

Abstract

Student-athletes experience intense mental and emotional pressures due to the demands of balancing academic and competitive sports. Growth mindset believing that abilities and skills can be developed through effort is a key psychological factor that supports psychological resilience.

This pilot study aimed to compare growth mindset scores before and after participation in an Acceptance and Commitment Therapy (ACT) based group counseling program among university student-athletes. The sample consisted of 16 university athletes with low-to-moderate growth mindset scores who were randomly assigned to either an experimental group (n = 8) or a control group (n= 8). The experimental group participated in eight structured ACT group counseling sessions over four weeks, designed to foster psychological flexibility, values-based action, and acceptance of internal experiences, while the control group did not receive the ACT-based group counseling program.

Growth mindset was measured using a researcher-developed scale validated by experts, with data collected at three timepoints: pre-intervention, post-intervention, and 2-week follow-up. Non-parametric analysis revealed significant improvements in the experimental group's growth mindset scores at post-test and follow-up ($p < .05$), whereas no significant changes were observed in the control group. The findings indicate that ACT-based group counseling has potential for enhancing growth mindset among university student-athletes and should be further investigated with larger samples and longer follow-up periods.

Keywords: Growth Mindset; Acceptance and Commitment Therapy (ACT); Student-Athletes; Group Counseling; Psychological Flexibility

บทนำ

นักกีฬานักศึกษามักเผชิญกับความท้าทายทางจิตใจอย่างมาก เนื่องจากต้องรับบทบาทสองด้านทั้งในด้านวิชาการและด้านกีฬา ความคาดหวังที่ขัดแย้งกันระหว่างการเรียนและการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาสามารถเพิ่มระดับความเครียดและลดแรงจูงใจ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวลและภาวะหมดไฟ (Beisecker et al., 2024; Kaishian & Kaishian, 2021) ในบริบทประเทศไทย ตัวอย่างงานวิจัยในประเทศไทยพบการศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬามหาวิทยาลัย เช่น การศึกษาคุณลักษณะด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการบรรลุผลของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ (Thailand National Sports University) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าปัจจัยทางจิตใจมีบทบาทต่อพฤติกรรมและการพัฒนาในบริบทกีฬาระดับอุดมศึกษาไทย (ราชันย์ เฉลียวศิลป์ และคณะ, 2567)

แนวคิดแบบเติบโต (growth mindset) ซึ่งหมายถึงความเชื่อว่าความสามารถสามารถพัฒนาได้ผ่านความพยายามและการเรียนรู้ (Dweck, 2006) มีบทบาทสำคัญในการรับมือกับความเครียดเหล่านี้ โดยนักกีฬาที่มีแนวคิดแบบเติบโตจะแสดงให้เห็นถึงความยืดหยุ่น ความพยายาม และความสามารถในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค (Giacomazzi, 2024; Zanin et al., 2022) ในบริบทไทย มีงานวิจัยที่มุ่งเสริมสร้างแนวคิดแบบเติบโตในกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา เช่น งานของกอบแก้ว บุญบุตร (2563) ที่พัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างชุดความคิดแบบเติบโตในวัยรุ่นไทย ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาแนวคิดแบบเติบโตในบริบทการศึกษาไทย อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในกลุ่มนักกีฬานักศึกษายังมีอยู่อย่างจำกัด

แม้จะมีการใช้โปรแกรมแทรกแซงหลายรูปแบบเพื่อส่งเสริมแนวคิดแบบเติบโต เช่น การบำบัดพฤติกรรม-ความคิด (Mansell et al., 2024) จิตวิทยาเชิงบวก (Kruger, 2023) และการใช้สื่ออินโฟกราฟิกในบริบทการศึกษา (Cheng et al., 2021) แต่การผนวกรวมการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy หรือ ACT) ยังมีการศึกษาน้อย ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

มุ่งส่งเสริม “ความยืดหยุ่นทางจิตใจ” (psychological flexibility) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการเปิดรับประสบการณ์ภายในที่ไม่พึงประสงค์ พร้อมทั้งคงการกระทำที่สอดคล้องกับคุณค่า (Hayes et al., 2011) กลไกดังกล่าวมีความเชื่อมโยงเชิงทฤษฎีกับแนวคิดแบบเติบโตในหลายมิติ กล่าวคือ การยอมรับความล้มเหลวแทนการหลีกเลี่ยงช่วยลดการยึดติดกับการประเมินตนเองเชิงลบ การแยกตัวจากความคิด (cognitive defusion) ช่วยลดการระบุตัวตนกับความเชื่อแบบตายตัวเกี่ยวกับความสามารถ และการมุ่งสู่คุณค่า (values-based action) สนับสนุนความเพียรพยายามแม้เผชิญอุปสรรค ซึ่งสอดคล้องกับแก่นของแนวคิดแบบเติบโตที่เน้นการเรียนรู้และการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

แม้ว่าทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาจะแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ในกลุ่มนักกีฬา (White et al., 2021; Watson et al., 2024) และมีการประยุกต์ใช้ในบริบทไทยในด้านการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและสุขภาวะทางจิต แต่จากการทบทวนวรรณกรรมยังพบงานศึกษาจำกัดที่ตรวจสอบกลไกเชิงสาเหตุระหว่างการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับการพัฒนาแนวคิดแบบเติบโตในกลุ่มนักกีฬานักศึกษาไทย การศึกษานำร่องนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว โดยประเมินโปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่มีโครงสร้างตามแนวทางของทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาในบริบทมหาวิทยาลัยไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับกรอบความคิดแบบเติบโตของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิดแบบเติบโตระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental) โดยใช้รูปแบบ non-equivalent group design ประกอบด้วยการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล (pretest-posttest-follow-up design)

ตารางที่ 1 *ทดลองแบบแผนการเปรียบเทียบกลุ่มวัดก่อน-หลังการทดลอง (Non-equivalent Groups Pretest-Posttest-Follow-Up Design) (Campbell & Stanley, 1963)*

กลุ่ม	ระยะก่อนทดลอง	ให้สิ่งทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตาม
กลุ่มควบคุม	O_1		O_3	O_5
กลุ่มทดลอง	O_2	X	O_4	O_6

X หมายถึงการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

O_1, O_2 หมายถึง คะแนนกรอบความคิดแบบเติบโตระยะก่อนการทดลอง

O_3, O_4 หมายถึง คะแนนกรอบความคิดแบบเติบโตระยะหลังการทดลอง

O_5, O_6 หมายถึง คะแนนกรอบความคิดแบบเติบโตระยะติดตาม

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

จากนักกีฬาทั้งหมด 172 คนที่ได้รับการประเมินโดยใช้แบบวัดแนวคิดแบบเติบโต (Growth Mindset Scale) ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลางตามเกณฑ์คัดเข้า–คัดออกด้วยวิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ได้จำนวน 16 คน เกณฑ์คัดเข้าของสมาชิกกลุ่ม ได้แก่ มีคะแนนกรอบความคิดแบบเติบโตอยู่ในระดับต่ำและปานกลาง มีอายุ 18 ปีขึ้นไป สามารถสื่อสารภาษาไทยได้อย่างคล่องแคล่ว และเต็ม

ใจให้ความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยและสามารถเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาได้จนจบ เกณฑ์คัดออก ได้แก่ กำลังรักษาโรคทางจิตเวช และไม่สามารถเข้าร่วมการปรึกษาในช่วงเวลาที่กำหนด ข้อมูลเกี่ยวกับประวัติหรืออาการเจ็บป่วยทางจิตเวชได้มาจากการรายงานตนเองผ่านแบบสอบถามคัดกรอง หลังจากได้ผู้เข้าร่วมจำนวน 16 คนแล้ว ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) เพื่อแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง (n = 8) และกลุ่มควบคุม (n = 8)

เครื่องมือวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยอ้างอิงแนวคิดกรอบความคิดแบบเติบโตของ Carol S. Dweck (2006) ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยตัดตัวเลือกกลางออกเพื่อเพิ่มความชัดเจนในการจำแนกระดับความคิดเห็น (Garland, 1991) แบบวัดฉบับเริ่มต้นมีจำนวน 50 ข้อ หลังผ่านการตรวจสอบคุณภาพและคัดเลือกข้อคำถามแล้ว เหลือจำนวน 24 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งเชิงบวกและเชิงลบ โดยมีการให้คะแนนแบบกลับทิศสำหรับข้อคำถามเชิงลบ

ผู้วิจัยนำแบบวัดเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง .66–1.00 และตัดข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า .50 ออก

ผู้วิจัยนำแบบวัดไปทดลองใช้ (try-out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยวิธี Pearson product-moment correlation (corrected item-total correlation) โดยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์มากกว่า .20

ภายหลังการคัดเลือกข้อคำถาม พบว่ามีข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 6 ข้อ ทำให้เหลือข้อคำถามจำนวน 24 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (Cronbach’s alpha) เท่ากับ .908 ซึ่งสะท้อนถึงความสอดคล้องภายในในระดับสูง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัยบนพื้นฐานของการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มและองค์ประกอบหลักของทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาจากงานวิจัย บทความวิชาการ และเอกสารทั้งในประเทศและต่างประเทศ จากนั้นผู้วิจัยกำหนดจุดมุ่งหมายของการปรึกษาในแต่ละครั้งโดยเชื่อมโยงกับองค์ประกอบของกรอบความคิดแบบเติบโตทั้ง 5 ด้าน เพื่อให้กระบวนการแทรกแซงมีความสอดคล้องกับตัวแปรตามของการวิจัยอย่างเป็นระบบ

หลังจากกำหนดโครงสร้างและกิจกรรมในแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้องตามหลักการของทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต จากนั้นจึงนำเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้ง พร้อมปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง ภายใต้การกำกับดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ต่อไป

การทดลอง

กลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาจำนวน 8 ครั้ง ระยะเวลา 60–90 นาทีต่อครั้ง ภายในระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยแต่ละการปรึกษามุ่งเน้นกระบวนการทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ที่สอดคล้องกับการพัฒนาแนวคิดแบบเติบโต เช่น การยอมรับ (acceptance) การแยกจากความคิด (defusion) และการดำเนินชีวิตตามคุณค่า (values-based action)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลได้รับอนุญาตจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้เข้าร่วมได้รับเอกสารชี้แจงรายละเอียดการวิจัยและลงนามในแบบแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยได้รับการยืนยันว่าข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น และสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่ส่งผลกระทบใด ๆ

ก่อนการเก็บข้อมูลจริง ผู้วิจัยได้นำแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ จากนั้นจึงดำเนินการเก็บข้อมูลกับนักกีฬากลุ่มตัวอย่างจำนวน 172 คน

ผู้เข้าร่วมทำการประเมินผลดำเนินการใน 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง (pretest) ระยะหลังการทดลองทันที (posttest) และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์หลังสิ้นสุดโปรแกรม (follow-up) ระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ถูกกำหนดขึ้นเพื่อประเมินความคงอยู่ของการเปลี่ยนแปลงในระยะสั้นและลดผลกระทบจากปัจจัยแทรกซ้อนภายนอกที่อาจเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ยาวนานเกินไปในบริบทภาคการศึกษาที่มีตารางฝึกซ้อมและการแข่งขันที่ต่อเนื่อง

การวิเคราะห์ข้อมูล

เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก (N = 16) และข้อมูลไม่เป็นไปตามสมมติฐานการแจกแจงแบบปกติ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติการทดสอบแบบนอนพารามิเตอร์ ซึ่งมีความเหมาะสมกับข้อมูลที่มีขนาดตัวอย่างน้อยและไม่อาศัยสมมติฐานการแจกแจงแบบปกติ (Conover & Iman, 1981)

การเปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิดแบบเติบโตภายในกลุ่มระหว่างระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ใช้สถิติ Wilcoxon signed-rank test ส่วนการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้สถิติ Mann–Whitney U test (McKnight & Najab, 2010) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ .05

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาระดับกรอบความคิดแบบเติบโตของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตารางที่ 2 ผลระดับกรอบความคิดแบบเติบโตของนักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ระดับกรอบความคิดแบบเติบโต	จำนวนนักเรียน	ร้อยละ (%)
สูง	146	84.88
ปานกลาง	25	14.53
ต่ำ	1	0.58
รวม	**172**	**100.00**

ข้อมูลในตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีระดับกรอบความคิดแบบเติบโตอยู่ในระดับสูง จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 84.88 นักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีระดับกรอบความคิดแบบเติบโตอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 14.53 และนักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีระดับกรอบความคิดแบบเติบโตอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.58 ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนกรอบความคิดแบบเติบโตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะการทดลอง	*M*	*SD*
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	62.25	6.09
	หลังการทดลอง	74.63	4.17
	ติดตามผล	78.25	4.03
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	62.00	4.93
	หลังการทดลอง	59.50	3.81
	ติดตามผล	56.75	2.43

ข้อมูลในตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยกรอบความคิดแบบเติบโตในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล คือ คะแนน 62.25 74.63 และ 78.25 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.09 4.17 และ 4.03 ตามลำดับ

นักกีฬากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยกรอบความคิดแบบเติบโตในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล คือ คะแนน 62.00 59.50 และ 56.75 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.93 3.81 และ 2.43 ตามลำดับ

แสดงให้เห็นว่า นักกีฬากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนเฉลี่ยกรอบความคิดแบบเติบโตสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

สมมติฐานที่ 1 นักกีฬาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาจะมีคะแนนแนวคิดแบบเติบโตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักกีฬานักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนแนวคิดแบบเติบโตทั้งในภาพรวมและในแต่ละด้านสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลอง (ระยะก่อนการทดลอง vs ระยะหลังการทดลอง)

กรอบความคิดแบบเติบโต	*M*	*SD*	*z*	*p* (1-tailed)
1. ด้านการยอมรับความท้าทาย				
ระยะก่อนการทดลอง	2.88	0.50	-1.802*	.036
ระยะหลังการทดลอง	3.28	0.39		
2. ด้านการให้คุณค่ากับความพยายาม				
ระยะก่อนการทดลอง	3.00	0.30	-2.539*	.006
ระยะหลังการทดลอง	3.59	0.27		
3. ด้านการเรียนรู้จากคำตำหนิ				
ระยะก่อนการทดลอง	3.19	0.37	-1.857*	.032
ระยะหลังการทดลอง	3.56	0.42		
4. ด้านการไม่ล้มเลิกแม้จะล้มเหลว				
ระยะก่อนการทดลอง	2.84	0.40	-2.388*	.009
ระยะหลังการทดลอง	3.59	0.40		
5. ด้านการมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้				
ระยะก่อนการทดลอง	3.41	0.46	-2.533*	.006

กรอบความคิดแบบเติบโต	*M*	*SD*	*z*	*p* (1-tailed)
ระยะหลังการทดลอง	3.64	0.25		
โดยรวม				
ระยะก่อนการทดลอง	2.96	0.29	-2.524*	.006
ระยะหลังการทดลอง	3.55	0.22		

*p < .05

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตารางที่ 4 พบว่านักกีฬากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนกรอบความคิดแบบเติบโตในระยะหลังทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลองทั้งโดยรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 2 นักกีฬาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา จะมีคะแนนแนวคิดแบบเติบโตในการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักกีฬากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนแนวคิดแบบเติบโตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการติดตามผลทั้งในภาพรวมและในแต่ละด้าน เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนก่อนการทดลองที่ระดับนัยสำคัญ .05

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์เปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลอง (ระยะก่อนการทดลอง vs ระยะติดตามผล)

กรอบความคิดแบบเติบโต	M	SD	Z	p (1-tailed)
1. ด้านการยอมรับความท้าทาย				
ระยะก่อนการทดลอง	2.88	0.50	-2.530*	.006
ระยะติดตามผล	3.81	0.25		
2. ด้านการให้คุณค่ากับความพยายาม				
ระยะก่อนการทดลอง	3.00	0.30	-2.539*	.006
ระยะติดตามผล	3.84	0.19		
3. ด้านการเรียนรู้จากคำตำหนิ				
ระยะก่อนการทดลอง	3.19	0.37	-2.121*	.017
ระยะติดตามผล	3.75	0.46		
4. ด้านการไม่ล้มเลิกแม้จะล้มเหลว				
ระยะก่อนการทดลอง	2.97	0.43	-2.214*	.013
ระยะติดตามผล	3.66	0.44		
5. ด้านการมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้				
ระยะก่อนการทดลอง	2.93	0.29	-2.527*	.006
ระยะติดตามผล	3.64	0.25		
โดยรวม				
ระยะก่อนการทดลอง	2.96	0.29	-2.521*	.006
ระยะติดตามผล	3.73	0.19		

*p < .05

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตารางที่ 5 พบว่านักกีฬากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนกรอบความคิดแบบเติบโตในระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองทั้งโดยรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 3 นักกีฬาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาจะมีคะแนนแนวคิดแบบเติบโตสูงกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับโปรแกรมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

การประเมินในระยะก่อนการทดลอง (Baseline Assessment)

ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนแนวคิดแบบเติบโตในระดับที่ใกล้เคียงกันก่อนการทดลอง โดยไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) แสดงให้เห็นถึงความเท่าเทียมกันของทั้งสองกลุ่ม ณ จุดเริ่มต้นของการทดลอง

ผลการทดสอบหลังการทดลองและการติดตามผล

นักกีฬากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนแนวคิดแบบเติบโตสูงกว่านักกีฬากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในภาพรวมและในแต่ละด้านในระยะหลังการทดลอง (post-test) และระยะติดตามผล (follow-up) ที่ระดับนัยสำคัญ .05

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (ระยะหลังการทดลอง)

กรอบความคิดแบบเติบโต	M	SD	Mean Rank	Z	p (1-tailed)
1. ด้านการยอมรับความท้าทาย					
กลุ่มทดลอง	3.28	0.39	11.50	-2.570*	0.03
กลุ่มควบคุม	2.47	0.62	5.50		
2. ด้านการให้คุณค่ากับความพยายาม					
กลุ่มทดลอง	3.59	0.27	11.81	-2.831*	0.02
กลุ่มควบคุม	2.59	0.67	5.19		
3. ด้านการเรียนรู้จากคำตำหนิ					
กลุ่มทดลอง	3.56	0.42	11.56	-2.673*	0.04
กลุ่มควบคุม	2.75	0.60	5.44		
4. ด้านการไม่ล้มเลิกแม้จะล้มเหลว					
กลุ่มทดลอง	3.59	0.40	11.75	-2.815*	0.03
กลุ่มควบคุม	2.84	0.33	5.25		
5. ด้านการมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้					
กลุ่มทดลอง	3.64	0.25	12.50	-3.456*	0.00
กลุ่มควบคุม	2.89	0.21	4.50		
โดยรวม					
กลุ่มทดลอง	3.55	0.22	12.06	-3.011*	0.00
กลุ่มควบคุม	3.07	0.19	4.94		

*$p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่าในระยะหลังทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนกรอบความคิดแบบเติบโตสูงกว่านักกีฬากลุ่มควบคุมทั้งโดยรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (ระยะติดตาม)

กรอบความคิดแบบเติบโต	M	SD	Mean Rank	Z	p (1-tailed)
1. ด้านการยอมรับความท้าทาย					
กลุ่มทดลอง	3.81	0.26	12.44	-3.366*	.000
กลุ่มควบคุม	2.75	0.35	4.56		

กรอบความคิดแบบเติบโต	M	SD	Mean Rank	Z	p (1-tailed)
2. ด้านการให้คุณค่ากับความพยายาม					
กลุ่มทดลอง	3.84	0.19	12.44	-3.360*	.000
กลุ่มควบคุม	2.71	0.53	4.56		
3. ด้านการเรียนรู้จากคำตำหนิ					
กลุ่มทดลอง	3.75	0.46	11.50	-2.679*	.005
กลุ่มควบคุม	2.88	0.52	5.50		
4. ด้านการไม่ล้มเลิกแม้จะล้มเหลว					
กลุ่มทดลอง	3.66	0.44	12.13	-3.125*	.001
กลุ่มควบคุม	2.69	0.29	4.88		
5. ด้านการมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้					
กลุ่มทดลอง	3.64	0.25	12.50	-3.419*	.000
กลุ่มควบคุม	2.63	0.13	4.50		
โดยรวม					
กลุ่มทดลอง	3.73	0.19	12.50	-3.376*	.000
กลุ่มควบคุม	2.70	0.12	4.50		

*p < .05

จากตารางที่ 7 พบว่าในระยะติดตาม นักกีฬากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนกรอบความคิดแบบเติบโตแตกต่างกับนักกีฬาที่กลุ่มควบคุมทั้งโดยรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นรูปแบบที่ชัดเจนของการเพิ่มขึ้นในแนวคิดแบบเติบโตหลังจากเข้าร่วม การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา การอภิปรายต่อไปนี้จะตีความผลการทดลองในบริบทของสมมติฐานเดิมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมมติฐานที่ 1 นักกีฬากลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนเฉลี่ยของกรอบความคิดแบบเติบโตในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง

จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า นักกีฬากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนเฉลี่ยแนวคิดแบบเติบโตทั้งในภาพรวมและแต่ละด้านสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน แสดงให้เห็นว่าการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ซึ่งมุ่งเน้นการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยช่วยให้ผู้เข้าร่วมแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับคุณค่าและเป้าหมาย แม้จะเผชิญความคิดหรือความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์ ผ่านการยอมรับแทนการหลีกเลี่ยง (Hayes et al., 2011) สามารถส่งเสริมแนวคิดแบบเติบโตได้ในภาพรวม

เมื่อพิจารณาในรายด้าน พบว่าแต่ละด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่ากระบวนการของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาส่งผลต่อองค์ประกอบของแนวคิดแบบเติบโตอย่างครอบคลุม ไม่เพียงในระดับความเชื่อโดยรวม แต่รวมถึงมิติย่อยที่เกี่ยวข้องกับการรับมือกับอุปสรรค ความพยายาม และการเรียนรู้จากประสบการณ์

ตัวอย่างเช่น ในการปรึกษาครั้งที่ 3 “ยอมรับความผิดหวังอย่างสร้างสรรค์ – เรียนรู้ความท้าทายอย่างเติบโต” นักกีฬาจะได้ระบุและทำความคุ้นเคยกับอุปสรรคที่พบ ช่วยให้พวกเขาเรียนรู้ถึงผลกระทบของอุปสรรค

ต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มักเลือกใช้ สร้างความยืดหยุ่นทางความคิด และความกล้าที่จะแก้ไขพฤติกรรมให้ใกล้เคียงกับเป้าหมายมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับมิติด้านการเรียนรู้จากคำตำหนิ ด้านการไม่ล้มเลิกแม้จะล้มเหลว และด้านการมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้

นอกจากนี้ หลักการ “การมีสติในปัจจุบัน” ของทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ยังช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมกับขณะปัจจุบันโดยไม่มีการตัดสิน ส่งผลให้รับรู้และชื่นชมความพยายามที่ผ่านมา สร้างความรู้สึกสำเร็จไม่ว่าจะผลลัพธ์เป็นอย่างไร (Hayes et al., 2011) ดังที่ปรากฏในการปรึกษาครั้งที่ 7 “คุณค่าของความพยายาม - พลังแห่งความพากเพียร” เมื่อผู้เข้าร่วมได้นั่งอยู่กับตนเองในขณะปัจจุบัน เกิดการรับรู้ต่อความพยายามที่ไม่เคยสังเกตมาก่อน กระตุ้นความหวังและความเชื่อในศักยภาพผ่านความพากเพียร ซึ่งสอดคล้องกับมิติด้านการให้คุณค่ากับความพยายาม

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานของ Haenjohn et al. (2020) ที่พบว่าการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพิ่มความมีสติและลดความวิตกกังวลในนักศึกษาปริญญาตรี และ White et al. (2021) ที่ชี้ว่าทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและประสิทธิภาพผ่านการเพิ่มความยืดหยุ่น กลไกเดียวกันกับที่พบในงานวิจัยนี้ งานวิจัยเหล่านี้ยืนยันถึงศักยภาพของทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาในการเป็นเครื่องมือปรับตัวสำหรับเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและแนวคิดเชิงบวกในบริบทกีฬา

นอกจากนี้ Tiara et al. (2024) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับระดับแนวคิดแบบเติบโต พบว่าผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงสามารถยอมรับความท้าทายและเอาชนะอุปสรรคได้ดี ส่งเสริมให้เกิดแนวคิดแบบเติบโต พร้อมกันนั้นการปลูกฝังแนวคิดแบบเติบโตยังช่วยกระตุ้นการสร้างทางเลือกใหม่ ๆ สำหรับการปรับตัวและการเรียนรู้ เพิ่มระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจด้วยเช่นกัน

สมมติฐานที่ 2 นักกีฬาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนเฉลี่ยแนวคิดแบบเติบโตในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

การทดสอบสมมติฐานพบว่า นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยแนวคิดแบบเติบโตในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง ทั้งในภาพรวมและแต่ละด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน คะแนนกรอบความคิดแบบเติบโตในระยะติดตามที่สูงกว่าระยะก่อนการทดลองบ่งชี้ถึงผลลัพธ์ที่ยั่งยืนของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ซึ่งมุ่งสร้างการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจระยะยาวผ่านการเสริมสร้างความยืดหยุ่นและการเลือกพฤติกรรมตามคุณค่าและเป้าหมายที่วางไว้

สอดคล้องกับงานของ Mottola (2020) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับแรงจูงใจในการกลับสู่กีฬาของนักกีฬา NCAA ที่ฟื้นตัวจากการบาดเจ็บอย่างน้อย 3 เดือน พบว่านักกีฬาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงมีการปรับตัวและจัดการแรงจูงใจให้สอดคล้องกับคุณค่าได้ดีกว่า ส่งผลให้กระบวนการฟื้นตัวมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

สมมติฐานที่ 3 นักกีฬาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนเฉลี่ยแนวคิดแบบเติบโตในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับโปรแกรม

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยแนวคิดแบบเติบโตในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่านักกีฬากลุ่มควบคุม ทั้งในภาพรวมและแต่ละด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งยืนยันว่าการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาสามารถเสริมสร้างแนวคิดแบบเติบโตในนักศึกษานักกีฬาได้อย่างชัดเจน

ปัจจัยสำคัญในการเปลี่ยนแปลงคือ “ความเป็นหนึ่งเดียวกัน” (universality) “ความเห็นอกเห็นใจ” (empathy) และ “การเรียนรู้ร่วมกัน” (mutual learning) ในสภาพแวดล้อมที่สนับสนุน สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าตนได้ฟังโดยไม่มีการตัดสินและได้รับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข กระบวนการปรึกษากลุ่มที่มีลักษณะโต้ตอบกันส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์และมุมมองของผู้อื่น

งานวิจัยของ Boonnithi et al. (2022) พบว่าการปรึกษากลุ่มช่วยเพิ่ม “ความลื่นไหล” (flow) ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญ และ Kara et al. (2023) แสดงให้เห็นว่าการปรึกษากลุ่มลดความวิตกกังวลจากการแข่งขันในนักกีฬา ผลลัพธ์เหล่านี้สนับสนุนการใช้รูปแบบกลุ่มเพื่อส่งเสริมตัวแปรทางจิตใจ เช่น แนวคิด ผลการปฏิบัติ และการควบคุมอารมณ์ในกีฬา

แนวทางการประยุกต์ใช้

ผลการศึกษานำร่องนี้ขยายขอบเขตการใช้ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาจากบริบททางคลินิกหรือการศึกษาเข้าสู่จิตวิทยาการกีฬา หลักการของทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาที่เน้นการมีสติในปัจจุบัน การกระทำตามคุณค่า และการแยกตัวจากความคิด ให้เครื่องมือแก่นักกีฬานักศึกษาในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ สามารถฝังแนวทางเหล่านี้ในหลักสูตรการฝึกอบรมด้านกีฬา โปรแกรมให้คำปรึกษา หรือบริการสนับสนุนนักกีฬาของมหาวิทยาลัย เพื่อเสริมกรอบการรับมือภายในและการพัฒนาอย่างยั่งยืน

สรุป

การศึกษานาร่องนี้สนับสนุนความเป็นไปได้และประสิทธิภาพของการให้คาปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ในการเสริมสร้างแนวคิดแบบเติบโตในนักกีฬานักศึกษา ผลการศึกษาสามารถใช้เป็นพื้นฐานสาหรับการพัฒนาโปรแกรมแทรกแซงในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้นและมีความหลากหลายมากขึ้นในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. สนับสนุนและรักษาแนวคิดแบบเติบโตของนักกีฬาให้อยู่ในระดับสูง โดยส่งเสริมมุมมองต่อความท้าทายและโอกาสการพัฒนาตน ผ่านการดูแลจากทั้งอาจารย์ผู้สอนและผู้ฝึกสอนกีฬา

2. เน้นให้ผู้ที่เข้าร่วมใช้ทักษะและความรู้จากโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาในชีวิตประจำวัน เพื่อบรรลุเป้าหมายในอนาคต ผ่านการฝึกฝนความยืดหยุ่นทางจิตใจ การยอมรับประสบการณ์ภายใน และการกระทำตามคุณค่าที่ตนเองยึดถือ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของตัวแปรทางจิตใจอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อระดับแนวคิดแบบเติบโตของนักกีฬา เช่น ปัจจัยครอบครัว ปัจจัยทางการศึกษา หรือประสบการณ์ส่วนบุคคล โดยเฉพาะตัวแปรที่อาจทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านหรือกำกับความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับแนวคิดแบบเติบโต เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมที่มีความครอบคลุมและแม่นยำยิ่งขึ้น

2. ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้มีความหลากหลายมากขึ้น ทั้งในด้านประเภทกีฬา ระดับการแข่งขัน ระยะเวลาการฝึกอบรม รวมถึงกลุ่มบุคคลที่มีบริบทการพัฒนาทักษะเฉพาะด้านอื่น ๆ เช่น นักดนตรี หรือผู้ที่ทำงานควบคู่กับการศึกษา เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมในบริบทที่แตกต่างกัน และเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัย

3. ควรขยายระยะเวลาการติดตามผลในระยะยาว เช่น 4, 12 และ 24 สัปดาห์หลังการทดลอง เพื่อประเมินความคงทนของการเปลี่ยนแปลงระดับแนวคิดแบบเติบโต และตรวจสอบว่าการเพิ่มขึ้นดังกล่าวสามารถสะท้อนผ่านพฤติกรรมการฝึกซ้อม ความเพียรพยายาม หรือการรับมือกับความล้มเหลวในบริบทการแข่งขันได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่

4. ควรใช้รูปแบบการวิจัยแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (randomized controlled trial) เพื่อยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรมและลดอคติจากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เอกสารอ้างอิง

กอบแก้ว บุญบุตร. (2563). *การเสริมสร้างชุดความคิดแบบเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด* (ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.

ราชันย์ เฉลียวศิลป์, อนุชิตร แท้สูงเนิน และนภากร บุญเส็ง. (2567). คุณลักษณะทางจิตใจที่มีต่อความสำเร็จทางการกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรีในการแข่งขันกีฬาพลศึกษาเกมส์ ครั้งที่ 46 ประจำปี 2566. *วารสารสมาคมนักวิจัย*, *29*(1), 117–132.

Beisecker, L., Harrison, P., Josephson, M., & DeFreese, J. D. (2024). Depression, anxiety and stress among female student-athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *58*(5), 278–285.

Boonnithi, S., Wongtheerathorn, D., & Srichannil, C. (2023). The effect of existential group counseling on flow of undergraduate students. *Social Sciences Research and Academic Journal*, *18*(1), 175–190.

Campbell, D. T., & Riecken, H. W. (1968). Quasi-experimental design. In D. L. Sills (Ed.), *International encyclopedia of the social sciences* (Vol. 5, pp. 259–263). New York, NY: Macmillan.

Cheng, M. W., Leung, M. L., & Lau, J. C. H. (2021). A review of growth mindset intervention in higher education: The case for infographics in cultivating mindset behaviors. *Social Psychology of Education*, *24*(5), 1335–1362.

Conover, W. J., & Iman, R. L. (1981). Rank transformations as a bridge between parametric and nonparametric statistics. *The American Statistician*, *35*(3), 124–129.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY: Random House.

Giacomazzi, T. C. (2024). *Resiliency, mindset, and academic performance: A college athlete's perspective* (Doctoral dissertation, Abilene Christian University). Digital Commons @ ACU Electronic Theses and Dissertations.

Haenjohn, J., Supwirapakorn, W., Sirithadakunlaphat, S., & Bumrungrachpukdee, P. (2020). The effects of mindfulness based on working memory training program in anxious undergraduate students. *Journal of Education Burapha University*, *31*(1), 169–182.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York, NY: Guilford Press.

Kaishian, C. L., & Kaishian, D. R. (2021). Resilience and performance in collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *55*, 101949.

Kara, F. M., Shimizu, S., & Kohler, M. (2023). Group counselling to reduce competition anxiety in university athletes. *International Journal of Sport Psychology*, *54*(2), 137–153.

Kruger, A. L. (2023). The role of positive psychology interventions on student-athlete performance. *Journal of Positive Psychology in Sport*, *12*(4), 289–305.

Mansell, W., Huddy, V., & Tai, S. (2024). Integrating CBT and growth mindset training: A psychological flexibility perspective. *The Cognitive Behaviour Therapist*, *17*, e20.

McKnight, P. E., & Najab, J. (2010). Mann–Whitney U test. In I. B. Weiner & W. E. Craighead (Eds.), *The Corsini encyclopedia of psychology*. Hoboken, NJ: Wiley.

Mottola, C. R. (2020). *Athletic identity, psychological flexibility, and motivation for return to sport in injured NCAA athletes* (Master's thesis, Southern Illinois University Edwardsville). ProQuest Dissertations & Theses.

Tiara, A., Ridwan, M., & Sutopo, A. (2024). The reciprocal relationship between growth mindset and psychological flexibility among college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *28*, 112–122.

Watson, J. C., Etzel, E. F., & Burroughs, A. K. (2024). Acceptance and commitment therapy in sport and performance contexts: Applications for resilience and recovery. *Journal of Applied Sport Psychology*, *36*(1), 77–92.

White, S. A., McCoy, K. L., & Klein, E. G. (2021). Using acceptance and commitment training to improve psychological flexibility among collegiate athletes. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *22*, 94–101.

Zanin, M., Capranica, L., Piacentini, M. F., Tessitore, A., & Doupona, M. (2022). Self-perception of dual career development and growth mindset in youth sport: A comparative analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(3), 1415.